

2025

Handleiding Zitcompetitie



Versie juni 2025

Mogelijk gemaakt door Harry's Horse

Inhoudsopgave

1.	Voorwoord	5
2.	De Zitcompetitie	6
2.1	Wat is de Zitcompetitie?	6
2.2	Waarom meedoen als manege?	6
2.3	Organisatie	7
2.4	Meedoen als manege	7
2.4.1	Data en locaties	8
2.5	Wie mogen deelnemen?	8
2.5.1	Deelname	8
2.5.2	Aantal ruiters	8
2.5.3	Categorieën	8
2.5.4	Inschrijfgeld	9
2.5.5	Sluitingsdatum inschrijving	9
2.6	Lokale selecties	10
2.7	Regiofinale	10
2.7.1	Voorkeurslocatie regiofinale	10
2.7.2	Reserveren en inschrijven regiofinale	10
2.7.3	Afvaardiging kwartfinales	11
2.8	Kwartfinales	11
2.9	Halve finale	12
2.10	Finale (kampioenschap)	12
3.	Vorbereiding finaledag	13
3.1	Extra lessen en instructie	13
3.2	Theoriebijeenkomst, clinic en/of uitwisseling	13
3.3	Zitproef tijdens lokale selecties	13
4.	De finaledagen	14
4.1	Te gast	14
4.2	IJkmoment	14
4.3	Startnummer en volgorde	14
4.4	Instructie tijdens finales	15
4.5	De zitproef	15

5.	Beoordeling en uitslag	16
5.1	Beoordelingscriteria	16
5.1.1	Wegingsfactoren	16
5.1.2	Diskwalificatie en uitsluiting	17
5.2	Uitslag	17
5.2.1	Individuele winnaars	17
5.2.2	Bestzittend ruitersportcentrum	17
5.2.3	Ex-Aequo-regeling	17
6.	De zitproef	18
6.1	Houding en zit	18
6.1.1	Kenmerken van een goede houding en zit	18
6.1.2	Hoofd	18
6.1.3	Arm en handhouding algemeen	19
6.1.4	Armen	19
6.1.5	Handen	19
6.1.6	Beenligging algemeen	19
6.1.7	Bovenbenen	20
6.1.8	Knieën	20
6.1.9	Voeten	20
6.1.10	Beugelriemen	20
6.2	Ontspannen meegaan met beweging	21
6.3	Balans	22
6.4	De hulpen	22
6.4.1	Beenhulpen	23
6.4.2	Teugelhulpen	23
6.4.3	Lengte van de teugels	24
6.4.4	De teugels tijdens het rijden van oefeningen	24
6.4.5	Fouten in teugelvoering	24
7.	Onderdelen zitproef	25
7.1	Verlicht zitten of de verlichte zit	25
7.1.1	Verlicht zitten, hoe leer je dat?	25
7.2	Door een S van hand veranderen	26
7.3	Binnenhoefslag 5 meter	26
7.4	Beugels uitdoen	27
7.5	Opstellen op E-X-B-lijn en groeten	27
7.6	Individueel rijden	27

8.	Oefeningen	28
8.1	Oefening 1 'zonder teugels & beugels stap'	28
8.2	Oefening 2 'zonder teugels & beugels draf'	28
8.3	Oefening 3 'vertragen op je zit'	28
8.4	Oefening 4 'kijken waar je heen gaat'	28
8.5	Oefening 5 'hol & bol'	28
8.6	Oefening 6 'wisselzit'	29
8.7	Oefening 7 'manenkam'	29
8.8	Oefening 8 'sta-sta-zit-zit'	29
9.	Zitproef 2025	30
10.	Informatie en contact	31
10.1	Privacy	31
10.2	Informatie en ondersteuning	31
10.3	Contact	31

1. Voorwoord

Beste manegehouder, organisatie of instructeur,

Omgaan met paarden en erop rijden doen we al eeuwenlang. In de loop van de tijd is uitgevonden wat de beste houding is om op een paard te zitten. In de juiste houding storen we niet alleen een paard het minst in de bewegingen en zijn hulpen het meest effectief, het bevordert daarmee ook de **veiligheid** voor mens en dier. Ook vanuit **dierenwelzijn** is het belangrijk dat ruiters correct leren zitten en meebewegen met het paard. Want daarmee wordt de belasting voor het paard minder en dit verkleint de kans op blessures.

Daarom wordt binnen de ruiteropleiding van de FNRS al jarenlang veel aandacht besteed aan het bevorderen van een onafhankelijke houding en zit van ruiters. De aangesloten ruitersportcentra nemen dit zeer ter harte en staan garant voor een kwalitatief hoogwaardige ruiteropleiding waarbij de ruiter zich doelgericht kan blijven ontwikkelen en verbeteren. De FNRS-competities vormen daarbij mooie graadmeters en al vanaf 2004 bestaat daarom de Zitcompetitie.

Vanaf 2025 gaat deze verder als de Harry's Horse Zitcompetitie onder het label Plezier met Paarden. Hierbij wordt onderstreept dat het goed en in balans leren zitten niet alleen zorgt voor meer rijplezier maar dat bij deelname aan deze competitie ook het teamgevoel wordt aangesproken. Iedere deelnemer krijgt namelijk een unieke kans om niet alleen de rijvaardigheid verder te ontwikkelen maar kan daarnaast ook het ruitersportcentrum als team te vertegenwoordigen op een andere locatie. Dubbel plezier dus!

Harry's Horse sponsort de Zitcompetitie van Plezier met Paarden en verzorgt tevens de kleding voor de ruiters tijdens de halve finale en de finale en ereprijzen van alle finales. Het handboek van de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden is zowel een handleiding als een naslagwerk voor ondernemers en instructeurs om hun deelnemers voor te bereiden op deelname aan deze competitie.

Veel succes met de organisatie van - en de voorbereidingen op deelname aan de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden.

Team Plezier met Paarden



2. De Zitcompetitie

De Harry's Horse Zitcompetitie bestaat inmiddels meer dan 20 jaar en is een landelijke competitie, bedoeld om ruiters die rijden op een FNRS-ruitersportcentrum zich landelijk te meten op basis van hun houding en zit te paard.

2.1 Wat is de Zitcompetitie?

Het doel is ruiters stimuleren om te werken aan een goede houding en zit samen met de juiste balans. Dit bevordert namelijk dat het paard beter, makkelijker en vrijer kan bewegen en dat het daarmee leuker voor beide wordt. En dat is precies waar het in de Zitcompetitie om draait: goed zitten, goed rijden én plezier hebben te paard.

Ruiters rijden tijdens de competitie op een voor hen onbekend paard van een andere manege. Dit maakt het extra uitdagend en geeft een eerlijk beeld van hun niveau. Tijdens een speciale proef (die met zo'n vijf ruiters tegelijk wordt gereden) wordt door speciaal opgeleide officials naar de wijze van rijden gekeken. Deze wijze van beoordelen zie je nergens anders. Het draait niet om perfectie, maar om de ruiter zijn rijgevoel, rust en controle – dé basis voor elk niveau.

Deelnemers selecteren zich vanaf een lokale selectie op het eigen ruitersportcentrum. De winnaars van deze lokale selecties worden afgevaardigd naar de regiofinales. Vanaf de regiofinale wordt er gereden op de paarden/pony's van het organiserende ruitersportcentrum. De winnaars van deze regiofinales gaan door naar kwartfinales. En de winnaars van de kwartfinale mogen door naar halve finale en hele finale die op één dag wordt verreden.

De winnaars mogen zich een jaar lang 'Best Zittende Manegeruiter' noemen. Daarnaast maakt ook het ruitersportcentrum kans op de titel 'Bestzittend FNRS Ruitersportcentrum van de Regio': een mooie beloning voor ondernemende maneges die serieus inzetten op ruitervaardigheden.

2.2 Waarom meedoen als manege?

Ondernemers die in de afgelopen jaren hebben meegedaan aan de Zitcompetitie geven hiervoor de volgende redenen:

- Je laat zien dat je investeert in de basis van goed paardrijden;
- Je versterkt de band met je ruiters en ouders;
- Je vergroot de zichtbaarheid van jouw bedrijf in de regio en binnen de FNRS;
- Je stimuleert het teamgevoel op je bedrijf waardoor meer binding ontstaat en ruiters langer bij jouw blijven paardrijden;
- Je bevordert het dierenwelzijn door goed en onafhankelijk zittende ruiters op te leiden;
- Je creëert extra (horeca) omzet en vergroot de inkomsten vanuit extra (privé)lessen dan wel lespakketten;

2.3 Organisatie

De organisatie van de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden geschiedt door het Team Plezier met Paarden in nauwe samenwerking met de ondernemers van de gastlocaties.

De kracht van de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden zit dan ook in deze samenwerking. Niet alleen ruiters zetten zich in voor een goede basis, maar ook ondernemers en gastlocaties spelen een onmisbare rol. FNRS-ruitersportcentra kunnen optreden als gastlocatie voor de finales en dragen zo bij aan een professioneel verloop van de competitie. Gastlocaties zorgen voor geschikte paarden, een eerlijke en professionele wedstrijdgeving en een warme, gastvrije ontvangst van deelnemers en publiek. En dragen bij aan de positieve uitstraling van de sport.

