

RIDNING
LEKTIONS-
HANDLEDNING



DRESSYR

BO TIBBLIN



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

RIDNING

LEKTIONSHANDLEDNING

DRESSYR

av **Bo TIBBLIN**

“Ridning – lektionshandledning, dressyr”

av Bo Tibblin

© 2005 Svenska Ridsportförbundet

kansliet@ridsport.se | www.ridsport.se

Sättning: Ordagrant | www.ordagrant.net

Tryck: Väst kustens Tryckeri | www.vasttryck.se

Häftet är skyddat av upphovsrättslagen. Kopiering är därför förbjuden utan medgivande av Svenska Ridsportförbundet.

ISBN-10: 91-631-7625-4

ISBN-13: 978-91-631-7625-8

EAN: 9789163176258

FÖRORD

Ridning – lektionshandledning – är en handledning för instruktörer. Häftet beskriver och ger råd om hur du som instruktör ska gå till väga när du ska lära ut olika ridmoment. Här finns också ett stort övningsförråd.

Häftet anknyter till Svenska Ridsportförbundets *Ridinstruktion*, *Ridhandboken 1* och *2* samt Bo Tibblins böcker *Ta tyglarna* och *Ridlära*.

När du undervisar är det lämpligt att varva teori och praktik, dvs. gå igenom vissa moment teoretiskt, innan eleverna får utföra dem praktiskt.

Svenska Ridsportförbundets Ryttarmärkesserie ger bra delmål för varje utbildningsfas.

Strömsholm i oktober 2005

Svenska Ridsportförbundet

Utbildningssektionen

INNEHÅLL

Förord	sid 5
Vändning på cirkelbåge	sid 7
De stora volterna	sid 8
Ombyte av volt	sid 8
Serpentin över medellinjen	sid 9
Vändning genom volten	sid 9
Volt tillbaka	sid 9
Ridning av mindre volter	sid 9
Minskning och ökning av volten	sid 10
Vändning genom volten i galopp	sid 10
Galopp	sid 11
Fattning av galopp	sid 11
Avbrott ur galopp	sid 12
Tempoväxlingar i galopp	sid 12
Fattning av galopp ur skänkelvikning	sid 13
Volter i galopp	sid 13
Förvänd galopp	sid 13
Fattning och avbrott med ökade krav	sid 14
Halvhalt	sid 15
Tempoväxlingar och byte av gångart	sid 16
Ökning av tempo	sid 16
Minskning av tempo	sid 17
Övergång från arbetstrav till skritt	sid 17
Övergång från skritt till arbetstrav	sid 17
Avbrott från galopp till lägre gångart	sid 17
Övergång till galopp från skritt eller trav	sid 18
Vändning på framdelen	sid 19
Skänkelvikning	sid 20
Flytta hästen i skänkelvikning från spåret	sid 21
Vändning snett igenom under skänkelvikning	sid 22
Skänkelvikning på volter	sid 22
Skänkelvikning utefter långsidan	sid 23
Skänkelvikning över medellinjen	sid 23
Skänkelvikning – volt – skänkelvikning	sid 23
Vändning på bakdelen	sid 24
Övande av vändning på bakdelen	sid 25
Ryggnig	sid 26

VÄNDNING PÅ CIRKELBÅGE

En ryttare kan ju inte enbart rida rakt fram, därför är vändning på cirkelbåge den första rörelsen en ryttare kommer i kontakt med.

Många instruktörer förbiser den vikt som måste läggas vid instruerande och övande av vändning på cirkelbåge. Hörnpassering blir något som ryttaren ”bara gör”.

Vändning på cirkelbåge genom hörnpassering är en rörelse som ryttaren måste utföra innan han/hon har förutsättningar för det. Därför gäller det för instruktören att så snart som möjligt ta med detta i utbildningen. Alltså, bort med slentrianinstruktionen ”rid ut i hörnen”.

En förutsättning för att ryttaren rätt skall kunna inverka på hästen är en korrekt sits. Därför skall du ägna mycket tid åt att lära ryttaren att anpassa sin sits när hästen vänder. Detta kallas passiva hjälper.

Ryttaren skall inte tvingas att till varje pris rida ut i hörnen. Du kan hjälpa ryttaren genom att placera ut en tunna i hörnet. Hästen rör sig då naturligt genom vändningen och ryttaren kan koncentrera sig på att sitta rätt. När så småningom ryttarens sits är bra, kan hjälperna för vändning på cirkelbåge gås igenom.

Först härefter kan de egentliga övningarna av rörelsen börja.

När du avlägsnat tunnan ur hörnet kan du inte kräva fullgoda hörnpasseringar från början. Det är bättre att rida hörnpasseringen på en större båge (innanför) och göra det rätt, än att till varje pris tvinga ryttare och häst ut i hörnet. Tänk på att hörnpasseringen på en ordinär ridbana motsvarar en del av en mycket liten volt.

Först så småningom skall du öka kraven på att rida ut i hörnen. Överbetona i detta sammanhang inte innerskänkeln eftersom detta ofta leder till att hästen så småningom rör sig sidledes genom hörnen.

