**2019.10.14**

**På Kinda Hästs hemsida i augusti 2019 skrev jag bl.a. om nedanstående artikel i Ridsport vilken handlade om den lodräta sitsen.**

**RYTTARENS SITS**

**Jag använder inte facebook, twitter, podd eller vad allt nu heter. Tidningen Ridsport tar inte in debattartiklar längre. Därför skriver jag lite på min hemsida.   
Någon kanske läser nedanstående och börjar fundera lite.**

**DEN LODRÄTA SITSEN! Snälla, uppfinn inte ”hjulet” på nytt!  
I Ridsport nr 15/2019 behandlar man den lodräta sitsen och dess problematik i artikeln ”Rätt sits gör skillnad”.** Temat är jättebra men förklaringarna är lite svåra att ta till sig. Man tar upp problematiken med en sits, där ryttaren lutar sig bakåt.   
Jag ser den ofta i samling, ökningar, halter – man försöker få hästen att bära upp sig mer med sina bakben. Tyvärr blir effekten den motsatta då hästen låser sin rygg och därmed inte kan använda sina bakben på rätt sätt. Ryttaren lutar sig oftast bakåt ovanför midjan och låser sin rygg, sina höftleder, armar och händer o.s.v. Hela följsamheten i hästens rörelser går förlorad! Ryttaren får en ”trycka på sits” i stället för att hitta sitt kraftcentrum.   
Tyvärr ser man en del sådana här felaktiga sitsar även på svår nivå. Titta på EM i dressyr!  
**I ovannämnda artikel tar man upp olika källor, men tyvärr prickar man inte in det riktiga problemet!   
I TR mom.261 Ryttarens** sits nämner man bl.a. ”Axlar, höfter och hälar skall vara i ungefär samma lodlinje” samt ”Trampet i stigbygeln ska vara….. med hälen något lägre än fotspetsen”. **Det här är fel! Lodlinjen är en linje från örsnibb, axel, höft ner till eller något framför den yttre fotknölen! Fotsulan ska vara parallell med marken tack vare stigbygeln.** Ställ ryttaren på marken utan häst och lär denne att känna in sin balans och symmetri både med raka och lätt böjda knän**. Det här sa den grekiske kavalleristen och författaren Xenofon för över 2000 år sedan!**Studera även bilderna nedan ur min gamla anatomibok av Ture Petrén (den lodräta hållningen) samt ur Sally Swifts bok ”Ett med hästen” (den lodräta sitsen)!Det forskas och nya rön tas fram. Olika mätmetoder ska till för att lyckas hitta den ”riktiga sitsen”. Man vill uppfinna ”sitsen” på nytt! **Läs gärna ovannämnda bok av Sally Swift. Hon upptäckte att det hon trodde hon hade funnit efter sin rullstolsperiod hade man känt till i mer än 2000 år.** Sally Swift nämner ”Inte ens de främsta ryttarna och instruktörerna med sin medfödda koordinationsförmåga brukar lära sina elever hur de ska *hantera* den egna kroppen. Eleverna får bara anvisningar om vad de ska *göra*. Vi som kämpat med fysiska handikapp har oftare lättare att förklara sådant som rör koordinationsförmågan.”

**Nya rön!** Lär ridlärare och tränare att se helheten, känna in elevens sits och ge råd hur man ska finna den optimala sitsen. Det gäller att finna kroppens jämviktsläge, balans-och kraftcentrum. Hitta sin andning. Då kan man börja inverka på sin häst och upptäcker att allt går mycket lättare! Tyvärr är sitsen en färskvara så det krävs både insikt och uthållighet!

**Lycka till!**

**Se bild nedan!**

****