De Zitcompetitie draait niet alleen om goed rijden, balans en houding – het is ook een prachtig voorbeeld van wat er mogelijk is als we samenwerken binnen de paardensport. De kracht van de Zitcompetitie zit namelijk in de verbinding tussen ruiter, ondernemer, instructeur én gastlocatie. Niet alleen de ruiters zetten zich in voor een sterke basis, maar juist ook de FNRS-ruitersportcentra, hun instructeurs en de organiserende bedrijven zorgen ervoor dat deze competitie uitgroeit tot een leerzame, professionele én feestelijke belevenis.

Samen bouwen we aan kwaliteit en plezier in de paardensport.

2.4 Meedoen als manege

Voordat je ruiters naar de regiofinale kan sturen, is het belangrijk dat je bepaalt welke ruiters jouw manege gaan vertegenwoordigen. Hieronder enkele tips voor het organiseren van een selectie op jouw bedrijf:

- Plan een speciale selectiedag, bijvoorbeeld in het weekend of tijdens een vakantieweek.
- Gebruik de officiële zitproeven uit het proevenboek.
- Nodig een ervaren instructeur of official uit om de ruiters te beoordelen op houding en zit;
- Creëer een leuke sfeer: denk aan versiering, een officialtafel, muziek en misschien een kleine prijsuitreiking.
- Betrek je klanten/leveranciers en ouders erbij als publiek – het is een mooie kans om te laten zien waar je als manege voor staat.
- Communiceer vooraf goed over de categorie-indeling, beoordelingspunten en wat deelnemers kunnen verwachten.
- Tevens kun je de geselecteerde ruiters ook een lessenpakket tegen vergoeding aanbieden.
- Zorg bij al deze activiteiten dat je naar buiten toe bekend maakt dat jouw ruiters deelnemen aan een landelijke competitie! Regiobladen e.a. nieuwsbronnen vinden het leuk deze nieuwtjes te plaatsen.

2.4.1 Data en locaties

De data en locaties van de regio-, kwart-, halve en de finale zijn terug te vinden op de website van [Plezier met Paarden](#) en van de [FNRS](#).

Regiofinales 2025

12 oktober	Paard en Sport Buitenwijck in Stuifzand De Groote Wielen in Rosmalen
19 oktober	Manege De Eenhoorn in Blokker
26 oktober	Manege Thielen in Tilburg
2 november	HC De Waterberg in Arnhem

Kwartfinales

9 november	Manege Oostmoer in Stad aan 't Haringvliet
23 november	Paardensportcentrum De Lourenshoeve in Den Ham

Halve en hele finale

7 december	Green Valley Estate in Deuren met paarden van De Larense Manege
------------	---

2.5 Wie mogen deelnemen?

2.5.1 Deelname

Ruiters vanaf 10 jaar en ouder kunnen deelnemen aan de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden. Alleen ruiters die geregistreerd zijn als deelnemer van Plezier met Paarden kunnen deelnemen. Verder mag de deelnemende ruiter niet in het bezit zijn van een (actieve) KNHS-startpas. **Let op:** alle manegeruiters van een deelnemend ruitersportcentrum dienen deelnemer van Plezier met Paarden te zijn als het ruitersportcentrum ruiters wil opgeven.

Ruiters die zich opgeven voor de regiofinale worden hierop gecontroleerd door het team van Plezier met Paarden. Bij niet voldoen aan bovenstaande criteria wordt de deelnemer uitgesloten van deelname. De peildatum voor het bepalen van leeftijd, niveau en het bezitten van een actieve KNHS-startpas is 1 september 2025.

2.5.2 Aantal ruiters

Er mogen maximaal 12 ruiters per ruitersportcentrum deelnemen aan de regiofinale. Dat zijn maximaal drie deelnemers per categorie. Deelnemen met minder deelnemers is toegestaan, maar wanneer een ruitersportcentrum met minder dan acht ruiters deelneemt, maakt het ruitersportcentrum geen kans op de titel 'Bestzittend Ruitersportcentrum' in de betreffende regio. De individuele ruiters kunnen uiteraard wel doorgaan naar de volgende ronde in de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden.

2.5.3 Categorieën

Om de beoordeling zo eerlijk mogelijk te houden, is er een categorie-indeling:

Categorie 1:

- 10 t/m 12 jaar;
- In bezit van minimaal het PD 4-diploma.

Categorie 2:

- 13 t/m 17 jaar;
- In het bezit van minimaal het PD 4-diploma, nog niet in bezit van het PD8 diploma.

Categorie 3:

- 13 t/m 17 jaar;
- In bezit van minimaal het PD 8-diploma.

Categorie 4:

- 18 jaar en ouder;
- Minimaal PD 4-niveau.

Let op: In 2025 geldt voor hippische ondernemers die nog niet zijn overgegaan naar de PD-proeven, dat zij PD kunnen lezen als F. De niveaus van PD zijn gelijk aan de F-niveaus: dus PD 4 is gelijk aan F4.

Leeftijd en niveau gelden op basis van de peildatum (zie 2.5.1) van het betreffende jaar van deelname aan de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden. Wanneer er van de ruiter nog geen diplomaproef staat geregistreerd bij Plezier met Paarden, dan ontvangen wij graag een kopie van het protocol van de gereden PD-proef die het betreffende niveau aantoont.

Het PD-niveau dat geregistreerd staat in het ruiterpaspoort (van Plezier met Paarden of vanuit de eerdere samenwerking FNRS/KNHS of de tijdelijke stempelkaart) op de peildatum geldt gedurende het gehele kampioenschap van dat jaar. Wanneer een ruiter tussen zijn inschrijving en de regio-, kwart-, halve of de finale promoveert naar een hoger PD-niveau, blijft de categorie-indeling van toepassing op de peildatum onveranderd gelden.

2.5.4 Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld voor deelname aan de regio-, kwartfinale en halve finale in 2025 bedraagt 20 euro per ruiter per deelnamedag.

Regiofinale en kwart finale

Het totaalbedrag voor het aantal deelnemende ruiters dient op de dag zelf bij aanmelding door de vertegenwoordiger (ondernemer of instructeur) van het ruitersportcentrum te worden betaald bij het wedstrijdsecretariaat van het organiserende ruitersportcentrum.

Individuele ruitersportcentra kunnen zelf bepalen welke bijdrage zij van hun ruiters vragen voor deelname aan de zitcompetitie. Dit in verband met aanvullende dienstverlening, extra lessen etc.

Halve finale

Voor het totaalbedrag van het aantal deelnemende ruiters aan de halve finale wordt vanuit de FNRS een factuur gestuurd naar het ruitersportcentrum. Deze dient te worden voldaan voorafgaand aan de (halve) finale dag. Deelname aan de finale (kampioenschap) is kosteloos.

2.5.5 Sluitingsdatum inschrijving

Ruitersportcentra kunnen hun ruiters aanmelden tot uiterlijk 15 september 2025.

2.6 Lokale selecties

De ruiters kunnen op meerdere manieren worden geselecteerd voor deelname aan de regiofinale. Een lokale selectie kan op basis van een wedstrijd op het eigen ruitersportcentrum waarbij gebruik gemaakt wordt van de zitproeven. Er is ook een mogelijkheid om een selectie te laten plaatsvinden aan de hand van de PD-proeven of door de ruiters aan te wijzen. Per categorie mogen er per ruitersportcentrum maximaal drie ruiters afgevaardigd worden naar de regiofinale, wat neer komt op een totaal van maximaal 12 ruiters.

Het team Plezier met Paarden kan ondersteuning bieden met de organisatie van een de lokale selectie. Schroom niet contact met het team op te nemen als er vragen zijn:

competities@pleziermetpaarden.nl.

2.7 Regiofinale

De Zitcompetitie Plezier met Paarden start landelijk met regiofinales. Op diverse ruitersportcentra in Nederland worden de regiofinales georganiseerd. De data van de regiofinales en de locaties van de organiserende ruitersportcentra zijn te vinden op de website van de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden. Vanaf de regiofinales wordt er gereden op de ter beschikking gestelde paarden en pony's van het organiserende ruitersportcentrum.

2.7.1 Voorkeurslocatie regiofinale

Bij inschrijving van de ruiters voor deelname aan de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden mag een voorkeurslocatie voor deelname aan een regiofinale worden opgegeven. De organisatie van de competitie behoudt zich het recht voor van de voorkeur af te wijken, indien dit noodzakelijk wordt geacht in verband met maximale inzetbaarheid van beschikbare paarden en pony's op het organiserend ruitersportcentrum dan wel om een gelijkwaardige verdeling qua deelnemers per regiofinale te bewerkstellingen. Vanzelfsprekend wordt zoveel als mogelijk rekening gehouden met de opgegeven voorkeurslocatie.