På följande sidor återfinns ett antal övningar där vändning på cirkelbåge ingår.

Övningarna står i den ordning som de bör förekomma i en logisk utbildningsföljd.

DE STORA VOLTERNA

Innan denna övning skall du ha gått genom hjälperna, enligt *Ridinstruktion*, med ryttarna.

Låt först ryttarna självständigt känna, hur de på långa tyglar kan påverka hästens rörelseriktning genom omflyttning av vikten. Kontrollera att detta görs på rätt sätt. Ryttaren får inte luta sig åt sidan. Gå därefter in på volten och betona att det fortfarande i första hand är vikten som vänder hästen, tygeln enbart förtydligar och reglerar.

Kontrollera:

- Att hästen inte är för mycket ställd. Ställningen skall motsvara böjningen, som är mycket svag på de stora volterna.
- Ryttarens inre sida och skänkelläget.
- Att hästen rakställs när ryttaren lämnar volten.
- Framåtbjudning genom att låta ryttaren öka tempot något.
- Att ryttaren ställer lika mycket i båda varven.

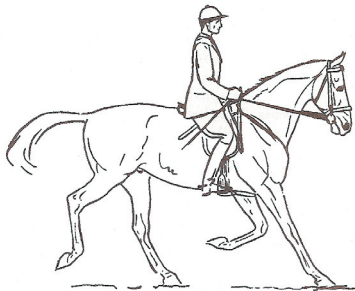
Fastna inte på volten i denna övning utan låt ofta ryttaren följa fyrkanten och växla på detta sätt mellan volterna.

När tillräcklig färdighet har uppnåtts i trav kan övningen göras i galopp. Kontrollera då särskilt att ryttaren är väl med, med den inre sidan.

OMBYTE AV VOLT

Börja med att noga redogöra för vägen och visa den. Betona att vändningen i första hand skall ske för vikhjälperna och förklara omsittningens betydelse. Betona ordningsföljden för hjälperna. Ryttaren får inte bli kvar i det gamla varvet medan han/hon med tygeln försöker vända åt motsatt håll.

För att underlätta omformningen av hästen kan du låta ryttaren rida tillräckligt många steg rakt ut innan omställningen. Se upp med tempot.



SERPENTIN ÖVER MEDELLINJEN

Utvecklas ur ombyte av volt. Börja inte med mer än tre bågar. Ha till en början inte alltför stora krav på bågarernas likformighet utan lägg tonvikten vid rätt utförande av övergångar. Öka så småningom kraven. Kontrollera att hästen inte tappar tempot i samband med övergången, d.v.s. tvinga ryttaren att rida framåt även när han vänder, överbetona inte halvhalten i samband med övergången. Efter hand ökas bågarernas antal.

Serpentin utefter långsidan från och till spåret utförs likadant. Var särskilt uppmärksam på bågen från medellinjen eftersom hästen gärna själv ”kasar” ut mot spåret.

VÄNDNING GENOM VOLTEN

Visa och förklara noga de fyra vändningspunkterna och vägen. Betona vikten av riktig omsittning och samverkan mellan hjälperna. Var speciellt noga med att den ökade svårighetsgraden inte medför överdrivet användande av den inre tygeln. Ryttaren skall inte göra för många vändningar i följd utan att du däremellan kontrollerar framåtbjudningen genom ridningen rakt ut. Lägg märke till ryttarens ”svära sida” och ge anvisningar för att rätta till detta.

VOLT TILLBAKA

Efter vändningen på cirkelbåge skall kraven på raktning och framåtbjudning ökas. Ryttaren skall tänka framåt. Gör inte bågen för liten från början.

RIDNING AV MINDRE VOLTER

Minska så småningom voltens storlek till i första hand 10-meters volter.

Kontrollera:

- Att ryttaren inte drar hästen runt i volten.
- Att ryttaren rider hästen framåt och tittar i rörelseriktningen.
- Att ryttaren när som helst kan rida rakt ut ur volten.
- Att hästen rids mellan inre och yttre hjälper.
- Raktningen och framåtbjudningen efter volten.

Kommentera alltid hur hästen rör sig i volten (slängande, tagen bakdel, tvärning eller rätt) så att ryttaren får en uppfattning om hur det känns när det är riktigt.

MINSKNING OCH ÖKNING AV VOLTEN

Ändamålet med övningen är att öka hästens smidighet och balans. Därför får inte volten minskas mer än vad ryttarens och hästens utbildningspunkt medger.

Betona betydelsen av vikt fördelningen.

Kontrollera:

- Ryttarens följsamhet.
- Samverkan mellan hjälperna.
- Hästens takt och tempo och tag detta som en anvisning för hur mycket volten minskas.

Bli inte kvar för länge på den förminskade volten. Öka gärna voltens storlek etappvis för att aktivera ryttarens ytterskänkel. När volten ökat kan du låta ryttarna rida i ett högre tempo för att kontrollera bjudningen.

