

Skrota den så kallade lodräta sitsen

Häromdagen läste jag Dressyrkrönikan i Ridsport nr 21/04. Där nämndes dressyrforumet på Elmia den 17 oktober. Ingen ville sticka ut hakan och vara obekvä. Dressyren är och förblir en bedömningsport. Men vad bedömer vi och vilka dömer? Vilka normer har vi att gå efter?

När jag läste Susanne Lundells insändare i Ridsport nr 10/04 gällande Klaus Balkenhols besök här i Sverige blev jag lite fundersam. Hur kan man inom ridsporten kritisera någon som verkligen törs ta upp något väsentligt?

Vi diskuterar hästens form till leda och vi ser duktiga ryttare visa upp sina träningsmetoder på fina hästar. Men det är väl egentligen bara Kyra Kyrklunds uppvisningar som är riktigt intressanta, förutom när vi får hit sådana mästare som Klaus Balkenhol.

Picasso lär ha sagt följande: ”Att det har tagit ett helt liv för mig att lära mig rita och måla som ett barn.” Vad har det här då med ridsporten att göra?

Vi talar om hästens form. En del pratar om tradition, en del om modernisering. Vad menar vi? Nu har det dessutom blivit ”modern” med ryttarens sits; man har t om upptäckt att en sned ryttare kan inverka negativt på hästen, etc. Vad menar vi med en ”bra sits” och vad innebär det egentligen att hästen går i rätt form?

Det finns en gammal kunskap om människans hållning och hästens form som bygger på ett mer än tusenårigt helhetstänkande. Redan den grekiske filosofen Xenofon (ca 400 f Kr) ansåg att ryttaren ska sitta på hästen så som han står på marken. Vad menade han med detta?

En gång i tiden läste jag till läkare och i min gamla anatomibok av Ture Petrén tar man bl a upp människans hållning som ”ett stående i symmetrisk viloställning” (se fig 1 längst ner). Det är samma hållning som Sally Swift i sin bok ”Ett med hästen” (eller ”Centrerad ridning” som nyutgåvan heter) tar upp som kroppens byggklossar (se fig 2 längst ner). Det är också den kroppshållning som man arbetar med inom t ex qui gong och tai chi. *Lodlinjen är en tänkt linje från människans örsnibb via axel och höftled till en punkt något framför den yttre fotknölen.* Denna lodlinje är

förenlig med en låg andning, en kropp i jämvikt samt optimal rörlighet i leder etc. Man tränar mycket på hållning, andning och rörelsemönster inom t ex sjukgymnastik, friidrott, dans och sång, men inom ridsporten verkar detta vara främmande. Vi tycks vara blinda – *den lodlinje som vi oftast jobbar med inom ridsporten är fortfarande axel höft och hä. Skrota den!*

Men tyvärr är det just den hållningen som vi oftast får lära oss på ridskolor, ridinstruktörs- och beridarutbildningar samt i handböcker. Dessutom lär vi ut att ryttaren ska trampa ner hämlarna. Denna fotställning leder till att underskänkeln åker fram och att skänkeln blir stel. Ryttarens bäcken kommer antingen tippa bakåt med rundad rygg och ”gammacke” som följd, eller kompenserar ryttaren den bristande balansen med uppsträckt rygg och nacke, blir för svank och får spänningar i käken samt dubbelhaka.

Det finns ett par variationer på hållningen, vilka framträder mest i övergångarna. Studera gärna ryttarens sits i ökningarna, upptagningarna och inte minst i den sista halten i en dressyruppvisning.

Ett problem med att hitta den riktiga balansen kan bero på sadeln, ryttarens och hästens anatomi. Med litet mer kunskap och känsla kan emellertid alla bli bättre.

Det är verkligen fascinerande att se hur hästens balans takt och liksidighet förbättras när ryttaren kan uppfylla samma villkor som vi vill att hästen ska klara av. Visst måste vi ha kontakt mellan hjälperna, men ryttarens kroppsspråk ger hjälperna innebörd.

Visst måste vi hjälpa de flesta hästarna att hitta förbindelsen mellan bakhovarna och huvudet – det vi ryttare upplever som kontakt med bettet. En ryttare som saknar symmetri kan tyvärr inte hjälpa sin häst tillräckligt. Dagens moderna hästar, som har avlats fram till en hög ridbarhet, kompenserar tyvärr en sämre sits.

Jag läste en gång en intressant artikel om tysken Egon von Neindorff, som drev ridinstitutet för vidareutbildning i Karlsruhe. Han erhöLL bl a hederstiteln ”professor i hästmannaskap”. Denna man verkade värd att lyssna på.

Han menade att det var viktigt att välja ut vissa tankegångar från några av de gamla mästarna. Han beklagade att det bland dagens ryttare, och även bland domare och tränare, fanns så få som hade kunskaper grundade på en gammal och beprövad tradition. Han menade att fler dessa ryttare blev, desto större var risken att kunskaperna urvattnades och så småningom dog ut. Tack vare dagens fina hästar behöver många ryttare aldrig lära sig den rätta känslan eller kunskapen att utveckla en häst...

Detta tror jag personligen är ett av problemen i dagens ridning. Hästarna ser flashiga ut och många bländas. Det ser flott ut. Men hög blicken och studera ekipagets andra part, ryttaren. Inom dressyrporten ser vi mycket uppsträckta sitsar, även på elitnivå.

