Gangen - Draf

Inleiding

De draf… hoe zit dat? Is het echt een zuivere tweetakt, of…? En wat gebeurt er in de wervelkolom van je paard? Hoe kan je optimaal gebruik maken van de draf?
Het is een gang met lange rustige passen, een afzet, een zweefmoment en relatief weinig beweging in de wervelkolom. De snelheid is in arbeidsdraf hoger dan in stap. Als ruiter kan je de draf gebruiken om de spieren aan beide zijden van de wervelkolom, de onderlijn en de achterhand aan het werk te zetten. In de draf worden gewrichten, banden en pezen meer belast dan in stap.
In basis is de draf een simpele en makkelijke gang. Als je verder gaat kijken, blijkt dat je als ruiter in de draf veel kan als het gaat om bewust en juist spiergebruik bij je paard en bij jezelf.
De moeite waard om de draf eens onder de loep te nemen.

Feitelijk

De draf is een symmetrische, diagonale tweetakt met lange, rustige passen, zweefmoment en verschillende bewegingsposities. Om dit verhaal even niet moeilijker te maken dan nodig, gaan we uit van een zuivere tweetakt. In het laatste deel van dit artikel zal je erachter komen dat het allemaal niet zo zwart/wit is als we vaak denken.

Voorwaarden
Bij een correcte draf:

- is er sprake van een regelmatige tweetakt;
- wordt het gewicht gelijkmatig verdeeld over het belaste benenpaar;
- bewegen de diagonale benenparen voorwaarts;
- is er sprake van een goede afzet met voldoende kracht;
- is er sprake van een zweefmoment;
- zijn de passen even lang;
- is het interval tussen het optillen en neerzetten van de benenparen gelijk;
- worden de benen goed opgetild en rechtlijnig bewogen;
- is de buiging van de gewrichten in de benen links en rechts gelijk en vrij;
- is er sprake van een lichtvoetige, elastische beweging;
- moeten de passen gelijk, doelbewust en soepel zijn;
- treden de achterbenen onder;
- tikken de achterhoeven de voorhoeven niet aan;
- worden de hoeven op twee sporen neergezet;
- beweegt de rug van schoft tot staart soepel mee in het ritme van de passen;
- bewegen het hoofd en de hals vrij mee.

Tweetakt
We starten ook nu voor het gemak vanuit het rechter achterbeen. De volgorde van het neerzetten van de hoeven gebeurt in paren. Het rechter achterbeen en het linker voorbeen vormen een diagonaal benenpaar. Deze benen worden tegelijk neergezet, staan tegelijk op de grond en worden tegelijk opgetild. Het linker achterbeen vormt met het rechter voorbeen een diagonaal benenpaar. Deze benen bewegen ook tegelijkertijd.
De diagonale benenparen bewegen om-en-om (zie afbeelding 1).
Het rechter achterbeen verdrijft het rechter voorbeen en het linker achterbeen verdrijft het linker voorbeen.
De afdrukken van de rechter voor- en achterhoef staan op één spoor en de afdrukken van de linker voor- en achterhoef staan in een naastgelegen spoor. In een ontspannen draf zal de rechter achterhoef over de afdruk van de rechter voorhoef worden neergezet. Dit geldt ook voor de plaatsing van de linker achterhoef. Hierbij is het, net als in de stap, belangrijk dat de voorhoef weg is voordat de achterhoef neergezet wordt om aantikken (balbetrapping) te voorkomen.

Afbeelding 1

Bewegingsposities
In de draf zien we een vloeiende beweging waarin we verschillende bewegingsposities kunnen beschrijven. De bewegingsposities geven aan in welke positie de benen zich op een bepaald moment bevinden, welke benen op dat moment aan de grond staan en welke opgetild zijn.

Rechter diagonaal (zie afbeelding 2)
Rechtsachter en linksvoor zijn aan de grond en volledig belast (belastingsfase). De romp wordt over dit benenpaar heen bewogen, waardoor dit benenpaar naar retractie (naar achteren) gebracht wordt. Hierna volgt de breakoverfase.
Linksachter en rechtsvoor zijn onbelast (zwaaifase). Dit benenpaar wordt naar protractie (naar voren) gebracht.

Afbeelding 2

Afzet en zweefmoment rechts (zie afbeelding 3)
In de breakoverfase zetten rechtsachter en linksvoor af. Alle hoeven zijn daarna volledig onbelast (zweefmoment). Linksachter en rechtsvoor komen vervolgens neer op de grond (contactfase, impactfase en belastingsfase).