Först när tillfredsställande resultat uppnåtts i trav kan övningen göras i galopp. Var då mycket uppmärksam på ryttarens sits, skänkelläge och att ryttarens inre sida är väl framhållen.

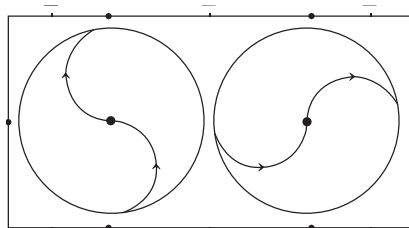
VÄNDNING GENOM VOLTEN I GALOPP

Denna övning skall inte genomföras förrän ryttaren behärskar ridning av förvärd galopp på raka och böjda spår.

Börja med att låta ryttarna i galopp t.ex. från mitten av långsidan, vända in mot medellinjen där de på en stor båge vänder från galoppsidan. Först när detta fungerar övas hela vändningen.

Övningen genomförs till en början helst utomhus så att ryttaren kan rida på stora volter. Efter hand som skickligheten ökas minskas volten och därmed vändningsbågarnas storlek.

För att hjälpa ryttaren kan du med t.ex. plastkoner eller liknande markera den väg han/hon skall rida. Utnyttja till en början medellinjen och kräv inte alltför snabb övergång från rättvänd till förvärd galopp. Kontrollera att hästen inte går på dubbla spår, på tvären, framför allt i den förvända galoppen.



GALOPP

Målsättningen med arbetet i galopp är att ge ryttaren förmåga att samverka mellan hjälperna så att han kan ”stämna av” hästen mellan hand och ben och därigenom rida den i god balans, samt att ge kännedom om hästens rörelseschema i gångarten.

Galoppövningarna förbereds genom sitsövningar (balans- och gymnastikridning). Dessa bör också utföras i galopp för att ge ryttaren en uppfattning om hur hästens rörelser känns i galopp.

FATTNING AV GALOPP

Ge ryttaren noggranna instruktioner om hur galoppfattningen görs. Vid avdelningsridning blir det ofta så, att instruktören kommenderar ”arbetsgalopp” varvid någon häst börjar galoppera. De övriga fattar så småningom galopp på ett eller annat sätt. Oftast genom att först slängtrava och när de inte längre hinner med börjar de galoppera. Gå därför noga igenom hjälperna för galoppfattning och kontrollera att ryttaren uppfattat dem rätt.

Följande punkter är viktiga att tänka på vid övande av galoppfattning:

- Att hålla fram den inre höften och magen.
- Att inte se ned åt galoppsidan eftersom den yttre skänkeln då lossas och vikhjälperna kommer att verka felaktigt.
- Att inte dra i den inre tygeln. Detta försvårar för hästen att föra fram det inre benparet.
- Att med den **inre** skänkeln förmå hästen att fatta galopp.
- Att ett överdrivande användande av den yttre skänkeln får hästen att fatta på dubbla spår.

Galoppfattning övas först på volterna. Galopp skall fattas när ryttaren lämnar den öppna delen och närmar sig väggen.

Kontrollera:

- Att ryttaren rider i rätt tempo innan fattningen påbörjas.
- Genom tempoväxlingar i trav att hästarna svarar på framåtdrivande hjälperna.

Det är lämpligt att göra de första övningarna från trav. Så snart tillräcklig färdighet uppnåtts övergå till fattningar ur skritt, då detta ger ryttaren en bättre känsla för hjälpgivning.

Arbeta lugnt utan stress och sträva efter att ge varje ryttare en riktig uppfattning av hur hjälperna fungerar.

Undvik kommenderande ridning, övergå så snart som möjligt till enskilda fattningar, t.ex. galopp på den öppna delen och trav på den slutna. Det viktigaste är själva fattningen, inte att ryttaren kan behålla galoppen. Grunden till att kunna rida och arbeta hästen i galopp ligger i att på rätt sätt kunna fatta galopp. Se till att ryttaren efter en misslyckad fattning inte jagar hästen i galopp utan återgår till utgångsläget och gör om fattningen.

När ryttaren uppnått tillräcklig färdighet i fattning på volter kan de övergå till fattning på raka spår. Kontrollera då att hästarna hålls raka. Undvik långa galopper som sliter och tröttar hästarna.

AVBROTT UR GALOPP

Avbrotten skall ägnas lika mycket uppmärksamhet som fattningarna. Försök att ge ryttaren en känsla av hur hjälperna samverkar under avbrottet.

För minskning av tempot svarar i huvudsak den yttre tygeln och för själva avbrottet den inre. Avbrottet sker i samverkan mellan framåtdrivande och förhållande hjälper.

Kontrollera:

- Att hästarna efter avbrottet fortfarande tänker framåt.
- Att ryttaren inte hänger kvar i förhållningen om hästen inte svarar omedelbart, utan tar upprepade förhållningar.
- Att hästen hålls rak vid avbrott på raka spår.

Försök så småningom få ryttaren att bryta av på en bestämd plats.