2.7.2 Reserveren en inschrijven regiofinale

Zodra de data en locaties van de regiofinales bekend zijn, kunnen ruitersportcentra plaatsen reserveren voor een voorkeurslocatie van de regiofinales. Reserveren kan door het [reserveringsformulier op de website](#) in te vullen. Het definitieve aantal ruiters en de gegevens van de ruiters zijn dan nog niet relevant.

Zodra een lokale selectie heeft plaatsgevonden en bekend is welke ruiters het ruitersportcentrum mogen vertegenwoordigen, kunnen de ruiters worden aangemeld via het aanmeldformulier op de website van de Plezier met Paarden. Ruitersportcentra die plaatsen hebben gereserveerd voor een voorkeurslocatie van één van de regiofinales ontvangen het aanmeldformulier na sluitingsdatum van de reserveringen via e-mail.

Op de website is ook alle informatie te vinden over het inschrijven en de deelnamebepalingen die voor het betreffende jaar gelden. Inschrijvingen die niet op tijd binnen zijn, worden niet verwerkt.

Denk aan het volgende:

- De vertegenwoordiger van het ruitersportcentrum is verantwoordelijk voor het correct en compleet (laten) invullen van het inschrijfformulier;
- Op de dag van de regio-, kwart-, halve finale en de finale leveren de deelnemende ruitersportcentra een uitdraai van de digitale paspoorten van de ruiters of de fysieke paspoorten in bij het wedstrijdsecretariaat.
- Wanneer het inschrijfgeld voor de ruiter(s) (liefst gepast) is voldaan, ontvangt de vertegenwoordiger de startnummers voor de ruiters inclusief veiligheidsspelden.

2.7.3 Afvaardiging kwartfinales

Vanuit de regiofinale kwalificeren zich, afhankelijk van het aantal deelnemers per categorie 1, 2, 3, 4, 5 of 6 deelnemers per categorie voor de kwartfinale *):

- Bij 1 tot en met 4 deelnemers: 1 ruiter;
- Bij 5 tot en met 8 deelnemers: 2 ruiters;
- Bij 9 tot en met 12 deelnemers: 3 ruiters;
- Bij 13 tot en met 16 deelnemers: 4 ruiters;
- Bij 17 tot en met 20 deelnemers: 5 ruiters;
- Bij 21 of meer deelnemers: 6 ruiters.

In totaal gaan er maximaal 176 ruiters door naar de kwartfinales (dus ongeveer 88 ruiters per kwart finale). Het team Plezier met Paarden kan en mag afwijken van deze verdeelsleutel indien daartoe aanleiding is. Ook kan de verdeling over de kwartfinales m.b.t. aantal deelnemers (licht) afwijken van een evenredige verdeling.

Door deel te nemen aan de regiofinale verplicht de deelnemer zich om deel te nemen aan de kwartfinale als hij/zij zich hiervoor heeft gekwalificeerd. Alleen in geval van calamiteit of andere dringende reden kan worden afgemeld. Liefst zo tijdig mogelijk om de finaleplek nog door te schuiven naar de eerstvolgende geplaatste.

Ook wordt tijdens de regiofinales de winnaar van het 'Bestzittend Ruitersportcentrum' van de regio bekend.

2.8 Kwartfinales

Het vervolg op de regiofinales zijn de kwartfinales. Ook de data en locaties van de organiserende ruitersportcentra zijn te vinden op de website van de [Plezier met Paarden](#) en de [FNRS](#).

Vanuit de regiofinales plaatst zich een bepaald aantal ruiters voor de kwartfinale. De organisatie van het kampioenschap deelt de deelnemende ruitersportcentra in, verdeeld over twee kwartfinales. Bij de opgave van de ruiters voor de regiofinale mogen de deelnemende ruitersportcentra een voorkeurslocatie voor de kwartfinale opgeven. Bij voornoemde indeling voor de kwartfinales wordt hier zo veel mogelijk rekening mee gehouden.

Alle ruiters van hetzelfde ruitersportcentrum die zich voor een kwartfinale geplaatst hebben, worden op één locatie ingedeeld.

2.9 Halve finale

De halve finale is het vervolg op de kwartfinale. In totaal kwalificeren zich 44 ruiters, vanuit de twee kwartfinales, voor de halve finale. Aan de hand van de uitslag van de regiofinales en de startlijsten van de kwartfinale wordt naar rato bepaald hoeveel ruiters er per kwartfinale per categorie worden afgevaardigd naar de halve finale.

2.10 Finale (kampioenschap)

De finale vindt plaats op dezelfde dag als de halve finale. Per categorie vanuit de halve finale worden vijf ruiters afgevaardigd naar de finale. Per categorie wordt de ruiter met de hoogste score uitgeroepen tot 'beste zittende ruiter'.

3. Voorbereiding finaledag

In navolging op paragraaf 2.6 kunnen naar de finaledag toe nog extra activiteiten worden georganiseerd om ruiters optimaal voor te bereiden. Onderstaand een aantal suggesties.

3.1 Extra lessen en instructie

Met deelname aan deze competitie kan de vraag naar instructie, gericht op de houding en zit van de ruiter, toenemen. Als ruitersportcentrum kan hierop ingespeeld worden door extra zitlessen in te roosteren. De zitproef en/of onderdelen daaruit kunnen hiervoor worden gebruikt. Daarnaast kan (extra) training van de zit aan de lange worden aangeboden. Het verzorgen van de instructie kan zowel in groepsverband als individueel plaatsvinden.

De hoofdstukken 6 en 7 in dit handboek en de beschreven oefeningen (hoofdstuk 8) kunnen de instructie hierbij ondersteunen.

3.2 Theoriebijeenkomst, clinic en/of uitwisseling

Naast aandacht voor houding en zit tijdens reguliere lessen en/of tijdens extra lessen bestaat ook de mogelijkheid om hieraan theoriebijeenkomsten te koppelen. De houding en zit van de ruiter is namelijk een onderwerp waar theorie en praktijk zeer nauw met elkaar zijn verweven.

Informatie over de houding en zit van de ruiter wordt beschreven in dit handboek, maar natuurlijk ook in de instructeurshandleiding van “Leer paardrijden met plezier”. Om ruiters bewust te maken van de hulpen die zij geven, is dit handboek een goed uitgangspunt.

Het ruitersportcentrum kan ook een specialist op het gebied van houding en zit uitnodigen, die een clinic over houding en zit verzorgt.

Om het rijden op “vreemde paarden” te oefenen, kan met collega-ruitersportcentra een uitwisseling worden georganiseerd. Als dit over en weer georganiseerd kan worden, hebben de ruiters van beide ruitersportcentra hier baat bij.

3.3 Zitproef tijdens lokale selecties

Ter voorbereiding op de diverse finales is het raadzaam ook tijdens lokale selecties en/of trainingen gebruik te maken van de zitproef (cat. 1 t/m 4). Deze is te downloaden op de website van de [FNRS](#) en staat verderop ook in deze handleiding.

4. De finaledagen

4.1 Te gast

Alle organiserende ruitersportcentra doen er alles aan om de deelnemende ruiters en hun begeleiders (instructeurs en toeschouwers) een fantastische dag te bieden. Niet alleen met een goed paard of lieve pony, maar ook door hun accommodatie open te stellen en de organisatie van één van de finales van de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden op zich te nemen.

Dat betekent veel werk vooraf en op de dag zelf: paarden en pony's poetsen en knotten, zorgen dat de accommodatie er "spic & span" uitziet, toiletten gepoetst, de verwarming aan en dat iedereen hartelijk ontvangen kan worden in de kantine/foyer.

Iedereen is die dag dus te gast. Maak als 'gast' dan ook gebruik van hun diensten en aanbod, dus géén eigen etens- en drinkwaren meenemen. Verzoek aan deelnemende ruitersportcentra om hun ruiters en toeschouwers hierop te attenderen.

4.2 Ijkmoment

Op de dag van de regiofinales wordt er een eerste groep ruiters van het organiserende ruitersportcentrum gevraagd de zitproef voor te rijden voor de officials, het zogenoemde ijkmoment. Dit is bedoeld om de officials in de gelegenheid te stellen met elkaar af te stemmen hoe de beoordeling tijdens die finale verloopt en om te voorkomen dat er grote afwijkingen ontstaan in de puntenbeoordeling van de officials.

4.3 Startnummer en volgorde

Anders dan bij de reguliere PD-proevedagen waar individueel wordt gereden, wordt vanaf de regiofinale gereden in groepen van vier of vijf ruiters. Elke ruiter krijgt vanaf de regiofinale een startnummer en twee gekleurde armbanden. Het nummer wordt bevestigd aan de linker-bovenarm, de gekleurde armbanden worden gedragen om beide bovenarmen. Het nummer en de gekleurde banden zijn ervoor dat de official kan zien welke ruiters er in de rijbaan rijden.

De nummers geven niet per definitie de volgorde van de ruiters aan. De ruiters hoeven niet in dezelfde volgorde te blijven rijden in de rijbaan. Sommige paarden/pony's gaan sneller dan de ander of willen niet dat er een paard achter hen loopt. Bij de indeling van de groepen wordt er rekening mee gehouden dat de paarden/pony's in die groep bij elkaar passen. Daardoor hoeven de ruiters zich niet bezig te houden met wat hun paard of pony doet, maar kunnen juist bezig zijn met hun houding en zit.