Inom hoppporten har sitsarna också sin historia. På 70-talet var det knäslutet som härskade med fötter som tvingades intill hästens sidor – tårna framåt. På 90-talet förvanskades det mjuka knäläget till att vrida fötter och knän utåt, varmed man såg ryttaren slungas framåt i det första galoppsprånget efter landningen. Hos fälttävlansryttare har man ofta sett en större naturlighet i sitsarna, men fotsulorna mer parallella med marken och skänklarna mjukare intill hästens sidor. Hästen galopperar framåt i bättre balans redan i det första språnget efter hindret. Det ser lätt ut!

Tillbaka till Picassos tankar. När ska vi lära oss att rida som ett barn igen? Sitta i en naturlig balans samt följa med i hästens rörelser. En elev till mig hörde Eric Lette säga i samband med OS-dressyren i år: ”Titta, ryttarinnan har hittat gladpunkten”. Detta glädde mig något oerhört, det tyder på ett genombrott.

Och så är det något som jag har undrat över länge. Jag gick dressyrdomarutbildningen för Hans-Helge Rasmussen i början av 80-talet. Man fick lära sig en tankegång i dressyrens grunder, vilken jag inte förstår logiken till. Det är en sak hur domaren upplever ekipaget och vad man ser framför sig. Man ska döma vad man ser. Men som tränare måste man väl ändå börja i rätt ände?

Man pratar om följande: 1 rytm (regelbundenhet), 2 lösgjordhet, 3 hästens acceptans av bittet (kontakt), 4 schvung, 5 rakhet, 6 samling. Eftersom jag har jobbat med ryttarens sits i så många år och sett innebörden av liksidighet = rakhet kan jag inte förstå hur man ska kunna få en häst riktigt lösgjord, om den inte dessförinnan är rakriktad, så gott det nu går.

Samma sak när det gäller regelbundenhet. T ex kan en sned ryttare locka fram en oregelbundenhet i hästen. En häst kan vara oliksidig av flera orsaker vilket kan leda till oregelbundenhet. Om jag kan hjälpa hästen till bättre symmetri blir även gången mer regelbunden och vi kan plocka fram rytmen.

Att jag har intresserat mig så mycket för ämnet beror dels på min medicinska bakgrund, dels på min överörlighet med ländkotsproblem samt sedan 18 år foglossning. För att kunna stå, gå och rida, vilket är bland det roligaste som finns, måste jag alltid känna in mina fötter. Dessutom har jag utbildat hästar ända

upp till GP dressyr. Men man blir aldrig fullärd och det är väl mycket av tjusningen i denna fina sport.

Maggi von Wachenfeldt

Kinda Häst

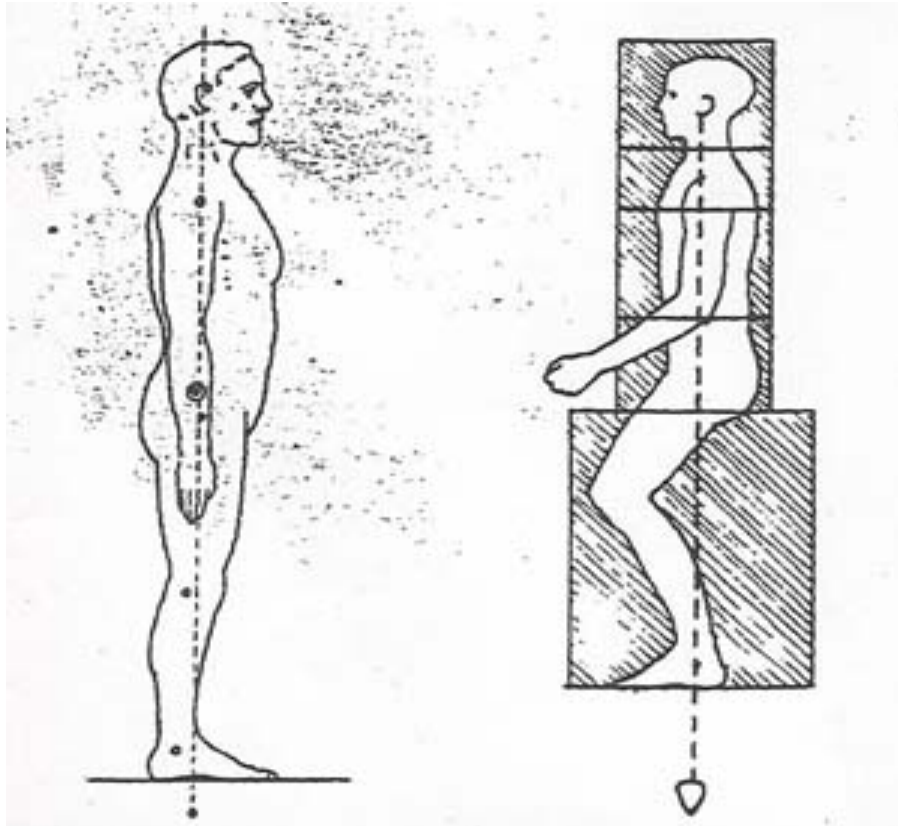


Fig 1. Den uppräta kroppställningen.
(Illustration från Ture Petréns bok
"Anatomi 1")

Fig 2. Lodlinan faller genom stapeln av byggklossar. Byggklossar används som beskrivning av fenomenet balans. (illustration ur Sally Swifts bok "Ett med hästen")