Öva till en början endast avbrott till trav. Därefter kan ryttaren med några steg passera närmast liggande gångart vid avbrott till skritt och halt.

TEMPOVÄXLINGAR I GALOPP

När ryttaren behärskar fattning och avbrott kan arbetet med tempoväxlingar börja.

Till en början kan du endast kräva små skillnader i tempo.

Redogör efter hand för de olika formerna av galopp och låt ryttaren öva dessa.

Vänta dock med samlad galopp.

Ge under galopparbete akt på hästarnas gång och kontrollera tempot så att renheten i galoppen bibehålls!

FATTNING AV GALOPP UR SKÄNKELVIKNING

När ryttaren lärt sig rida skänkelvikning övas galoppfattning ur skänkelvikning, t.ex. genom att öka volten under skänkelvikning och fatta galopp vid framkomsten till det stora voltpåret, direkt ur sidwärtsrörelsen.

Hästen träder under skänkelvikning djupare under sig med inre bak. Detta underlättar fattningen. Rörelsen är ett bra medel att ge ryttaren en känsla för när hjälpen skall ges för att komma i rätt moment.

Kontrollera:

- Att tvärningen inte blir för stor under sidwärtsförflyttningen.

Denna övning är också ett bra hjälpmedel för att förbättra hästens galopp.

VOLTER I GALOPP

Börja med relativt stora volter och klargör noga betydelsen av att sitta rätt med framhållen inre sida.

Se till att ryttaren inte använder för mycket innertygel, vilket hindrar hästen att föra fram det inre bakbenet och ofta föranleder omslag med bakbenen liksom att hästen förböjer sig och går på dubbla spår.

För att motverka detta kan du låta ryttaren rida rakt ut några språng då och då under läggandet av volten.

Ryttaren skall se i vändningsriktningen.

Kontrollera:

- Att hästen rakriktas efter volten.

FÖRVÄND GALOPP

När ryttaren säkert behärskar ovanstående galoppövning kan han börja öva förvänd galopp.

Redogör noga för förvänd galopp och klargör att de utmärkande egenskaperna visar sig först vid vändningar.

Eftersom den förvända galoppen ställer stora krav på hästens balans och ryttarens förmåga att använda hjälperna är den en nyttig övning såväl för häst som för ryttare.

Låt ryttarna till en början fatta förvänd galopp på fyrkantspåret i början av långsidan och bryta av före hörnet. När detta fungerar tillfredsställande bibehålls galoppen genom de två hörnen. Efter hand övas även ridning av förvänd galopp på de stora volterna.

Betona vikten av en stadig sits och fast skänkelläge där framför allt den mothållande yttre skänkeln har betydelse för galoppens bibehållande.

Målsättningen är att ryttaren skall kunna fatta och bibehålla förvärd galopp på både raka och böjda spår.

Kontrollera:

- Att ryttaren inte ställer för mycket i sin strävan att förhindra omslag, eftersom detta ofta föranleder till ett sådant.
- Att hästen är rakställd på raka spår.

FATTNING OCH AVBROTT MED ÖKADE KRAV

Efter hand skall du skärpa kraven på att ryttaren skall kunna ge hjälperna för fattning av galopp i rätt moment samt att hästen skall svara på dessa hjälper.

Lämplig övning för detta är skänkelvikning utmed långsidan med direkt fattning i samband med vändning över ridbanan.

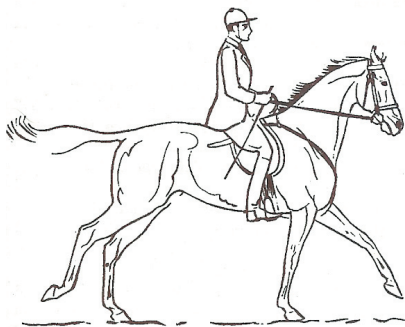
Likaså skall du skärpa kraven på att ryttaren skall kunna bryta av till skritt samt göra halt utan att passera mellanliggande gångart. Han skall kunna rida utan att ”tappa några galoppsprång”.

Öva till att börja med upp ryttarens förmåga att bibehålla galoppen när tempot minskas. Samma hjälper används som vid fattning av galopp. ”Fatta galopp i galoppen!”

Minska bara tempot under ett fåtal språng varefter ryttaren skall rida fram igen. När han så småningom klarar detta utan att förlora galoppen eller förlora takt och balans fullföljs minskningen till skritt eller halt.

Kontrollera:

- Att minskningen av tempot (samlingen) sker för huvudsakligen den yttre tygeln medan avbrottet sker för den inre.



HALVHALT

Halvhalt är en form av samling med kort varaktighet under rörelse framåt. Halvhalten görs framförallt för att sätta hästen i balans och för att genom ökad uppmärksamhet för framåt drivande och förhållande hjälper förbereda hästen inför en rörelse.

Upprepade halvhalter används som hjälpmedel för att hindra hästen att lägga sig på handen.

Rätt utförd är det en bra övning för att lära ryttaren samverkan mellan framåt drivande och förhållande hjälper.

