

## LÖSGJORD HÄST ÄR MÅLET FÖR ALL DRESSYR

Träning. ”Sjefs metod är inte den enda”

**I Ridsport nr 5 2012 fanns en intervju med Sjef Jansen. Han är säkert en bra tränare, men det som gör mig besviken är alla som faller för hans träningsmetod och tror att sporten utvecklas den vägen. Vi får inte glömma att han tränar enormt duktiga ryttare och exceptionellt utvecklingsbara hästar, som troligen har en fantastisk grundbalans och symmetri.**

Problemet är att Sjef Jansens rollkur-metod är mindre lyckad på hästar med sämre anatomi, dålig balans och större oliksidighet. Han har rätt i att hästen ska ridas med lätta hjälper (vilket kräver en bra sits). Han har också rätt i att hästen ska vara genomarbetad och lösgjord. Han har emellertid fel i att andra träningsmetoder inte har samma mål.

Tyvärr finns det begränsningar hos alla individer. De flesta ryttare har inte så stor ambitionsnivå men försöker ändå bli bättre. De flesta hästar är normala och behöver kontinuerlig träning för att kunna ha ett bra liv. Det kanske i bästa fall blir 75-80 procent ”genomsläpplighet” hos dessa ekipage och troligen på en mycket lägre utbildningsnivå.

Jag håller med Sjef Jansen om lösgjordhetens betydelse. Och det är faktiskt något i vårt vanliga klassiska system som är ologiskt. Vi har lärt oss träningens och utbildningens stegringsföljd : regelbundenhet – lösgjordhet – kontakt – schvung – raket – samling. Det är inte fel på ”ingredienserna” men de står alltid i samma ordningsföljd.

**För det första : byt ut ordet raket/rakriktning mot liksidighet/symmetri, så att alla förstår den svåra innebörden. För det andra: flytta fram raket, så att ryttaren verkligen kan få hästens gångarter regelbundna, kan börja lösgöra hästen samt förbättra rytm/schvung etc.**

Tyvärr hör man via elever egendomliga ridanvisningar från en del tränare. ”Rid mer framåt i ett fräschare tempo” (oavsett om hästen har hittat sin balans och symmetri). ”Rid på yttertygeln” (oavsett varv på ridbanan). Jag brukar fråga dessa elever vilken som är yttertygeln om de rider rakt fram på en skogsväg. Det brukar bli tyst.

När jag tränade för Anders Lindgren på 1980-talet inpräntade han att hästen skulle vara liksidig, alltså bjuda jämnt på bettet på rakt spår. Han tipsade sina elever hur man kunde utläsa hästens starka respektive svaga sida genom att studera manen. Så länge hästen inte arbetade med sin svaga kroppshalva skulle man försöka stärka denna till ett mer liksidigt arbete. Detta innebär att om du rider på en ridbana kan du ibland lätta på yttertygeln om hästens starka sida är utåt och på innertygeln om den starka sidan är inåt. Detta för att kontrollera hästens ärliga balans och symmetri.

Och så denna ”fräscha” ridning. Det finns ett gammalt talesätt som säger att det du inte kan göra i ett lugnt tempo kan du inte göra i ett högre tempo. Detta gäller även hästens gångarter. Skritten är en fantastisk gångart för att få insikt. Rid således med sunt förnuft.

**Maggi von Wachenfeldt**