Afbeelding 3

Linker diagonaal (zie afbeelding 4)
Linksachter en rechtsvoor zijn aan de grond en volledig belast (belastingsfase). De romp wordt over de benen heen bewogen, waardoor dit benenpaar naar retractie (naar achteren) gebracht wordt. Hierna volgt de breakoverfase.
Rechtsachter en linksvoor zijn onbelast (zwaaifase). Dit benenpaar wordt naar protractie (naar voren) gebracht.

Afbeelding 4

Afzet en zweefmoment links (zie afbeelding 5)
In de breakoverfase zetten linksachter en rechtsvoor af. Alle hoeven zijn daarna volledig onbelast (zweefmoment). Rechtsachter en linksvoor komen vervolgens neer op de grond (contactfase, impactfase en belastingsfase).

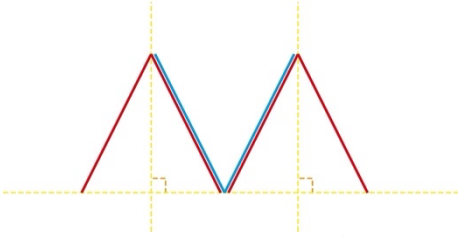
Afbeelding 5

Als we verder kijken naar een correcte draf dan zien we dat je paard in alle beengewrichten gelijkmatig doorveert. In het neerzetten van de hoeven klinkt een gelijkmatig ritme (1-2-1-2). Ongeacht de bewegingsvariatie in de draf (verzamelde draf, middendraf, uitgestrekte draf) is de cadans en het ritme van de passen hetzelfde. Een uitgestrekte draf hoort qua cadans en ritme dus hetzelfde te klinken als een verzamelde draf, ondanks dat het er anders uitziet. Naarmate je paard ouder wordt en verder komt in de training zal over eenzelfde afstand het aantal passen afnemen en de lengte van de passen, de kracht in de afzet en de lengte van het zweefmoment toenemen.
Net als in de stap kan het ritme en de klank variëren door kortere of langere passen, maar ook door harder, zachter of anders neerzetten van de hoeven. Verschil in doorveren in de beengewrichten kan een andere belasting en daardoor ook een andere klank geven.

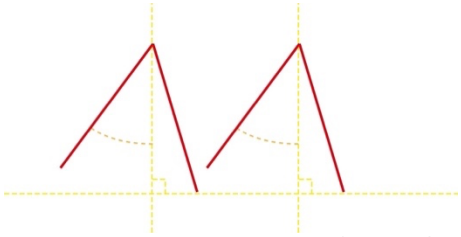
Een 'stap' verder…

Als we verder kijken vanaf de zijkant kunnen we denkbeeldige gelijkbenige driehoeken tekenen tussen de benen van je paard (zie afbeelding 6, in rood en blauw/groen). Afbeelding 7 is een schematische weergave van een correcte arbeidsdraf. Alle benen van de driehoeken hebben eenzelfde hoek met de middenlijn, die loodrecht op de horizontaal staat. Van de richting van de benen van de driehoeken kan je veel afleiden over het naar voren en het naar achter brengen van de benen (zie afbeelding 8). In afbeelding 8 zijn de hoeken van de benen van de driehoeken met de verticale lijn niet gelijk. Bij de begeleider in afbeelding 6 is dat goed zichtbaar. Als je tussen haar benen een driehoek tekent dan krijg je een driehoek uit afbeelding 8.
Je kan je voorstellen dat lengte van passen, pro- en retractie, lengte van het zweefmoment en balans hier zeker een rol in spelen.

Afbeelding 6


Afbeelding 7

Net als in stap kan een paard ook in draf lateraal (telgang) gaan.
Een paard dat lateraal draaft, zet de benen aan dezelfde zijde tegelijk naar voren in plaats van het diagonale benenpaar. In de dressuur wordt deze manier van voortbewegen niet gewaardeerd. De aanleg voor de telgang wordt bij gangenpaarden, bijvoorbeeld IJslanders, wel gewaardeerd. Tölt en telgang zijn ook heel interessant om verder te bekijken, misschien een mooi onderwerp voor een extra artikel.


Afbeelding 8

Vanaf de zijkant bekeken is het opvallend dat schoft en kruis tegelijk omhoog en naar beneden bewegen. Hierdoor is de flexie (buiging) en extensie (strekken) van de rug minder groot dan in stap.