Halvhalten bygger på samverkan mellan tygel och skänkel och förbindelselänken dem emellan – sitsen. Därför måste ryttaren behärska dessa innan du som instruktör kan begära att han klarar av att utföra en halvhalt.

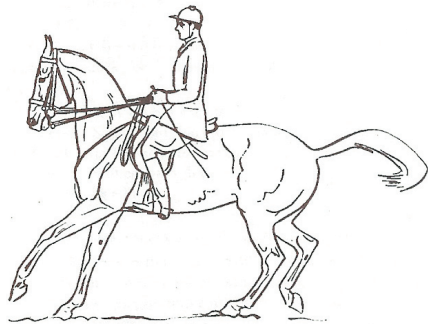
Det är lämpligt att först ”renodla” de olika hjälperna var för sig så att ryttaren kan rida fram hästen för enbart skänkeln och stanna enbart för tygeln innan ryttaren börjar öva samverkan mellan dessa hjälper.

För att sedan åstadkomma känsla för hur dessa hjälper skall avvägas mot varandra är det lämpligt att låta ryttaren göra **upprepade** övergångar mellan skritt och trav. Till en början med så många skrittsteg emellan som krävs för att ryttaren inte skall komma ur rytmen. Efter hand minskas antalet skrittsteg och när tillräcklig färdighet uppnåtts tas de bort. Ryttaren förbereder då avbrottet som vanligt men fullföljer aldrig utan rider i stället omedelbart fram i trav. Denna övning utvecklar också ryttarens förmåga att använda sin sits aktivt framåt drivande och i samband därmed inta en fastare sits. Den skapar också en känsla för hur man ”sitter emot” i avbrottet och ger en god grund för ridning av tempoväxlingar.

Kontrollera:

- Att ryttaren inte blir kvar i tygeltaget för länge och att han under inga omständigheter drar i tygeln.

Eftersom halvhalten ligger till grund för all inverkan, måste stor vikt läggas vid dessa övningar.



TEMPOVÄXLINGAR OCH BYTE AV GÅNGART

En naturlig påbyggnad av ”halvhalt” är tempoväxlingar och byte av gångart. Tempoväxlingar är ett utmärkt medel för att göra hästen uppmärksam och för att stimulera hästens framåtbjudning. Likaså är det ett bra medel för att få hästen att gå rätt på tygeln, eftersom förändringar av tempo hindrar hästen från att gå emot handen.

Även här måste uppmärksamheten riktas på att lära ryttaren samverkan mellan framåt drivande och förhållande hjälper. Det kan låta paradoxalt för den oerfarne ryttaren att minskning av tempo skall göras under framåt drivning och igångsättning och ökning av tempo under viss förhållande inverkan med handen. Detta samband måste nog förklaras.

Om man vid ökning av tempo eller övergång från lägre gångart ger efter så mycket på tygeln att man förlorar sambandet med hästens mun, försvinner också förutsättning för att hästen skall bli kvar på tygeln, eftersom detta är beroende av att hästen är rätt ”avstämd” mellan framåt drivande och förhållande hjälper. Om ryttaren vid minskning av tempo eller övergång till lägre gångart inte inverkar med framåt drivande hjälper kommer hästen inte att använda bakbenens uppbärande och påskjutande kraft utan tar istället spjårn, tappar ryggen och går över tygeln eller mot handen.

ÖKNING AV TEMPO

Alla tempoväxlingar bör till en början övas på raka spår. Ryttaren skall lära sig att känna gränsen för hur mycket hästen ”tolererar” i ökningen av tempo, utan att takten går förlorad. Ryttaren skall också lära sig att inte försöka öka mer än vad hästen bjuder till. Det är lönlöst att försöka ”sparka” hästen över denna gräns och ryttaren skall alltid ha en känsla av att kunna öka lite mer.

Innan ökningen påbörjas skall hästen ha förberetts inför ökningen genom aktivt påskjutande hjälper och hästen skall vara absolut **rak** innan ökningen påbörjas. Ryttaren får under inga omständigheter ändra sits och sitt sätt att rida, utan skall rida precis som vanligt men ”lite mer”.

Ryttaren skall vara uppmärksam på balansen och jämnheten. Detta åstadkoms i **trav** genom en jämn förbindelse med hästens mun. I **galopp** genom uppfångande av hästen på den yttre tygeln i varje galoppsprång under samtidigt aktivt användande av den inre skänkeln.

MINSKNING AV TEMPO

Minskningen av tempot skall göras på det raka spåret och vara avslutad när den efterföljande vändningen påbörjas. Om ryttaren till en början har svårt att hejda hästen när han samtidigt skall driva den framåt måste du se till att han inte ökar för mycket. Ryttaren kan också dela upp minskningen i flera etapper. Ryttaren får absolut inte dra i tygeln. Rid framåt omedelbart efter uppnådd minskning. Öka ej för långa sträckor! Det är övergångarna som är utbildande.