Wanneer het aantal deelnemers niet in groepen van vier of vijf kan worden ingedeeld, moet de proef door minimaal twee deelnemers worden verreden. Wanneer er slechts één ruiter in een bepaalde groep rijdt, moet deze ruiter in de zitproef worden begeleid door een ruiter van gelijk niveau. Deze tweede ruiter wordt dan niet beoordeeld.

4.4 Instructie tijdens finales

Alleen een gediplomeerde instructeur van het organiserend ruitersportcentrum mag vanaf de regiofinale instructie geven aan de ruiters tijdens het losrijden én gedurende de zitproef in de rijbaan. Het gebruik van communicatieapparatuur is niet toegestaan tijdens zowel het losrijden als in de wedstrijdrijding.

4.5 De zitproef

Elk jaar is er één zitproef voor alle categorieën. Deze zitproef is op een paar onderdelen aangepast zodat officials nog beter in staat zijn om de ruiter te kunnen beoordelen. De zitproef is te downloaden van de website van de [FNRS](#): hier te downloaden. Ook is de zitproef opgenomen in de deze handleiding (zie hoofdstuk 9).

Omdat de zitproef in groepen van vier of vijf ruiters wordt verreden, zijn de onderdelen en commando's afwijkend van de PD-proeven. Tijdens de zitproef geeft de instructeur in de rijbaan de commando's aan de ruiters. Deze moeten opgevolgd worden. Deze commando's kunnen voor de hele groep ruiters zijn of individueel. Het individuele commando per ruiter wordt één keer gegeven, zodat de instructeur zich verder op de volgende ruiter kan richten.

De paarden/pony's worden tijdens de zitproeven bijgezet met een bijzetteugel of halsverlenger (elastiek). Het welzijn van de paarden wordt hiermee positief beïnvloed en het bevordert tevens gelijke omstandigheden voor de ruiters.

De proef wordt verreden met een onderlinge afstand van 2x een paard-lengte, oftewel 6 meter, tenzij anders wordt gevraagd. Deze afstand is voor de veiligheid van ruiter en paard. Op deze wijze kan de individuele ruiter ook beter worden beoordeeld.

De voorlezer kan en mag de volgorde van de paarden/pony's tijdens de proef wijzigen en mag extra instructie aan één of meerdere ruiters geven, indien dit het rijden op het paard/pony voor de ruiter eenvoudiger maakt.

In de zitproef wordt niet de kwaliteit van de gereden figuren beoordeeld, maar worden de houding en zit van de individuele ruiter beoordeeld. Het is belangrijk om voorafgaand aan de finales de zitproef te oefenen. Het doel van de zitproeven is extra aandacht te vestigen op een goede en onafhankelijke zit. De zitproeven benadrukken het belang van een goede zit. Alle oefeningen moeten worden uitgevoerd zonder duidelijk zichtbare inspanning van de ruiter.

In de zitproef staan een aantal nieuwe figuren en bekende figuren welke worden gebruikt tijdens de PD-proeven. De wijze van het gereden figuur wordt niet beoordeeld, maar hoe de ruiter rijdt tijdens het figuur, mee beweegt en zich gedraagt, wel.

De zitproef wordt gebruikt tijdens de regio-, kwart- en halve finale. Tijdens finale wordt geen gebruik gemaakt van de zitproef, maar worden de onderdelen uit de zitproef willekeurig door elkaar heen gereden. De instructeur in de rijbaan geeft aan de ruiters het commando van het op dat moment uit te voeren onderdeel. De instructeur in de rijbaan stemt met de officialleden af of zij voldoende hebben gezien om tot een goede beoordeling te komen.

5. Beoordeling en uitslag

5.1 Beoordelingscriteria

Tijdens de uitvoering van de zitproef worden de houding en zit, de inwerking en de algemene indruk beoordeeld. De onderdelen worden bekeken aan de hand van de beoordelingscriteria voor houding en zit van de ruiter, zoals deze bij de PD-proeven worden beoordeeld. Daarnaast is op het protocol van de zitproeven een aantal aanvullende criteria toegevoegd. De ontspanning en onafhankelijke zit van de ruiter, evenals de beginnende inwerking op het paard (teugel- en beenhulpen) worden beoordeeld.

De houding en zit van de ruiter worden beoordeeld op basis van de volgende punten op het officiële protocol:

- De onafhankelijke zit van de ruiter;
- De balans van de ruiter;
- De houding van de ruiter;
- Het ontspannen meegaan met de bewegingen van het paard;
- Rijvaardigheid en harmonie;
- De handhouding en de juistheid van de teugelhulpen van de ruiter;
- De beenligging en de juistheid van de beenhulpen van de ruiter.

Bij 'Rijvaardigheid en harmonie' wordt de presentatie van de ruiter en de harmonieuze inwerking van de ruiter op het paard beoordeeld.

De onderdelen van de zitproef worden door de officialleden gewaardeerd met cijfers.

Hieronder staan de cijfers met bijbehorende waardering:

10 = uitmuntend	4 = onvoldoende
9 = zeer goed	3 = tamelijk slecht
8 = goed	2 = slecht
7 = tamelijk goed	1 = zeer slecht
6 = voldoende	0 = niet uitgevoerd
5 = matig	

Tijdens de regio-, kwart-, halve finale en de finale mogen halve punten worden gegeven. Wordt de zitproef tijdens de lokale selectiewedstrijd gereden dan geldt hiervoor hetzelfde. Elke deelnemer krijgt na afloop van de proef een protocol met een schriftelijke toelichting op het behaalde resultaat. Dit protocol wordt tijdens of na de prijsuitreiking aan de deelnemers overhandigd.

5.1.1 Wegingsfactoren

Aan de zeven punten op het protocol is ook een wegingsfactor toegekend. De 1e vijf punten hebben een wegingsfactor 3; de punten voor 'handhouding en teugelhulpen' en 'beenligging en beenhulpen' hebben een wegingsfactor 2.

5.1.2 Diskwalificatie en uitsluiting

Diskwalificatie

Het niet kunnen overhandigen van het bewijs van het gereden niveau door middel van ruiterpaspoort (algemeen ruiterpaspoort of ruiterpaspoort van Plezier met Paarden of de tijdelijke stempelkaart van Plezier met Paarden, zie ook paragraaf 2.5.1) bij de regio-, kwart-, halve finale of de finale betekent diskwalificatie.

Diskwalificatie betekent dat de ruiter in 2025 niet meer kan deelnemen aan de Zitcompetitie

Uitsluiting

De official kan een ruiter uitsluiten wanneer deze meerdere malen verkeerd rijdt of het paard niet voldoende onder controle heeft. Ook een val van paard of ruiter betekent uitsluiting van de ruiter.

Uitsluiting betekent dat de ruiter niet meer mee mag doen in de proef waarin hij uitgesloten is. In onderling overleg tussen het ruitersportcentrum waaraan de ruiter is verbonden en het organiserende ruitersportcentrum, kan besloten worden of de ruiter nog kan deelnemen aan een andere proef op die dag van de Zitcompetitie.

5.2 Uitslag

5.2.1 Individuele winnaars

Door het gegeven aantal punten van de official bij elkaar op te tellen en door het aantal officials te delen komt er een gemiddelde per onderdeel van het protocol uit. Elk onderdeel heeft bovendien een bepaalde wegingsfactor. Na het aftrekken van eventuele minpunten wordt er een eindtotaal berekend. Met de eindtotalen wordt de klassering opgesteld.

Alle individuele deelnemers ontvangen een certificaat van deelname.

5.2.2 Bestzittend ruitersportcentrum

De scores van de beste acht deelnemers per ruitersportcentrum zijn bepalend. Het ruitersportcentrum met het hoogste aantal punten krijgt de beker mee naar huis en mag zich een jaar lang 'Bestzittend Ruitersportcentrum' van de regio noemen.

5.2.3 Ex-Aequo-regeling

In geval van een gelijk aantal totaalpunten geldt de ex-aequo-regeling, waarbij de behaalde punten in volgorde op de volgende onderdelen van het protocol gaan gelden:

- De onafhankelijke zit van de ruiter;
- De balans van de ruiter;
- De houding van de ruiter;
- Het ontspannen meegaan met de bewegingen van het paard
- Rijvaardigheid en harmonie.

Indien er dan nog steeds een gelijk aantal punten blijft, bepaalt de hoofdofficial van de betreffende finale welke ruiter hoger wordt geplaatst.

6. De zitproef

De paragrafen 6.1 t/m 6.4 in dit handboek zijn bedoeld voor de instructeurs om de ruiters op hun ruitersportcentrum te helpen met een goede houding en zit, balans, onafhankelijk meegaan met de bewegingen van het paard en de hulpen. Uiteraard kunnen ook de ruiters hiernaar worden doorverwezen om hen bewust te maken hoe belangrijk voornoemde punten zijn om soepel en ongedwongen, in balans, meegaand met de bewegingen en met de juiste hulpen te kunnen paardrijden.

