

Sitsen sitter fortfarande inte som den ska

Ryttarens sits tål verkligen att diskuteras. Det har satsats forskningspengar på att studera ryttarens sits. Det hade nog varit vettigare att studera ett barn - som inte har förstörts på en ridskola - eller de få talanger som vi har.

Det har skrivits många artiklar i ämnet. Tyvärr ser jag sällan någon röd tråd i dessa artiklar och ibland blir jag riktigt rädd när bilderna visar en ryttare som definitivt inte är i balans och där ryttaren ska utgöra ett föredöme.

I somras testade en journalist i Ridsport "centrerad ridning". Hon var rätt intresserad men tog inte till sig hela konceptet. Centrerad ridning innebär att ryttaren ska hitta sitt balans- och sitt kraftcentrum, vilka ligger i buken. Detta är inget koncept utan en flertusenårig kunskap som bygger på en lodrät sits (lodlinje från ösnibb-axel-höft-något framför den yttre fotknölen) samt en symmetrisk sits. Denna sits ger dig följsamhet, ryttarkänsla samt hjälperna koordinationsmöjligheter.

Den 29 augusti såg jag en del av EM-finalen i dressyr på tv. Tyvärr såg man även i detta mästerskap en del ryttare med dåliga sitsar. Många ryttare lutade sig bakåt. Det kanske var för att få upp hästen i den där uppförsbacken? En del såg ut att ha ont i ryggen, till exempel Anki van Grunsven på Salinero. Hon har tidigare suttit väldigt bra, men efter sitt andra barn har hennes sits tyvärr blivit för hård. Man ser ofta sitsproblemen komma fram även i dessa fina hästar i den ökade traven, i piaffen, i den ökade skritten och inte minst i halterna.

Våga studera proffsryttare och våga även ifrågasätta proffstränares uttryck. Studera även duktiga friidrottare, såsom Mr Bold från Jamaica. Han har en enorm talang och verkar ha en otrolig medvetenhet om kroppens balans- och kraftcentrum.

Maggi von Wachenfeldt

Kinda Häst