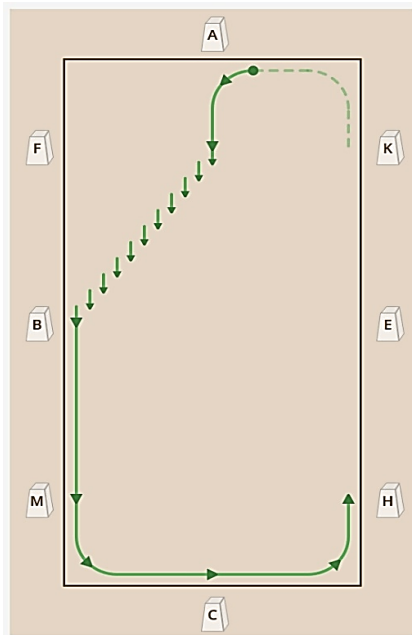
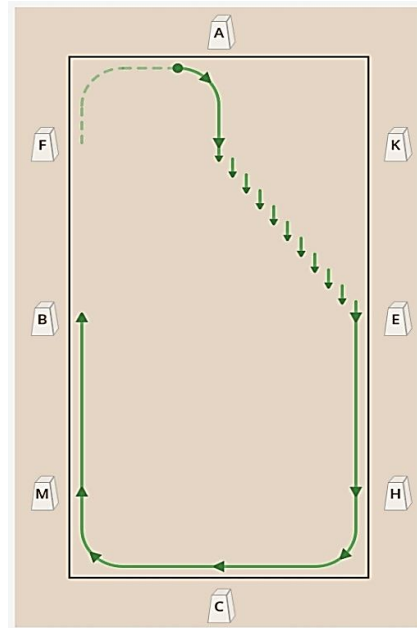


## Wijken

Wijken betekent dat het paard opzij loopt terwijl het lichaam recht blijft. Bij alle oefeningen vragen we stelling en buiging maar bij het wijken dus niet. Het enige dat mag is dat je paard licht gesteld gaat naar de richting waar hij niet heen gaat! Bijvoorbeeld, als je op de linkerhand rijdt ga je bij A afwenden richting korte zijde bij C en stel je het paard recht. Vervolgens leg je het binnenbeen een klein stukje naar achteren en probeer je als het ware je paard opzij te duwen naar je buitenbeen toe. Je mag je gewicht een beetje naar rechts verplaatsen, maar let op dat je niet scheef gaat zitten. Houd tijdens de beenhulp je benen lang en recht.



Wijken voor het linkerbeen naar rechts



Wijken voor het rechterbeen naar links

Houd met beide handen evenveel druk op de teugels zodat de hals recht blijft. Je kunt je binnenhand iets van de hals houden en een beetje stelling vragen als het dan makkelijker wordt voor je paard. Gaat je paard daardoor in een boog lopen richting de hoefslag dan noemen we dat weglopen over de buiten schouder. Geef dan een lichte beenhulp met je buitenbeen en geef een halve ophouding met je buitenhand. Probeer je rug recht te houden en niet in te knikken in je heup. Het is uiteindelijk de bedoeling dat het paard zich gelijkmatig voorwaarts en zijwaarts beweegt met een recht lichaam.

### Wijken vanaf de hoefslag

Je kunt je paard ook laten wijken voor je been vanaf de hoefslag richting de A-C lijn. Het is wel lastiger om te wijken richting de A-C lijn. Het paard zoekt graag steun bij de wand en omdat daar de hoefslag ligt zal het paard er makkelijker naartoe bewegen dan er vanaf. Rijd eerst netjes de bocht door en stel het paard recht op de lange zijde. Als het paard recht is gesteld neem je het paard mee van de hoefslag af door je buitenbeen naar achteren te leggen en met beide handen te sturen. Verder is het wijken vanaf de hoefslag hetzelfde als het wijken naar de hoefslag toe.



Zoals het hoort.