

## Få kan sitta perfekt - alla kan sitta bättre

Nu diskuteras på alla nivåer inom ridsporten betydelsen av ryttarens sits. Den ena artikeln efter den andra ger idéer på olika träningsätt. På Strömsholm finns ett tvåårigt projekt om ryttarens sits, då man har insett att ett "nytänkande om sitsen är nödvändigt". Bättre sent än aldrig.

Jag måste säga som Sally Swift, författare till "Ett med hästen" och "Centrerad ridning": "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 har kämpat med fysiska handikapp har ofta lättare att förklara sådant som rör koordinationsförmågan."

Själv har jag foglossning sedan 20 år och har en gördel som håller ihop mina bäckenben. Min räddning var att jag kom i kontakt med Sally Swift 1989. Jag har gått den långa, smala vägen och har blivit enormt medveten om kroppsbalansens betydelse för att kunna stå, gå och rida.

Man gör ett stort fel när man fokuserar på ryttarens mellandel. Sadeln har stor betydelse, liksom hästens anatomi och rörelsemönster. Även vår anatomi varierar - en del är mer svanka än andra utan att det behöver vara fel. Vi måste lära oss att se

hela ryttaren och hela ekipaget.

Vi får heller inte glömma bort att det går mode i ridningen. Många av våra duktiga tävlingsryttare har suttit med översträckta ryggar och ibland med nedtrampade hälar samt en total avsaknad av lodlinje. Dessa ryttare har varit förebilder för nästa generation ryttare. Ibland har även sitsarna demonstrerats i ridsporttidningar.

Dagens ungdomar (ofta överörliga och med en inte tillfredsställande fysik) har en förmåga att hitta en falsk balans för att fixa till hållningen. De har emellertid många gånger härmat sina förebilder. Då kan man få ont i nacke, axlar, rygglut och ben. Kroppen blir helt enkelt stel. Ryttaren får dessutom en stum hand.

**D**ärför var det underbart att läsa om Kyra Kyrklunds diabild på årets Globen Dressage Forum. Diabilden innehöll ett citat om att ha en mjuk och eftergivande hand samt att belöna hästen när den gör väl ifrån sig. Detta skrevs för över tvåusen år sedan av Xenofon. "Så ni ser, ingenting är nytt", tillade Kyra.

Jag måste säga samma sak. För flera år sedan var jag på Nordiska Museets utställning om hästen. En monter önskade jag få ta med mig hem. Texten handlade om filosofen Xenofon, som levde ca 450 år f Kr. Han sade: "Ryttaren ska sitta till häst som han står på marken."

**D**et ryttarvärlden måste lära sig se är den riktiga lodlinjen samt symmetrilinjen. Detta gäller inte bara på hästryggen utan även på marken. Den lodlinje vi har lärt

ut på våra ridskolor i årtionden är tyvärr felaktig.

De flesta ryttare kan inte uppnå den optimala sitsen, men alla kan bli bättre med lite hjälp.

Jag har skrivit om ryttarens sits flera gånger i Ridsport under åtta års tid. Det har onekligen känts som att jag tuggar om texten. Därför är det roligt när sitsen har blivit på modet. Detta gäller väl även rollkur; den klassiska utbildningen blir alltmer modern. Långsamhetens lov får gälla inom ridningen.

**Maggi von Wachenfeldt**

**Kinda Häst**