

I november 2008 skrev jag denna artikel till Ridsport, vilken ej publicerades. Den var väl för lång och (o)intressant!

DET ÄR SVÅRT ATT LÄRA SIG RIDA!

Egentligen är det ju inte så svårt. Det krävs talang, en bra häst och en del pengar. Men hur många har talang? Lars Parmler, som blev utsedd till Sveriges topptränare 2006, nämnde i en intervju, att han under sina 40 år som tränare bara hade haft två talangfulla elever... De flesta får lära sig rida den "långa vägen".

Hur blir man en bättre ryttare?

Vi har emellertid ett enormt utbud för att bli skickligare ryttare, och många tror tydligen att det går att köpa en bättre sits.

- **Sadeln**, som passar i stort sett alla hästar och som positivt påverkar din balans! Den är inte billig, men vad köper du inte för pengar. Tyvärr ser man ofta i annonserna en uppsträckt ryttare med spänd rygg och tendens till dubbelhaka. Du kan faktiskt sitta bra i en billig begagnad sadel, som ligger bra på hästen.
- **Bygeln** bakom ryttarens rygg, vilken ska få ryttaren att räta upp sig samt att erhålla stilla och mjuka händer. Stilla händer kanske du får men de är stela i och med att axlarna är tillbakapressade samt låsta. Jag anser att konstruktionen är farlig för ryttaren. Tänk om du ramlar av...
- **Bandet**, som ska få ryttaren att sträcka upp sig. Det är inte lika farligt som ovanstående bygel, men idén är densamma. Du ska inte sträcka upp dig utan du ska växa upp som t.ex. en solros...
- **Pallen**, som ska träna ryttarens sits. Den är nu jättemodern. Tyvärr tränar den inte upp ryttarens balanserade sits. Den tränar muskelgrupper men ej antagonisterna, som krävs för en god balans. Den inbjuder dessutom till "stolsits". Pallen bör inte användas av ryttare med ryggproblem. Själva har jag foglossning efter sista förlossningen 1987 samt en överrörlighet i kroppen. Jag har tränat mitt medvetande alltsedan mitt möte med Sally Swift (författare till boken "Ett med hästen") 1989. Dessutom läste jag till läkare en gång i tiden. Jag anser att den här pallen kan vara skadlig i händerna på oerfarna instruktörer/tränare!

Hästen är en fantastisk sjukgymnast! Skritten mjukar upp området runt ryttarens höftleder samt ländrygg. Det är lättare om hästen får gå med lätt inspanning, så att hästens rygg-rörelser verkligen kan röra på ryttaren. Denne måste emellertid hitta den **riktiga lodlinjen** samt den **viktiga mittlinjen** i sin kropp! Det är detta man jobbar med inom terapi-ridningen. Inom ridsporten har vi ett stort problem! Många tränare, instruktörer samt dressyrdomare ser inte dessa linjer i människans kropp! Det är positivt att man börjat diskutera "formen" hos ryttare och häst. Man har emellertid "dille" på att "mäta" allting. Ryttarens och hästens kroppar mäts – t.o.m. harmonin i ekipaget mäts. Man verkar inte kunna se helheten eller uppleva känslan längre! Det kunde man ju faktiskt förr i tiden, t.o.m. på den grekiske filosofen/kavalleristen Xenofons tid (ca 450 år f.Kr.). Det är inte bara styrke- och konditionsträning som ryttare och häst behöver utan även smidighets- och koordinationsträning. Kalla det gärna för "postural terapi".

Den här kunskapen är ju den vi söker för att hitta harmonin i ridningen. Därför blir man bestört, när man läser i Ridsport nr 19/2008, att ”en av svårigheterna var att även rutinerade domare och tränare hade olika uppfattningar om vad som är en korrekt sits. De flesta bedömare hade sina egna favoritfel”. Detta är beklämmande men tyvärr sant. Man kan helt enkelt för lite om hållning!

Vad menar vi med samling?

