

Paardrijden

De computer kijkt naar je houding

Bij paardrijden is lichaamshouding erg belangrijk. Een computer kan je helpen je houding te verbeteren. Kijk deze clip om te zien hoe dat gaat.

Ik ben vandaag op een manage. En we ontmoeten dadelijk Imke Bartels, een olympische ruiter. We gaan ons onderwerpen aan een test. Een beetje vreemde test. En Rudolf gaat ons daarbij helpen hè? Zeg, waarom is de houding van een ruiter zo belangrijk voor het paard? Omdat je met je lichaam heel veel invloed hebt op het lichaam van het paard, vooral op de balans van het paard. Dus het is heel belangrijk, dat een ruiter onafhankelijk leert zitten van wat het paard eigenlijk doet.

Hallo, ik heb 2 schaatspakken voor jullie meegenomen. Maar eh op deze schaatspakken zijn dus verschillende zakjes aangebracht, daar kunnen we sensoren in stoppen en daarmee kunnen we jullie bewegingen volgen. En dan kunnen we dus kijken hoe dat er uitziet. Oké, ik ga je nu uitrusten met deze zenders, je krijgt er in totaal 10 over je hele lichaam die ik in die zakjes ga stoppen. Ja. En daarnaast krijg je dit kastje op je rug en dan kijkt dit blokje hoe je arm staat. En dat zien we dan later terug in de vorm van een skeletje.

Zo, dan gaan we nu kijken naar de resultaten van Imke en van mij en daarna gaan we eens even kijken hoe de houding nog verbeterd kan worden. Nou, eigenlijk denk ik, dat ik zelf het resultaat al weet! Voordat we deze test hadden gedaan, maar we gaan het nu wetenschappelijk bekijken. En hier zie je bijvoorbeeld, dat dit been, dat ze asymmetrisch zat hier. Zo. Koen, wat ga je hier nou mee doen? Waar is het handig voor? Nou, omdat je dat popje dus van alle kanten kan bekijken, kan je heel goed de ruiter zijn houding verbeteren. En hij kan zichzelf terugzien en zien waar hij dingen fout heeft gedaan.