ÖVERGÅNG FRÅN ARBETSTRAV TILL SKRITT

Hästen skall **på tygeln** mjukt bryta av och omedelbart marschera framåt i taktmässig skritt. Ryttaren måste avväga framåtdrivande mot förhållningen. Om hästen går emot handen eller tappar framåtbjudningen skall ryttaren inte fullfölja avsiktningen utan omedelbart rida fram igen och därefter göra ett nytt försök. Om hästen här envisas med att gå mot handen kan ryttaren omedelbart före avsiktningen föra hästen en aning undan för skänkeln och i omedelbar anslutning till detta direkt utföra övergången. Ryttaren kan också, för att minska hästens möjlighet att ta direkt spjårn mot bettet, ta det förhållande tygeltaget en aning i riktning mot det inre läret, istället för att ta det rakt bakåt.

ÖVERGÅNG FRÅN SKRITT TILL ARBETSTRAV

I den här övningen skall hästen – givetvis fortfarande på tygeln – med bibehållen balans, omedelbart övergå till en regelbunden, taktmässig trav. Hästen får inte ”skjuta ifrån” de första stegen, d.v.s. lämna bakbenen efter sig för att först efter en stund ”komma ikapp”. Ryttaren kan åstadkomma detta genom aktiv framåtdrivning med säte och skänkel och samtidigt ge hästen den för övergången nödvändiga eftergiften. Ryttaren måste ha hästen framför sig i övergången. Skulle hästen gå emot handen för att slippa utföra det ökade påskjutande arbetet med bakbenen är det lämpligt att försvåra detta motstånd genom att flytta honom några steg i skänkelvinkning och omedelbart därur övergå till arbetstrav.

AVBROTT FRÅN GALOPP TILL LÄGRE GÅNGART

Här ligger svårigheten i första hand i att förmå hästen att inte ”tappa” något av de sista galoppsprången samt att genom bibehållen balans omedelbart bli regelbunden och taktmässig i den nya gångarten.

Även här gäller det att avväga framåtdrivning och förhållning mot varandra och om ryttaren känner att något inte stämmer skall han inte fullfölja avbrottet utan omedelbart

rida fram i galopp igen och därefter försöka på nytt.

För att hjälpa hästen att bibehålla galoppen när avbrott förbereds ges samma hjälper som vid galoppfattning och för att inte hindra galoppen, minskas tempot något för den yttre tygeln innan den inre tygeln slutligen fullföljer avbrottet. Efter avbrottet skall ryttaren genast ge nödvändig eftergift för att hästen skall kunna gå fram i den nya gångarten.

ÖVERGÅNG TILL GALOPP FRÅN SKRITT ELLER TRAV

Här är det viktigt att ryttaren har hästen väl framme på tygeln, samt att han känner när hästen bjuder till galopp. Känner ryttaren inte detta får han inte ”jaga” in hästen i galopp, utan måste börja om på nytt, lämpligen genom upprepade tempoväxlingar. Om hästen på p.g.a. en dålig fattning eller annan orsak skulle ”tappa” galoppen efter några språng, skall den omedelbart återföras till ursprungsgångarten och där åter sättas i balans innan ny fattning utförs.

VÄNDNING PÅ FRAMDELEN

Målsättning med övande av vändning på framdelen skall, i det första skedet, vara att ge eleven en uppfattning om och en känsla för, hur de olika hjälperna genom samverkan kan åstadkomma en sidwärtsförflyttning av hästen.

Som instruktör får du till en början inte ställa några som helst krav på det ”dressymässiga” rätta utförandet av vändningen. Även om den oinvidde till en början inte kan se vad ryttaren försöker utföra skall instruktören försöka finna moment i övningen, som så småningom kan utvecklas i rätt riktning mot den färdiga rörelsen. Denna linje bör du följa i all din undervisning.

Lär ut rörelsen på följande sätt:

- Börja övningen med att visa vändningen på olika stadier. Visa inte bara den färdiga rörelsen utan också hur det kan se ut på vägen dit.
- Visa vändningen såväl med som utan föregående halt.
- Betona också att det inte är nödvändigt, att alltid göra ”helt om”, utan att vändningen kan utgöras av t.ex. ett steg.

Även om det i *Ridinstruktion* står att ändamålet med ”vändning på framdelen” är att lära hur samsidiga hjälper inverkar, så bör du som instruktör från början betona att det i första hand gäller samverkan mellan **samtliga** hjälper.

De olika hjälperna skall ha följande funktion:

- **Innertygeln**, ställande, understödjande.
- **Ytterygeln**, reglerande.
- **Bägge tyglarna**, vid behov förhållande.
- **Innerskänkeln**, sidförande, vändande.
- **Ytterskänkeln**, reglerande, mothållande.
- **Bägge skänklarna**, framåt drivande.
- **Vikten**, förlagd något inåt för att förstärka innerskänkels verkan.

Ett överdrivet betonande av samsidiga hjälper leder ofta till att ryttaren drar i innertygeln.

Låt eleverna till en början vända med **rakställda** hästar för att förhindra ”tygelvändning”. Se till att ryttaren inte drar tillbaka sin innerskänkel för långt.