6.1 Houding en zit

Een soepele en ongedwongen zit is de basis van elke prestatie te paard. Als de ruiter netjes recht op het paard zit, zou de ruiter bij volledig ontspannen spieren de beide zitbeenknobbels in het zadel moeten voelen.

De ruiter zit op het diepste punt van het zadel en diens zitvlak beweegt in alle gangen van achter naar voren soepel mee. Daarbij is het de bedoeling dat de ruiter steeds contact houdt met het zadel. Zorg ervoor dat de lendenen loodrecht op het paard gericht blijven en dat de heupen niet worden ingetrokken.

Het kruis moet zonder enige verkramptheid aangespannen worden. De inwerking van het kruis is van grote betekenis, omdat door elastisch veren de schokken van het paard worden opgevangen. Alleen dan kan er samenspel zijn tussen de been- en teugelhulpen. Een ongedwongen, opgericht bovenlichaam moet rustig blijven en loodrecht op het paard inwerken. De rug moet buigzaam zijn om de kracht van de schokken te breken.

6.1.1 Kenmerken van een goede houding en zit

- De ruiter zit in het midden van het zadel, op de billen;
- De ruiter dient zo te zitten, dat hij beide zitbeenknobbels evenveel in het zadel voelt drukken;
- De ruiter zit rechtop, maar zonder spanning in het bovenlichaam;
- De schouders, heupen en hakken vormen een rechte lijn onder elkaar;
- De ruiter kijkt naar voren, niet naar beneden;
- De ruiter beweegt soepel mee met het paard;
- De ruiter blijft in evenwicht en hangt niet achterover, voorover, naar links of naar rechts;
- De ruiter houdt beide schouders ontspannen naar achteren;
- De bovenarmen hangen langs de zijkant van het lichaam naar beneden;
- De ruiter houdt de nek en het hoofd rechtop.

6.1.2 Hoofd

Het hoofd moet, zonder de kin vooruit te steken, recht worden gehouden. De blik is over het hoofd van het paard heen gericht.

6.1.3 Arm en handhouding algemeen

Kenmerken voor een goede arm en handhouding:

- De ruiter rijdt met de teugels in twee handen;
- De schouders en de bovenarmen hangen op een ontspannen manier; De teugels worden in een vuist vastgehouden, waarbij de teugel van onder af tussen de pink en ringvinger doorloopt. De duim ligt als een dakje bovenop de teugel. Zo zorg de ruiter ervoor dat de teugel niet door de hand glijdt;
- De handen staan rechtop, met de duim boven en de pink onder;
- De handen zijn vlakbij de schoft van het paard, een klein stukje uit elkaar. Er moet ongeveer een vuist tussen kunnen;
- De polsen zijn een beetje naar buiten gebogen;
- Er moet een rechte lijn kunnen worden getrokken tussen de onderarm, de teugel en de mond van het paard.

6.1.4 Armen

De schouders moeten volkomen ontspannen zijn; opgetrokken schouders maken het bovenlichaam, het kruis en de armen stijf. De bovenarmen hangen ongedwongen losjes langs het lichaam. De onderarmen liggen in het middenstuk met de binnenkant losjes tegen het lichaam.

Het aandrukken van de ellebogen heeft tot gevolg dat de schouders worden opgetrokken; het afsteken van de ellebogen beïnvloedt de zit en de houding. De rug wordt dan bol gemaakt en de ruiter zal voorover gaan zitten. Dit is niet de bedoeling.

6.1.5 Handen

De handen zijn gesloten. De iets gebogen duimen drukken de teugel licht op de wijsvinger en voorkomen dat de teugels door de hand glijden. De handen staan rechtop en de pols is licht naar buiten gebogen.

6.1.6 Beenligging algemeen

Kenmerken voor een goede beenligging:

- De benen hangen losjes naar beneden;
- De knieën liggen tegen het zadel, maar er wordt niet geknepen met de knieën of de benen;
- De stijgbeugels zijn op de juiste lengte als de knie licht gebogen is en deze mooi aangesloten tegen het zadel ligt;
- De stijgbeugel hoort onder het breedste deel van de voet te zitten;
- De ruiter veert iets door in de enkels, zodat de hakken het laagste punt zijn. Daardoor kunnen de voeten nooit te ver in de beugel schieten;
- De ruiter voelt de buik van het paard tegen de binnenkant van zijn/haar kuit;
- Het onderbeen ligt iets achter de singel;
- De benen van de ruiter zijn ontspannen en de ruiter houdt zichzelf in evenwicht zonder te knijpen met de benen;

De ruiter volgt soepel de bewegingen van het paard en voelt de stijgbeugels onder zijn/haar voeten, maar gaat er niet in staan. Dan worden de spieren te veel aangespannen;

De lengte van de stijgbeugels is belangrijk. Als de beugels te lang zijn, bestaat de neiging om op de tenen te gaan staan. Als de beugels te kort zijn, is de knie te veel gebogen, veren de enkels te veel door en komt de ruiter te ver uit het zadel.

6.1.7 Bovenbenen

Het bovenbeen moet, al naar gelang de bouw van het paard en de bouw van de ruiter, zo laag mogelijk schuin naar voren en naar beneden afhangen. Het moet vlak aanliggen en mag slechts zo ver worden teruggelegd dat het diep zitten niet wordt belemmerd. De stand van het bovenbeen bepaalt ook de knieligging. Hoe verder het bovenbeen naar beneden valt, hoe lager de knie komt te liggen.

6.1.8 Knieën

De knie moet vlak en zo laag mogelijk tegen het zadel liggen. In de stand van de knie mag nooit verandering komen. De knie mag niet worden opgetrokken, omdat daardoor je zitvlak naar achteren wordt gedrukt, waardoor de voorwaarts stuwende inwerking van zitvlak en kruis volkomen onmogelijk wordt (stoelzit, zie onderstaande afbeelding). Ook mag de knie nooit klemmen, want dan kunnen de onderbenen niet op de juiste manier inwerken.

6.1.9 Voeten

De voet rust met een volkomen ontspannen enkel met de bal van de voet in de beugel, zodat de zool over de volle breedte het beugelvlak raakt. Door de zoolrand aan de binnenzijde iets meer te belasten, wordt het vlakke aanliggen van de knie aan het zadel bevorderd. De punt van de voet wordt in de natuurlijke stand – zoals bij het lopen – gehouden. Gedwongen naar binnen of buiten draaien, heeft verkramping van de enkel tot gevolg.

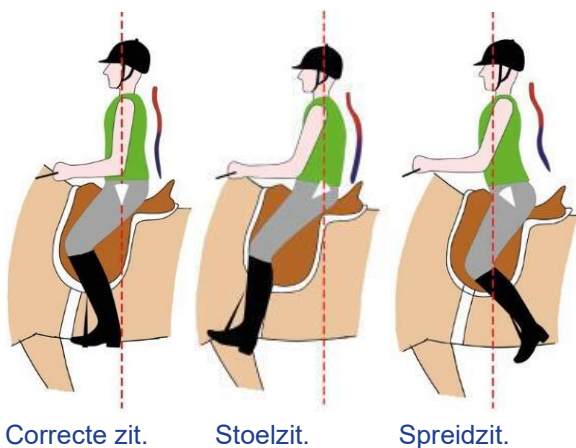
De hakken worden naar beneden uitgedrukt, zonder daarbij de enkel te verkrampen. Als de ruiter zijn/haar voet te ver naar buiten draait, kan de knie niet goed aangesloten worden gehouden en ontstaat er te veel ruimte tussen knie en zadel.

6.1.10 Beugelriemen

De lengte van de beugelriemen is voor de zit van grote betekenis. Om te beginnen krijgt de beugelriem ongeveer de lengte van een uitgestrekte arm. De juiste lengte kan de ruiter pas bepalen als de ruiter in het zadel zit. De beugelriem is goed op lengte als het vlak van de beugel ongeveer 3 cm hoger ligt dan de hielnaad in de laars van een vrij hangende voet. Beide beugelriemen moeten gelijke lengte hebben, omdat anders de kortere beugel meer wordt belast en het zitten in evenwicht onmogelijk wordt.

Ruiters met dikke ronde bovenbenen hebben onder gelijke omstandigheden kortere beugelriemen nodig dan ruiters met dunne platte bovenbenen. Te korte beugelriemen hebben vaak het optrekken van de knie tot gevolg. Daardoor wordt het zitvlak naar achteren gedrukt en ontstaat de zogenaamde stoelzit.

Te lange beugelriemen brengen de ruiter ertoe in plaats van op de zitbeenderen, meer in spreidzit te gaan zitten. Beide houdingen moeten worden vermeden.



