

Dressyryttare saknar ofta stötdämparna i ryggen

Söndagen den 1 december såg jag dressyren från Globen på TV. Jag blev onekligen lite förskräckt när jag såg många av våra duktiga dressyryttare inta en uppsträckt, tillbakalutad sits med nedtrampade hälar. Jag förmodar att de inte sitter så på träning. Har man uppfattat innebörden av Kyra Kyrklunds ord – ”Föreställ dig vad som händer om du plockar bort hästen inunder dig, ramlar du omkull?”

Tyvänn blir dessa sitsar litet stilbildande, vilket en tidigare insändare (”Ryttarna gav inte hästarna någon chans”, Ridsport nr 22/02) tog upp som ett problem vid unghästchampionaten på Flyinge i höstas. Vi måste våga tala litet mer om sitsens betydelse. Det kan vara känsligt men måste uppfattas som en positiv kritik, som ska utveckla helheten i ekipaget.

Det finns en mängd träningsmetoder för hästen, vilka ska leda till en lydig, avspänd och lösgjord individ. Vi avlar fram alltmer talangfulla hästar, som hjälper ryttarna ganska långt – d v s hästens förutsättningar kan ge rätt höga poäng i tävling trots att hästen kanske inte är så välgymnastiserad. De kan se ”spänstiga” ut, men är inte alltid mjuka i sina rörelser. De ”bär inte över ryggen”.

Att en häst kan bli spänd vet väl alla, men att en ryttares ofta omedvetna stumhet i sitsen kan göra en häst ännu mer stel tycks många inte begripa. Domarna kan inte se allt, men de bör kunna ge ett gott råd till en ryttare som inte inverkar följsamt. Då kan man förmodligen mer se hästens förutsättningar.

Dessa uppsträckta sitsar saknar stötdämparna i ryggen. Vi sätter ett känsligt instrument ur spel, d v s våra diskor mellan kotorna. Ryttarens rygg och nacke blir stel, det ser ut som om ryttarna försöker trycka in eller förstärka en redan befintlig takt i hästarna.

Den här sitsen är mycket skadlig för ryttarens rygg och inte särskilt bekväm för hästens rygg. Vi ersätter ofta ryttarens följsamhet med alltmer teknik i form av förnyade sadlar och sadelunderlägg (dessa kan vara bra, men får inte ersätta ryttarkänslan). Det vi måste lära oss mer om är innebörden av att sitta i hästens rörelser.

Man pratar ofta om det den tyska unghästutbildningen, där hästen ska kunna minska tempot och sakta av utan att behöva mötas med handen eller i varje fall minimera tygelns inverkan. Man använder ett kroppsspråk, vilket ofta uttrycks som vikhjälper och säte. Det är bättre att använda uttrycken ”sänk tyngdpunkten, sänk din andning”. Då får vi lättare in känslan. Alla hästar svarar bättre på detta kroppsspråk än för en ryttare som ”sitter till” genom att vräka överlivet bakåt, spänna till i korsryggen, trampa ned hälarne och ta tag i tyglarna.

Vi måste lära oss att lyssna på vår andning. Dessa uppsträckta sitsar – och även det andra ytterläget som vi ofta ser på ridskolorna, den tillbakalutade sitsen med ett bakåttippat bäcken – ger en hög andning. Testa på köksstolen hemma. Sätt dig längst ut på framkanten och tippa bäckenet litet framåt (sträck upp dig) och lite bakåt (sjunk ihop). Luta dig sedan litet bakåt utan att använda ryggstödet. Kontrollera hur du andas, hur du spänner dig och hur du bär ditt huvud. Det du då upplever i din kropp kanske hästen alltid känner, så fort en ryttare sitter på den. Stackars häst.

Inom sång, tal, dans, gymnastik och i många idrotter talar man ofta om andningsteknik. Detta gäller tydligen inte inom ridsporten. För att hitta den rätta känslan gäller det att bygga upp kroppens olika delar från fotsulorna. Man ska känna hela fotsulan och uppleva båda fötterna lika – då hittar man balans och symmetri.

Vi pratar ofta om den lodräta sitsen inom ridsporten och utgår från en lodrät linje som löper från axeln via höften ner till hälen. Redan här lockar vi fram problem med stelhet i ryttarens kropp.

Lodlinjen börjar vid örsnibben, löper ner via axeln och höftkammen till en punkt något framför den yttre fotknölen. Fotsulan ska således med stigbygelns hjälp bli parallell med marken. Först då får vi möjlighet till en bra balans samt gör det möjligt till en bra balans samt gör det möjligt för ledgångarna att fungera optimalt med ett minimum av muskelkraft. Detta leder till att ryttaren kan börja rida med i hästens rörelser i stället för att hämma den. Omvärdera den lodräta sitsen inom ridsporten!

Det är få ryttare förunnat att ha den liksidiga sitsen, den sits som gör att vi kan rakrikta en häst. Som tur är kan alla bli mer eller mindre medvetna och på sikt utveckla sin ryttarkänsla. Vi kanske måste lära oss att säga: ”Förlåt hästen, jag gjorde fel. Vi gör om det där”. Vi måste visst väcka upp och hålla fram hästen

ibland, men vi ska inte göra det på ett konstgjort, stelt sätt, utan i hästens rörelser. När vi får allt på plats kommer vi att upptäcka ett kroppsspråk där hjälperna blir mer logiska för hästen.

Undertecknad vet hur svårt och viktigt det är att hitta den riktiga balansen. Jag har utbildat hästar upp till Grand Prix i dressyr, jag har läst medicin i fem år, jag är överrörlig med en litet defekt ländkota och har sedan 15 år ett bäckenproblem. Det sistnämnda har lett till att jag måste bära en bäckengördel för att hålla ihop fogarna, men jag kan tack vare den röra mig samt rida relativt obehindrat. Jag kan numer lyssna omedvetet på mina fotsulor. Det har varit min räddning samt gett mig en viktig insikt och blick för balans och symmetri. Det här har jag nu arbetat med i ca 13 år.

Fundera på era sitsar och ha en riktigt god jul och ett gott nytt år.

Maggi v Wachenfeldt **Kinda Häst**



Bäckenet tippas framåt.
Svankande rygg och rundade
skuldror.



Bäckenet i jämviktsläge.
Normal, lätt rundad
ryggradskurva, rak, stark rygg.



Bäckenet tippat bakåt. Kutig
rygg och skuldror, insjunket
bröst, framskjutet huvud.

(foton ur "Ett med hästen" av Sally Swift)