

7 övningar för att HITTA BALANSEN

Sitter du rätt i sadeln kommunicerar du bättre med hästen. För att få en bra sits är balansen A och O. Här tipsar Mari Zetterqvist Blokhuis om bra övningar för att hitta balansen som ger en bra sits.

TEXT: JESSICA RICKARDSSON // FOTO: STEFAN JERREVÅNG

För att bli säker som ryttare är något av det allra viktigaste att du får till den rätta sitsen. Nummer ett är att hitta din balanspunkt och ha mellandelen (från höften ner till knäet) på rätt ställe. Sitter du i balans och är följsam i höfterna kan du påverka hästen bättre och uppfattar lättare hur den rör sig.

– Här i Sverige är vi dåliga på att börja med sitsträningen i tid. Jämför med till exempel Tyskland där de flesta börjar med voltige tidigt vilket tränar upp balansen. Och i England är det mer regel än undantag med rena longeringslektioner på ridskolorna, säger Mari Zetterqvist Blokhuis som tillsammans

med Agneta Aronsson skrivit boken ”Ryttarens sits och balans”.

Mari tycker att det allra bästa för att öva upp sitsen är att bli longerad. Då kan ryttaren helt koncentrera sig på hur han eller hon sitter utan att behöva bekymra sig om att styra hästen.

– Jag förespråkar också att rida barbacka då och då, gärna när hästen blir longerad. Du kommer verkligen ner på ryggen, känner hästens alla rörelser och använder balansen för att sitta stadigt.

Hon menar att en bra sits ger ett bättre självförtroende vilket i sin tur leder till att man blir säker.

– Sitter du i balans och har övat upp dina reflexer har du till exempel mycket större chans att sitta kvar på hästen om den hoppar till. Du slipper oroa dig för att åka av vilket gör dig trygg och du kan koncentrera dig på annat.

Mari jämför ridningen med att åka bil. När farten blir högre och bilen rör sig framåt trycks du bakåt i sätet. Men när bilen bromsar faller du framåt. Liknande händer med dig när hästen ändrar riktning eller gångart. Därför är det viktigt att du som ryttare sitter i balans. Och till skillnad mot i en bil så påverkar du även ditt fordon (hästen) om du inte sitter rätt!

TIPS!

Det kan vara bra att först göra övningarna på en häst som står still. När du fått kläm på dem kan du göra dem i skritt och sedan i trav.



KAPTENSVÄNDNING

Här tränar du din balans, styrka och smidighet på samma gång!

1. Lyft och svinga det ena benet långsamt över hästens hals så att du hamnar i sidsits. Ta tag med ena handen i sadelns framvalv och den andra i bakvalvet.
2. Byt grepp och vrid kroppen så att din mage och dina höfter hamnar mot sadeln.
3. Häv dig upp i sadeln igen.

HJÄLPS ÅT

Du kan göra övningarna på en häst som blir longerad eller be någon leda den. Rider man flera kan ni bestämma att någon tar täten och inte gör övningarna, så kan ni andra slå en knut på tygeln och låta hästarna gå efter varandra på fyrkantspåret. Då rekommenderas, för säkerhetens skull, att ni gör dem i skritt.

TÄNK PÅ...

... säkerheten om du blir longerad. Du kan till exempel använda en longeringsjord eller fästa en stigläderrem runt hästens hals att ta tag i om du tappar balansen. Se också till att vänja hästen vid longering innan du gör balansövningar på den.

APSITS

Den här övningen hjälper dig att verkligen känna var du har sittbenen och hitta en bra jämvikt i sadeln.

1. Titta framåt, ha armarna i sidorna och sitt mitt över hästen med båda sittbenen i sadeln.
2. Böj och vrid benen utåt åt sidorna och lyft dem så att de kommer över sadeln.
3. Sitt kvar och balansera en stund. Vila en stund och upprepa några gånger.





LÄTTRIDNING UTAN STIGBYGLAR

Många använder stigbyglarna till att hålla balansen, vilket inte är meningen. Öva dig på att rida utan dem och passa på att träna upp benstyrkan på samma gång.

Ta loss stigbyglarna från sadeln och rid i trav. Träna på att rida lätt utan stigbyglar. Tänk på att inte rycka och slita i hästens mun, utan koncentrera dig på att sitta i samma sits som vanligt.

TAKTRIDNING

Träna upp din känsla för hästens naturliga takt! Kan göras med eller utan stigbyglar.

Rid lätt i trav genom att stå upp två steg, sitta ner ett steg, stå upp två steg och så vidare. Du kan också byta mellan olika taktkombinationer, till exempel stå upp fler steg och sitta ner fler steg i taget. Övningen får dig att bli medveten om hur hästen rör sig och hjälper dig dessutom att slappna av ordentligt i den viktiga mellandelen (från höft till knä).



BENSAMMANSLAGNING BAKÅT...

Om din häst blir skrämmd av att du gör saker ovanför huvudet på den – hoppa över den här övningen!

1. Håll båda händerna på sadelns vulster. Tummarna ska vara vända framåt.
2. Pendla med benen, sväng dem framåt och sedan bakåt och uppåt och slå ihop dem över hästens kors.
3. Försök att sjunka så mjukt ner i sadeln som möjligt igen.



LÄTT SITS OCH JOCKEYSITS

Träna upp både benstyrkan och balansen. Kan göras i alla gångarter.

LÄTT SITS. Res dig upp ur sadeln och lägg tyngden i knä och fotled. Tänk att det ska bildas en rak linje mellan axel, knä och tå. Ta tag i hästens man om du tappar balansen.

JOCKEYSITS. Korta stiglädren så benen är kraftigt böjda. Här kommer du att stå mer framåtböjd, men försök att hålla höft och häl i en linje.



HÄLSTRÄCKAREN

Här tränar du både upp balansen och din förmåga att få ner hämlarna.

Ställ dig upp på tå i stigbyglarna med rak kropp. Håll benen så raka som möjligt. Växla mellan att stå så och att sjunka ner i sadeln och pressa ner hämlarna.

TIPS!

Att rida barbacka och bli longerad är bra för att träna upp sin balans. Fäst gärna en stigläderrem runt hästens hals att ta tag i om du tappar balansen.



... OCH FRAMÅT

1. Ta tag om bakvalvet på sadeln. Sitt med sätet ordentligt ner i sadeln.
2. Pendla lite lätt med benen och sväng dem framåt, högt över hästens hals, och slå ihop dem. Upprepa några gånger.

TACK TILL VRETAGYMNASIET FÖR ATT VI FICK KOMMA OCH FOTOGRAFERA!