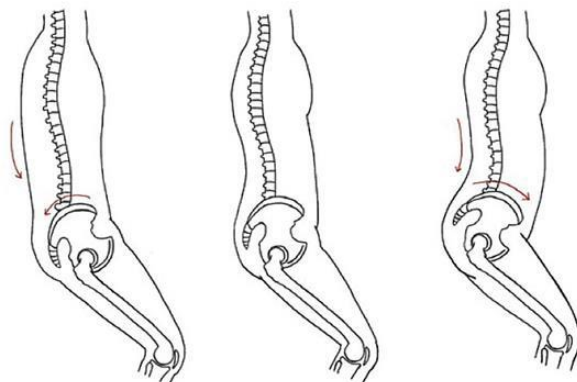
6.2 Ontspannen meegaan met beweging

Voor een goede zit is het belangrijk dat de ruiter ontspannen is. Ontspannen zijn, is een eerste voorwaarde voor het evenwicht te paard. De ruiter zit in evenwicht als de ruiter in staat is zich aan alle bewegingen van het paard harmonisch aan te passen.

Met meegaan met de beweging van het paard wordt bedoeld, zo zitten dat het paard niet gehinderd wordt in zijn bewegingen. Ontspannen stilzitten dus ten opzichte van het paard. Dat wil zeggen dat de ruiter met beide handen de beweging volgt die het paard maakt met zijn hoofd en hals. In stap en galop gaan de handen mee naar voren en weer terug. Zij gaan mee met de beweging die het paard maakt van nature in hoofd en hals. Ook hier weer, stil ten opzichte van het paard.

In draf maakt het paard van nature geen of nauwelijks beweging met hoofd en hals, dus is er geen beweging om te volgen en houdt de ruiter beide handen stil voor het zadel. Het meegaan heeft ook betrekking op de hele zit van de ruiter. Hoe goed volgt de ruiter alle bewegingen die het paard maakt, zodat het paard ongehinderd kan lopen onder de ruiter?

Het spelen met ontspanning of aanspanning van de spieren is voor de meeste ruiters heel moeilijk. Door het aanspannen van spieren knijpt de ruiter zich gemakkelijk uit het zadel. Vanuit ontspanning kan de ruiter beter leren aanvoelen dat zijn/haar bekken optimaal meebeweegt met het paard. Door het ontspannen van de dieper liggende buik- en lage rugspieren, wordt een kiepbeweging van het bekken mogelijk gemaakt. Maar met alles alleen maar ontspannen, werkt het ook niet. Er wordt nogal wat gevraagd van de spieren in het gedeelte van het lichaam boven het bekken. Het lichaam moet wel ontspannen zijn, maar net voldoende aangespannen om netjes rechtop te blijven zitten. Let hierbij wel op dat de ruiter niet te strak gaat zitten. Het lichaam moet zo elastisch mogelijk zijn. De ruiter moet in staat zijn ontspannen mee te kunnen bewegen in het ritme wat door het paard wordt aangegeven.



De verschillende posities van het bekken. In het midden wordt de zogenaamde middenstand van het bekken getoond. Dat is de beste uitgangspositie voor de onafhankelijke zit. Vanuit de middenstand kan het bekken de beweging zowel naar voren als naar achteren opvangen. Links het bekken in stoelzit; rechts het bekken in spreidzit.

6.3 Balans

Als de ruiter in staat is het 'kruis aan te trekken' als dat nodig is, kan de ruiter correct op het paard inwerken. Voor het 'kruis aantrekken' worden buik- en lage rugspieren heel even aangespannen.

Door het kruis aan te trekken, spoort de ruiter het paard aan om verder onder het zwaartepunt te treden en meer gewicht te dragen met zijn achterbenen. Het kruis mag nooit permanent worden aangetrokken. Doe de ruiter dat wel, dan stompt het paard af en wordt hij eerder in de voorwaartse beweging geblokkeerd dan dat de ruiter hem tot verder ondertreden brengt. De ruiter kan dan ook niet meer zijn/haar bekken meebewegen. Dat heeft een stijve -en onelastische zit tot gevolg. Deze hulp wordt correct toegepast als hij nauwelijks zichtbaar wordt uitgevoerd.

Zonder de korte impulsen van deze intensievere gewichtshulp worden bijvoorbeeld ophoudingen – dus de voorbereidingen op de overgangen en oefeningen – te veel met de teugels uitgevoerd. De achterbenen van het paard worden niet genoeg aangespoord om meer onder het zwaartepunt te komen en meer gewicht te dragen. De controle van de ruiter over zijn zwaartepuntverplaatsing en zijn evenwicht (dus de balans) is daarbij van grote betekenis. Als de ruiter naar achteren gaat met het bovenlichaam, de bilspieren verkramppt aanspant, de bovenbenen en knieën optrekt (waardoor automatisch de onderbenen naar voren glijden) maakt de ruiter een bekende fout. Deze ruitersfouten belemmeren de werking van de hulpen.

Het gewicht van de ruiter moet evenredig over beide zitbeenknobbels verdeeld zijn, waarbij de ruiter in balans recht boven het paard zit. De ruiter moet dus in het diepste punt van het zadel zitten.

6.4 De hulpen

Om een paard te laten weten wat de ruiter van hem verwacht, gebruikt de ruiter hulpen. Hulpen zijn tekens die een paard zijn aangeleerd, zoals beenhulpen en teugelhulpen. De kunst van goed paardrijden is om al deze hulpen onafhankelijk van elkaar en bijna

onzichtbaar te geven. Anders gezegd: een paard zoveel mogelijk te laten doen wat de ruiter van hem vraagt met zo min mogelijk aanwijzingen.

Hoe rustiger en soepeler de zit, hoe beter het paard op de hulpen reageert. Als de ruiter niet in evenwicht zit en niet met de bewegingen van het paard mee kan gaan, stoort de ruiter de gang en houding van het paard en belemmert de ruiter zijn looplust.

6.4.1 Beenhulpen

De benen spelen een belangrijke rol bij het opwekken en onderhouden van de impuls (de door de ruiter opgewekte drang naar voren). Om het paard goed te kunnen trainen, is impuls nodig. Om voorwaarts te gaan, drukt de ruiter beide kuiten vlak achter de singel licht aan in het ritme van de beweging, waarbij met de handen wordt toegestaan, dat het paard voorwaarts gaat. Door de inwerking met de benen komt het paard in beweging en blijft hij ook in beweging. Het been werkt daardoor ook altijd drijvend. Het been ligt dicht achter de singel, dus zo dat de hak loodrecht onder de heup is.

Bij zacht tegen het paardenlijf aanliggende onderbenen komt de inwerking al tot stand, doordat de romp van het paard zich in het ritme van de beweging afwisselend meer naar links of naar rechts welft. Daardoor wordt het gewicht van het aanliggende onderbeen opzij geschoven en oefent de ruiter een zekere druk uit op de zijden van het paard. Het paard krijgt dus bij iedere stap of pas een impuls van het constant aanliggende been en drijft daardoor als het ware zichzelf, zonder dat de ruiter actieve spierarbeid verricht.

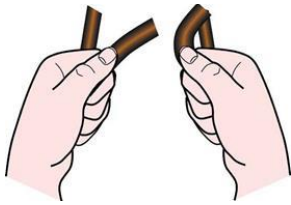
Of een ruiter nu korte benen of juist hele lange benen heeft, ze moeten rustig aan het paard liggen. Daarbij is de juiste beugellengte heel belangrijk. Ook in de zitproeven is het belangrijk de beenhulpen correct te geven, zodat het paard er correct op kan reageren.

6.4.2 Teugelhulpen

De teugel zorgt ervoor om de tekens die met de hand gegeven worden, via het bit over te brengen op het paard. Een goede ruiterhand is van het grootste belang. Een vaste en onafhankelijke zit is een eerste voorwaarde voor een goede hand.

Goede handen zijn meestal passief en moeten de bewegingen van de paardenmond direct volgen zonder deze te storen. Dit wordt een stille hand genoemd; dat wil zeggen: een hand die ten opzichte van de mond van het paard stil ligt. Om goede teugelhulpen te kunnen geven, moet de ruiter licht en elastisch contact onderhouden met soepele ellebogen, polsen en vingers. De handen bieden weerstand (houden tegen zonder terug te trekken) als de ruiter een overgang naar een lager tempo wil maken of wil halthouden. Het is dus belangrijk dat de ruiter onafhankelijk kan zitten en dat de ruiter weerstand kan bieden zonder aan de teugels te trekken, of zonder dat de onderbenen naar voren gaan.

Omdat de juiste houding van de handen zo belangrijk is, is het goed dat de ruiter voor zichzelf blijft herhalen hoe hij/zij zijn/haar handen hoort te houden. De handen zijn gesloten. De iets gebogen duimen drukken de teugels licht op de wijsvinger en voorkomen dat de teugels door de hand glijden. De handen staan rechtop en de pols is licht gebogen. Onderarm, teugel en paardenmond vormen een rechte lijn. De afstand tussen de handen (gemiddeld een vuistbreedte) hangt ook af van de dikte van de paardenhals, omdat de teugellijn ook van bovenaf gezien recht moet zijn.