Undvik så mycket som möjligt att utföra vändningen vid spåret under avdelningsridning. Då kan ryttaren lätt tro att denna vändning har till ändamål att byta

varv. Låt därför ryttarna så snart som möjligt öva självständigt. Själv kan du gå runt och ge anvisningar till var och en. Var noga med att eleverna alltid rider framåt efter fullbordad vändning.

Vändning på framdelen får inte någon lösgörande inverkan förrän ryttaren kan utföra den rätt.

SKÄNKELVIKNING

Ryttaren måste kunna utföra vändning på framdelen innan övningarna av skänkelvikning börjar. Vändning på framdelen skall ha övats både ur halt och under rörelse. Ryttaren skall också när som helst kunna avbryta vändningen och rida rakt ut. Gör inte alltid "helt om" utan låt ryttaren vända endast ett fåtal steg med omedelbar framridning

Skänkelvikning innebär att lära ryttaren att under framåtbjudning flytta hästen sidwärts utan att på något sätt tvinga in den i rörelsen.

Börja inte med skänkelvikning innan ryttaren tillfredsställande kan rida sin häst rakt ut på såväl raka som böjda spår, i samtliga gångarter samt behärskar ridning av tempoväxlingar. Det måste noga klargöras för ryttaren att skänkelvikning är en rörelse, som skall lossa spänning och inte skapa sådan, vilket lätt blir fallet vid felaktigt utförande.

De första övningarna är till för att ryttaren skall få en känsla för hur den sidförande inverkan sker. Låt ryttarna pröva sig fram, men var noga med att de till en början endast rider ett fåtal steg sidwärts.

Kontrollera:

- Att ryttaren sitter mitt över hästarna samt att hästarna är raka.
- Att allt övande sker under ridning framåt.

Först när ryttaren genom okomplicerade övningar fått en uppfattning om vad skänkelvikning är för något gås rörelsen igenom mera ingående. Därefter kan de egentliga övningarna av skänkelvikning börja.

Kommentera vid sidwärtsrörelser alltid tvärningens storlek, både när den är bra och dålig så att ryttaren får en uppfattning och känsla för vad som är rätt.

Kontrollera:

- Att ryttaren sitter rätt. Ofta är det sitsfel som gör det omöjligt för ryttaren att utföra rörelsen rätt.
- Hästarnas tempo, takt och framåtbjudning genom att ofta låta ryttaren rida rakt ut.
- Att tygeln inte används för flitigt.

Betona att sidwärtsförflyttningar skall ske för skänkeln och inte för handen.

Klargör från början för ryttarna att om de stöter på motstånd skall de gå till de förberedande övningarna som t.ex. lösgörande arbete på böjda spår (vändning på cirkelbåge) eller framdelsvändning.

Låt utbildningsståndpunkten bestämma tvärningens storlek.

FLYTTA HÄSTEN I SKÄNKELVIKNING FRÅN SPÅRET

Rörelsen utförs från långsidan och övas till en början i skritt. Kräv och tillåt till en början endast ett fåtal steg sidwärts.

Låt gärna ryttaren ha hästarna rakställda under de första övningarna för att undvika förböjning och för mycket användande av tyglarna

Till en början skall du bara tillåta en mycket svag tvärning. Under de första övningarna skall ryttaren rida rakt ut efter några steg sidwärts. Detta kan så småningom göras i trav för att understödja framåtbjudningen.



Kontrollera:

- Att ryttaren rider framåt och åt sidan.
- Att tempot inte minskas.

När ryttaren tillfredsställande kan utföra ovanstående moment låter du dem flytta hästen tillbaka till spåret. Detta utförs efter samma principer, men var mycket noga med att ryttaren rider rakt ut innan övergången till den nya skänkelvikningen.

Öka efter hand kravet på hästens ställande.

VÄNDNING SNETT IGENOM UNDER SKÄNKELVIKNING

Detta är en svår övning som kräver en noggrann genomgång.

Skänkelvikning skall utföras enligt samma grunder som i föregående övning. Ryttaren skall ”trappstegsvis” ta sig över diagonalen.

Detta är det normala sättet att korrigera bristande framåtbjudning.

Till en början görs övningen endast till medellinjen. Därefter byggs rörelsen på efter hand.

Det viktigaste momentet är ingången i sidwärtsrörelsen. Ryttaren skall rida ut i hörnet. Framdelen vänds in på diagonalen för att leda i rörelseriktningen. Ryttarna skall ta ögonmärke och rida framdelen **framåt** utmed diagonalen till ögonmärket.

Till en början övas endast i svag tvärning och större vikt fästs vid framåtbjudning, takt och tempo.

Om skänkelvikningen misslyckas, ”lös upp” rörelsen genom t.ex. en volt.

Kontrollera:

- Tvärningen.
- Att ryttarna inte koncentrerar sig för mycket på hästens bakdel utan också tänker på att flytta framdelen.
- Skänkelläget.
- Rakriktning och framåtridningen efter det att rörelsen är avslutad.