I samma nummer av Ridsport (nr 19/2008) läser man om ett forskningsprojekt, som handlar om hästens hållbarhet och prestation men framför allt vad vi menar med samling. Jag läste tidigare i år i en annan tidskrift om ett forskningsprojekt, som ifrågasätter gamla ridtraditioner. Detta projekt handlade också om begreppet samling. Man hakar tydligen upp sig på uttrycken ”trampa under sig” samt ”sänka bakkdelen”. Om man mäter ”trampa-under-sig-måttet”, så är det störst när hästen får skritta med en lång och låg hals, om hästen har en bra skritt. Detta mått har ingenting med samling att göra. Om man mäter hur mycket hästen sänker bakkdelen, när bakbenet i skritten sätts längre in under hästens kropp, så har det inte heller något att göra med samling. När man mäter belastningen på hästens hovar och kommer fram till, att hästen belastar sina framben mer vid samling, då är det något som inte stämmer!

Vad menar vi med samling? Samling är spänstighet, där vi kan leka med olika energiriktningar. Om vi samlar skritten blir steget kortare och hästens balanscentrum flyttas bakåt. Hästen får en högre huvudställning och ”ser stoltare ut”. Om vi samlar hästen lite till och skapar lite mer uppåtriktad energi, kan vi få hästen att tränas till trav på stället, d.v.s. piaff. Om vi samlar hästen ännu mer, flyttar vi hästens balanscentrum närmare dess kraftcentrum och då kan en del hästar gå in i en levad. Då ser vi tydligt att belastningen knappast ökar på hästens framben! Hästens bakhovar är då placerade under hästens kraftcentrum i buken. Om hästen lägger mer vikt på sina framben i den samlade skritten, så går hästen i fel form. Detta ser man ofta under en uppsträckt och stel ryttare. Detta är inte samling!

Människans spänst är kanske lite lättare att förstå. Balans- och kraftcentrum ligger nära varandra i buken. En del människor har en väldigt bra balans och symmetri. De rör sig naturligt och vackert. En del har dessutom väldigt bra samspel med sitt kraftcentrum. De springer vackert, hoppar lätt, sparkar fotboll med båda fötterna etc. Talanger kallar man dessa. Det finns många exempel inom idrotten, skidsporten, fotbollen m.m

Kan ryttarens sits hämma hästens rörelser?

Vad gäller hästens form, så har man äntligen kommit fram till att hästen kan bli hämmad av ryttarens sitsfel. **Vi måste därför lära oss att designa en ryttare som passar hästen och en ryttarhållning som passar människan.** Samling hos en häst kan en ryttare med bra sits och följsamhet skapa genom kroppsspråket (energipåverkan samt känslan av att själv röra sig med spänst och följsamhet i de olika gångarterna och rörelserna). Naturligtvis bör ryttaren ha kontakt med hästens bakben och mun för att vid behov kunna inverka med sina övriga hjälper. Och naturligtvis är detta lättare på en välskapad häst. Detta utvecklar en harmoni hos ekipaget och detta tycker jag är så fascinerande med ridningen.

I Ridsport nr 18/2008 handlade en artikel om harmoni hos ekipagen. Dressyrdomare Eleonor Westin sa bl.a. ”att hästarna har blivit bättre men ryttarna har inte hängt med”.. Men man har även internationellt diskuterat att hästarna rids i fel form. Det är då vi måste studera ryttarens sits och inverkan! Vi kan se ryttare sitta oharmoniskt även i de högre klasserna, men tack vare dessa fantastiska hästar kan det gå ganska bra ändå. Men vi har nästan vant oss vid att se dåliga halter. För övrigt förstår jag inte varför man har slopat den inledande halten i vissa lätta dressyrprogram. År 2000 tog man även bort framdelsvändningarna från LB-programmen. Detta är två moment, som verkligen kan avslöja en ryttares sits och inverkan! Vi har dessutom vant oss vid travökningar i framvikt (s.k. negativ diagonalförskjutning) med hästens nos bakom lodlinjen. Piaffen ser ofta ut som häst i ”gems-form” (geten på bergstoppen med hoptryckta fram- och bakben) och med nosen bakom lodlinjen. Ibland beror denna felaktiga piaff naturligtvis på bristande framåtbjudning och styrka hos hästen. Vid många av dessa formfel hos hästen har man emellertid sett dåliga sitsar hos ryttaren. Man ser även ryttare, som sitter bra men tränar hästarna i en egendomlig form. Även här kan man se låsningar hos hästen, vilka framträder mer hos ”vanliga” hästar samt i vissa rörelser.

Har vi vant oss vid dessa förändringar och tycker att detta är utveckling och i så fall – vems är felet?

Det är verkligen svårt att lära sig rida!

MvH

Maggi v. Wachenfeldt