6.4.3 Lengte van de teugels

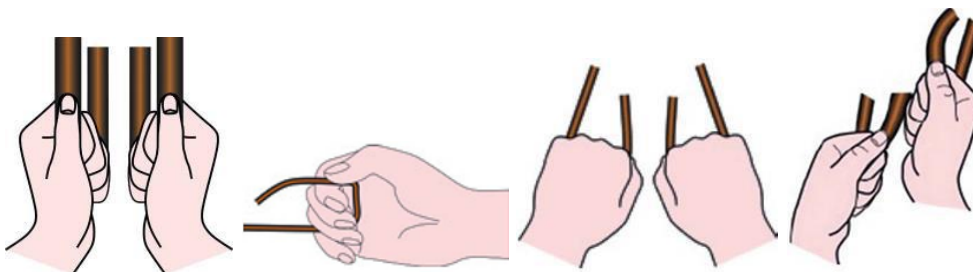
Het is belangrijk dat de teugels op de goede lengte zijn. Als de teugels te kort zijn, wordt de ruiter vaak te veel uit het zadel getrokken en kan dan niet meer goed inwerken met zijn/haar zit. Zijn de teugels te lang, dan heeft de ruiter vaak de neiging om de teugels korter te maken door deze richting zijn/haar navel te trekken. Daardoor werkt de ruiter juist naar achteren en kan het paard niet naar voren lopen. Als de ruiter merkt dat de lengte van de teugels niet goed is, dient de ruiter dit te corrigeren. De ruiter kan de teugels langer maken door de vuist iets te openen en de teugels een stukje door de vingers te laten glijden, totdat de ruiter voelt dat hij/zij weer rechtop kan zitten. Zijn de teugels echter te lang, dan moet de ruiter deze 'op maat maken'.

6.4.4 De teugels tijdens het rijden van oefeningen

Bij het rijden van wendingen en voltes zal de buitenhand altijd zo dicht mogelijk bij de hals of schoft moeten blijven, zodat de buitenteugel over de hele lengte tegen de paardenhals aan ligt.

6.4.5 Fouten in teugelvoering

- Stijve polsen. Dit belemmert de elastische verbinding met de paardenmond;
- Open handen. Het gevolg van open handen is dat de teugel steeds langer wordt. Om het paard terug te nemen, moet de ruiter nu zijn/haar handen naar zijn/haar buik brengen;
- Platte handen. Met zogenaamde pianohanden kan de ruiter geen subtiele teugelhulpen vanuit de pols geven. De hulpen worden dan vanuit de hele arm of zelfs vanuit de romp gegeven. Vooral bij het aannemen van de teugels is dit bijzonder lastig;
- Handen over de manenkam. Het over de manenkam brengen van één van de handen is een ernstige fout. Hierdoor werkt het bit namelijk verkeerd in op de paardenmond. Het paard wordt kort in de hals en houdt het hoofd scheef.



Stijve polsen

Open handen

Platte handen

Handen over manenkam

7. Onderdelen zitproef

7.1 Verlicht zitten of de verlichte zit

Tijdens de Zitcompetitie Manegeruiters wordt de balans van de ruiter onder andere beoordeeld door het onderdeel 'verlicht zitten', maar wat is nu 'verlicht zitten'? Het 'verlicht zitten' moet niet verward worden met 'de verlichte zit'.

De verlichte zit stelt de ruiter in staat de grotere beweging van het paard te volgen tijdens de sprong of bijvoorbeeld tijdens een galop in zwaar terrein en als het een keer wat harder gaat, bijvoorbeeld op het strand. De ruiter zit niet meer in het zadel en zo kan de rug van het paard meer en makkelijker onder de ruiter door bewegen. De beugels moeten korter zijn dan bij de dressuurzit om een correcte verlichte zit te kunnen laten zien.

Het verlicht zitten (oftewel de ontlastende gewichtshulp) wordt gebruikt als de rug of de achterhand van het paard moet worden ontlast. Het correct 'verlicht zitten' ligt dus tussen de dressuurzit en de verlichte zit in. Om verlicht te zitten, verplaats de ruiter zijn/haar gewicht iets naar het bovenbeen en de stijgbeugel. Het zitvlak blijft in het zadel, terwijl het bovenlichaam iets voor de loodlijn wordt geplaatst. De ruiter 'zit' dan in 'verlicht zitten' en ontlast op deze manier de paardenrug. De beide zitbeenknobbels worden minder belast en de druk op de beugels en de knieën wordt vergroot. Dit allemaal zonder de balans en het evenwicht te verliezen en voorover te vallen.

Bij alle wendingen en gebogen lijnen, dient de ruiter zowel in de dressuurzit als bij het 'verlicht zitten' volledig uitgebalanceerd in evenwicht te zitten en zich aan te passen aan de bewegingen van het paard. Daarbij blijven de schouders en heupen in hun natuurlijke houding. Binnenschouder en –heup mogen niet naar achteren hangen. Overdreven naar voren schuiven is ook fout.

Als de ruiter vanuit een correcte basis ontspannen te paard zit en de hulpen bewust en tegelijk subtiel geeft, zal de ruiter ook in de wendingen in evenwicht zitten.

7.1.1 Verlicht zitten, hoe leer je dat?

Het is raadzaam, het 'verlicht zitten' regelmatig te oefenen in de reguliere lessen. Om het terug te laten komen in de les kan het 'verlicht zitten' met deze oefening worden geoefend:

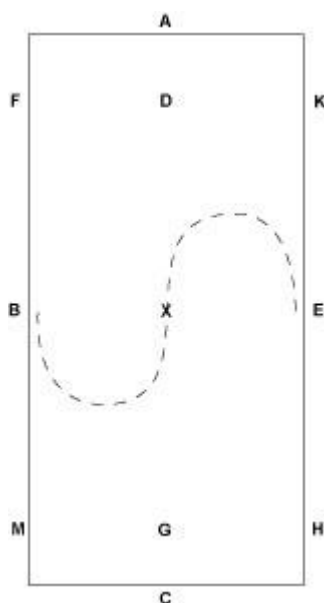
- Maak de teugels wat korter en laat de handen naar voren brengen tot ongeveer halverwege de manenkam;
- De duimen worden net onder de manenkam bij de hals gehouden;
- De ruiter brengt wat meer gewicht naar de voeten in de beugels en houdt de knieën aan het zadel. Zo rust er minder gewicht op de zitbeenknobbels in het zadel. Let op dat de zit wel dicht bij het zadel blijft, dus de ruiter mag niet gaan staan!;
- De rug van de ruiter blijft recht en gaat vanzelf wat meer naar voren als de teugels korter worden gemaakt;
- De ruiter kijkt over het paard heen naar voren.

Wanneer de ruiter tijdens het stilstaan het 'verlicht zitten' uitgelegd heeft gekregen, is de volgende stap dit te oefenen in stap en draf. Hierbij is het belangrijk uit te leggen dat de vering in de enkels, knieën en het heupgewricht bepaalt of de ruiter in balans kan blijven. Is daar onvoldoende vering in, dan zal de ruiter het evenwicht verliezen en zich op andere manieren vast gaan houden om er niet af te vallen, bijvoorbeeld aan de mond van het paard via de teugels of met de handen op de hals.

Daarnaast is het meegaan van de handen met de beweging van het paard een aandachtspunt. De volgende stap is het laten rijden van wendingen, zoals uiteindelijk een slangenvolte. De ruiter dient te kunnen sturen en drijven tijdens het 'verlicht zitten' zonder de balans te verliezen.

7.2 Door een S van hand veranderen

De ruiters rijden achter elkaar (in kolonne) de oefening 'door een S van hand veranderen' bij de letter E of B. De S bestaat uit twee halve voltes met een diameter van 10 meter waarbij op X het paard wordt omgesteld van de ene naar de andere volte door middel van een rechte lijn van een paard-lengte.



Door een S van hand veranderen

7.3 Binnenhoefslag 5 meter

De ruiters rijden achter elkaar (in kolonne) op de binnenhoefslag en wenden 5 meter na C of A af en rijden parallel aan de hoefslag over de lange zijde en vervolgen op de korte zijde weer de hoefslag.

Het rijden op de binnenhoefslag geeft de official de mogelijkheid om het recht en in balans zitten van de ruiters niet alleen goed te zien maar ook goed te kunnen beoordelen. Het paard heeft namelijk geen steun aan de (buiten)hoefslag waardoor het effect van de houding van de ruiter des te duidelijker is.

7.4 Beugels uitdoen

De ruiters houden op commando halt en doen de beugels uit. De beugels moeten kruislings over de hals van het paard gelegd worden, waarbij de teugels niet los gelaten mogen worden, maar in één hand worden vast gehouden. Zodra de beugels kruislings over de hals van het paard liggen, neemt de ruiter de teugels weer in twee handen vast en wacht totdat de instructeur het commando geeft om weg te stappen.

7.5 Opstellen op E-X-B-lijn en groeten

Tijdens het halthouden op de E-X-B lijn wendt de eerste ruiter bij A af en houdt links aan en zal halthouden op de E-X-B lijn. De daarop volgende ruiters stellen zich links van de eerste ruiter op. De afstand tussen elkaar is drie meter. Bij het groeten wordt er geteld (1,2,3,4) zodat alle ruiters gelijktijdig, kunnen groeten:

- 1) Teugels in één hand nemen (beide teugels in één hand evt. ook zweep meenemen);
- 2) Vrije hand naar beneden (met gestrekte arm achter het dijbeen en zonder zweep!)
- 3) Knikken met het hoofd.
- 4) Na het groeten de teugels weer in beide handen nemen.