Als we de draf vanaf de achterkant bekijken zien we dat linksachter/ rechtsvoor en rechtsachter/linksvoor om-en-om neergezet worden. Het laten zakken en het optillen van heupen en schouders is, kijkend naar de verschillende fases van de belasting, gelijk aan de beweging van het zakken en optillen van de heupen en schouders in de stap (zie artikel 'gangen - stap'). Doordat de diagonale benenparen om-en-om bewegen ontstaat er een draaiing in de rug van je paard. De wervelkolom moet hier dus kunnen roteren (draaien) om de beweging van de benen te kunnen volgen.
Zijdelingse buiging is een beweging in de rug en hals die je als trainer van je paard kan toevoegen door bochten te rijden of, als je paard verder is, zijdelingse buiging te vragen op rechte stukken.

Wat de draf een aanvulling maakt op de stap is de afzet naar het zweefmoment. Hiervoor is kracht in de achterhand nodig. Als ruiter kan je hier gebruik van maken om je paard krachtiger te maken in de afzet, zodat het zweefmoment langer wordt en de opwaartse beweging groter wordt. Ook de buiging in de beengewrichten zal hierbij toenemen met daarnaast de mogelijkheid tot verzamelen en aanspanning van de onderlijn. Tempowisselingen in de draf zijn daarom een mooie toevoeging in de training.
De richting van de eerder beschreven driehoeken kan je daarin verwerken. Als je paard meer retractie heeft in de achterbenen (meer stuwt) dan weet je waar de kracht heengaat in de afzet. Juist…, naar voren. Als je paard de achterbenen meer onderbrengt, dan zal de kracht in de afzet meer opwaarts zijn. De natuurlijke voorkeur van het paard speelt hier ook een rol. Stuwt je paard van zichzelf of treedt het onder met de achterbenen? Wat wil je bereiken en waar moet je in de training dus op letten in de beweging van je paard?

In de draf kan je een beetje 'spelen' met de belasting. De belasting van gewrichten, banden en pezen is in de draf hoger dan in de stap. Je ziet in de draf ook dat de beengewrichten meer doorveren. Met welke bewegingsvariatie je rijdt met je paard en hoe je zit heb je, binnen deze gang, een beetje invloed op de belasting. Een simpele arbeidsdraf zal minder belasting geven dan een verzamelde of uitgestrekte draf. Weliswaar is de belasting bij deze laatste twee anders, maar toch…. Bedenk eens wat het verschil is in richting van de krachten in de afzet en in het neerkomen?
Daarnaast zal de verlichte zit zorgen voor een gelijkmatiger belasting. Lichtrijden geeft een iets hogere piekbelasting tijdens het zitten, dus om de pas. Bij doorzitten is de piekbelasting het grootst en iedere pas aanwezig, omdat je in je zadel blijft. (Leuk dingetje… een bijkomend voordeel van de verlichte zit is dat het de symmetrie van je paard positief beïnvloedt)

Als ruiter heb je ook in de draf genoeg om over na te denken en mee aan de slag te gaan.
Want…

- wanneer geef jij been? Als het bijbehorend achterbeen op de grond staat of als het van de grond is? Dat is een wezenlijk verschil in wat je paard ermee doet of kan doen.
- En hoe zit het met de zuivere tweetakt als je paard een 'lui' achterbeen (laten we het 'minder actief' noemen, dat klinkt wat vriendelijker) of juist een 'actief' achterbeen heeft? Worden de hoeven van de diagonale benenparen dan echt tegelijkertijd neergezet? Of is de achterhoef eerder dan de diagonale voorhoef? Of juist later?
- En hoe parallel ogen de onderbenen in de protractie van de diagonale benenparen? Is dat in beide diagonale benenparen gelijk? Is er verschil als je paard verzamelt? Wat gebeurt er dan met de 'tweetakt'?
- Wat betekent het als je paard met de achterhoeven de voorhoeven aantikt? Is je paard dan niet actief genoeg, is dit een teken dat hij ver ondertreedt, of zie je bij nader inzien toch iets anders?

Er spelen zoveel dingen een rol. Maak eens een filmpje van je paard in draf en bekijk dat in slow motion. Dan kan je dit soort dingen voor je paard bekijken en beoordelen.

Kortom… Blijf zelf altijd nieuwsgierig en kritisch kijken naar je paard en hoe het beweegt. Dan kan je gericht aan de slag met de training van je paard en van jezelf.

Aanvullend

Er is natuurlijk nog veel meer te vertellen over het paard in draf.
Zie dit stuk vooral als hulpmiddel. Alle paarden zijn anders.
Ook zal je zien dat als je heel gedetailleerd naar je paard gaat kijken in draf, dat alle paarden net even anders bewegen.

Tot zover genoeg om mee aan de slag te kunnen denk ik.
Wil je meer weten over hoe en wat in de draf? Ik help je graag verder.
Ook als het om revalidatie gaat (altijd in overleg met de behandelend dierenarts).

Succes!