Na het groeten is de proef afgelopen. Bij het voorwaarts stappen om de rijbaan te verlaten, is de onderlinge afstand van de ruiters twee keer een paard-lengte, oftewel zes meter moet hierbij aangehouden worden. Dus één voor één wegstappen.

7.6 Individueel rijden

In de zitproef wordt gevraagd één of meerdere oefeningen individueel te rijden. In dit geval start de ruiter die voorop rijdt met deze individuele oefening door bijvoorbeeld aan te draven. De overige deelnemers krijgen hun eigen commando's. Wanneer de ruiter de gevraagde oefening heeft uitgevoerd, sluit deze in arbeidsschap achteraan de groep ruiters. Het individuele commando per ruiter wordt één keer gegeven, zodat de instructeur zich verder op de volgende ruiter kan richten.

8. Oefeningen

In dit hoofdstuk worden een aantal oefeningen aangeboden ter ondersteuning en ter inspiratie om te gebruiken in de voorbereiding van de ruiters op deelname aan de zitcompetitie.

8.1 Oefening 1 ‘zonder teugels & beugels stap’

Laat een knoop in de teugels maken en de voeten uit de beugels. De beugels kunnen kruislinks voor het zadel worden gehangen. Zonder beugels kunnen figuren worden gereden, zodat de ruiter voelt hoe hij/zij recht op het paard zou moeten zitten. Wanneer het paard wordt “weg gedacht”, staat de ruiter met beide benen op de grond. Wanneer er een knoop in de teugels is gelegd, kan de ruiter ook makkelijk zonder handen rijden. Hierbij kan de ruiter verschillende opdrachten uitvoeren. ‘Hoofd, schouder, knie en teen’ zingen en doen of bijvoorbeeld de oren van het paard proberen aan te raken.

8.2 Oefening 2 ‘zonder teugels & beugels draf’

In de draf kan de ruiter oefenen met het doorzitten wanneer zijn/haar voeten uit de beugels zijn. Wanneer er een knoop in de teugel zit, kan de ruiter bij “nood” de voorkant van het zadel vastpakken. Laat de ruiter niet aan de teugels gaan hangen en het paard zal er zo, zo weinig mogelijk hinder van ondervinden.

8.3 Oefening 3 ‘vertragen op je zit’

Tijdens het rijden zonder beugels en eventueel ook zonder teugels kan de ruiter oefenen om overgangen terug te rijden alléén door zijn/haar zit te veranderen. Het moet duidelijk worden dat de ruiter bij overgangen terug niet aan de teugels moet gaan hangen en zijn/haar zit hierbij heel belangrijk is.

8.4 Oefening 4 ‘kijken waar je heen gaat’

Net zoals bij de overgangen is de zit ook belangrijk bij het rijden van wendingen. Laat de ruiter kijken in de richting waarin hij/zij gaat en hierbij is de zit ook belangrijk. Wendingen moeten ook worden begeleid met bijvoorbeeld de benen en niet alleen door aan de teugels te “trekken”.

Wanneer de ruiter op het paard zit zonder teugels en eventueel zonder beugels kan de ruiter goed voelen hoe de wendingen begeleid moeten worden.

8.5 Oefening 5 ‘hol & bol’

Tijdens het stappen kan de ruiter even aandacht besteden aan de houding en zit. Laat de ruiter een heel starre houding aannemen met een holle onderrug. Stap op deze manier een aantal voltes en laat de ruiter voelen wat er met de stapbeweging van het paard gebeurt. Vervolgens neemt de ruiter een hele slappe houding aan met een bolle onderrug en voelt nogmaals wat er met de stapbeweging van het paard gebeurt. Tenslotte neemt de ruiter de

correcte houding aan en zal voelen dat het paard nu wel een correcte stapbeweging maakt.

8.6 Oefening 6 ‘wisselzit’

Laat de ruiter in draf een volte inzetten en wissel een halve grote volte in verlichte zit, een halve grote volte lichtrijden en een halve grote volte doorzitten af. Herhaal deze reeks een aantal keren. Door deze oefening komt de ruiter steeds meer onafhankelijk te zitten en ontwikkelt hij/zij gevoel voor ritme. Deze oefening leert de ruiter ook de romp zich aan te passen aan beweging en ritme van het paard.

8.7 Oefening 7 ‘manenkam’

Bij de meeste ruiters is de fijne motoriek aan één arm en hand beter ontwikkeld dan aan de andere kant. De ‘beste kant’ is normaal gesproken ook de ‘schrijfhand’. Deze voorkeursarm is vaak beter dan de andere arm in staat om onafhankelijk richting paardenmond te functioneren. In galop is de onafhankelijkheid van de arm goed te oefenen op de grote volte door rustig rechtop in het zadel te blijven zitten, de buitenhand te laten staan in de uitgangspositie en vervolgens de binnenhand enkele malen door de manenkam te strijken. De ruiter merkt dat dit met de ene arm makkelijker gaat dan met de andere. Laat deze oefening uitvoeren op zowel de rechter- als de linkervolte om beide armen even onafhankelijk te maken.

8.8 Oefening 8 ‘sta-sta-zit-zit’

De volgende oefening draagt bij aan het ontwikkelen van gevoel voor ritme en balans in draf. De ruiter rijdt in draf (lichtrijdend) een grote volte. Wanneer de ruiter dit onder controle heeft, kunnen variaties in het ritme worden gebracht. In plaats van de ‘sta’-zit beweging te maken, laat de ruiter een ‘sta-sta-zit-zit’-ritme maken. Of drie keer staan en drie keer zit. Door met deze manier het lichtrijden te variëren, ontwikkelt de ruiter steeds meer gevoel voor ritme en balans.

9. Zitproef 2025

1.	Binnenkomen in arbeidsschap op de linkerhand (paardlengte afstand)
2. A	Op commando arbeidsschap, rijbaan 1x rond
3. F – X – H	Van hand veranderen
4. B – K	Van hand veranderen
5. A	Verlicht zitten
6. B – E	Halve grote volte
7. A – X – M	Wenden (C lichtrijden)
8. E – B – E	Grote volte, doorzitten Op commando arbeidsgalop links aanspringen en hoefslag volgen
9. B – E – B	Grote volte
10. Tussen M en H	Op commando arbeidsschap
11. E – X – B	Door een S van hand veranderen
12. A – X – A	Grote volte, doorzitten Op commando arbeidsgalop rechts aanspringen en hoefslag volgen
13. E – B – E	Grote volte
14. Tussen H en M	Op commando arbeidsschap
15. B – E – B	Grote volte, daarbij de teugels langer laten worden
16. B	Hoefslag volgen en voor F teugels op maat maken
17. K – E – H	Op binnen hoefslag (5 meter na A afwenden)
18. M – B – F	Op commando arbeidsschap
19. F – A – K	Op commando halthouden, beugels uitdoen en kruislings over de hals leggen
20.	Op commando arbeidsschap
21. K – E – H	Op commando arbeiddraf
22. B – E	Halve grote volte
23. M – X – K	Van hand veranderen
24. F – B – M	Op commando arbeidsschap
25. M – C – H	Op commando halthouden en beugels aandoen
26.	Op commando arbeidsschap
27. H – E	Overgang arbeidsschap
28. E – B	Halve grote volte
29. H – X – K	Gebroken lijn
30. F – B – M	Op binnen hoefslag (5 meter na A afwenden)
31. H – E – K	Op commando overgang naar arbeidsschap
32. A	Afwenden
33. E – X – B	Opstellen 5 meter tussenruimte, 1e ruiter links
34.	Groeten en daarna op commando in stap de rijbaan verlaten

10. Informatie en contact

10.1 Privacy

Door deel te nemen aan de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden geeft de ruiter tevens toestemming voor het maken van beeld- en/of geluidsopnamen, alsmede gebruik van verstrekte informatie tijdens de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden voor startlijsten, uitslagenbestanden, verslaglegging en promotiedoeleinden op websites, social media en offline publicaties. De organisatie Plezier met Paarden heeft het volledige recht op het gebruik van de betreffende beelden/opnamen. De deelnemers kunnen geen aanspraak maken op enige vergoeding of iets dergelijks in dit verband. Deelnemende ruitersportcentra worden geacht hun ruiters hiervan in kennis te stellen.

10.2 Informatie en ondersteuning

Het team Plezier met Paarden kan ondersteuning bieden bij de organisatie van een de lokale selectie. Schroom niet contact met het team op te nemen als er vragen zijn: competities@pleziermetpaarden.nl.

Alle informatie over de Harry's Horse Zitcompetitie van Plezier met Paarden, zoals het handboek, de zitproef, aanmeldformulieren etc. is te vinden op de website van de de [FNRS](#). Voor nog aanvullende opmerkingen en/of vragen neem gerust contact op.

10.3 Contact

Contact met het team Plezier met Paarden kan worden opgenomen via email: competities@pleziermetpaarden.nl of telefonisch via 088 02 24 300.