Orsaken till stark tvärning skall du i första hand söka i innerskänkels placering.

Var noga med att stå på en sådan plats att du ser det du skall se.

SKÄNKELVIKNING PÅ VOLTER

Övningen utförs på den öppna delen av volten.

Kontrollera:

- Att hästen inte förböjer sig.
- Att ryttaren har kontroll över hästens bakdel.
- Att tvärningen inte är för stor.
- Ytterhjälperna.

SKÄNKELVIKNING UTEFTER LÅNGSIDAN

Övningen utförs normalt med framdelen innanför spåret och bakdelen kvar på spåret. Endast i undantagsfall, i korrigerings syfte, rids bakdelen innanför och framdelen på spåret.

Du skall mycket noga iakta tvärningens storlek så att jämnheten i rörelsen inte går förlorad. Det är lämpligt att hästen tväras så mycket att avståndet mellan inre bakfotens och yttre framfotens tramp är 10 cm.

Låt ryttaren ofta, under förflyttning utmed långsidan, lägga volter eller rida rakt ut. Kontrollera då ytterskänkels inverkan.

Ryttaren skall rida framåt utmed långsidan och ha ögonmärke.

Denna övningen ligger till grund för skolan öppna.

SKÄNKELVIKNING ÖVER MEDELLINJEN

Efter vändning rätt upp flyttas hästen i skänkelvikning först från medellinjen och därefter en eller flera gånger över denna. Passera till en början medellinjen endast ett fåtal gånger.

Kontrollera noga övergångarna. Låt till en början ryttaren rida flera steg rakt ut mellan skänkelvikningarna.

Instruera speciellt tidpunkten för hjälpernas omplacering. Detta för att undvika att bakdelen kommer före.

SKÄNKELVIKNING – VOLT – SKÄNKELVIKNING

Övas först genom skänkelvikning till medellinjen. Ryttaren utför vid framkomsten en halv volt, till en början motsvarande en 10-metersvolt. Denna minskas till 8 meter, varefter ryttaren åter rider rakt ut.

Därefter övas rörelsen med utförande av hela volten, följd av ridning rakt ut på medellinjen.

Nästa steg kan vara vändning rätt upp med utförande av volt vid X, varefter skänkelvikning rids utefter diagonalen.

Slutligen sätts rörelsen samman.

Kontrollera:

- Ingången i volten.
- Inridningen i skänkelvikning efter volten.

Målsättningen skall vara att rörelsegruppen ”flyter” så lätt som möjligt.

VÄNDNING PÅ BAKDELEN

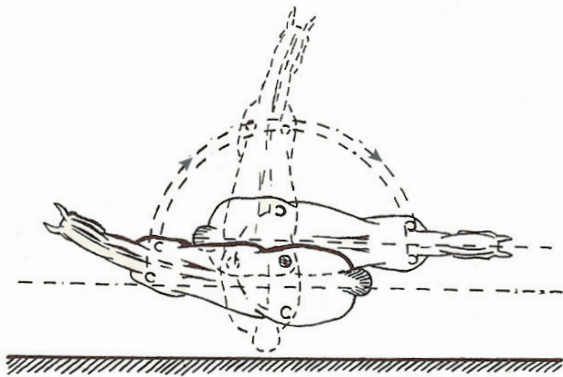
Innan övande av vändning på bakdelen påbörjas bör ryttaren behärska användandet av **ledande tygel** och kunna rida sin häst på tygeln i såväl vändning på cirkelbåge som skänkelvikning.

En förutsättning för att vändning på bakdelen skall kunna utföras rätt, är att hästen är eftergiven i den inre sidan. Ryttaren skall kunna ”holka ur” hästen något i sidan. Öva och kontrollera detta genom minskning och ökning av volten samt sidwärtsrörelser. Genom vändningar över ridbanan går det att se om hästen följer ledande tygeln och att ryttaren kan leda sin häst utan att samtidigt förhålla. Öva även volt tillbaka med noggrann kontroll av eftergiften i den inre sidan på den böjda delen av rörelsen. Kontrollera att ryttaren kan rakrikta och rida hästen rakt ut på den raka delen.

Gå igenom vändningen på bakdelen genom att visa rörelsen på vanligt sätt och betona särskilt vikten av ett regelbundet, taktmässigt bakbenstramp. Tryck speciellt hårt på detta för att motverka ryttarens tendens till att dra hästen runt i vändningen. Betona att den ledande inre tygeln är den vändande hjälpen. Vid inlärandet av vändningen är det regelbundna trampet mycket väsentligare än kravet på fixering.

Framhåll särskilt att för att hästen skall kunna flytta yttre frambenet framför och förbi det inre måste den få frihet från tygeln för att kunna utföra denna förflyttning. Ryttaren måste alltså följa med, med den yttre handen i vändningen. Förhållningen skall vara avklarad när vändningen påbörjas.

Visa också rörelsen ”uppdelad” med ridningen något steg framåt mellan de vändande stegen.



Betona vikten av samverkan mellan diagonala hjälper och den yttre skänkels mothållande inverkan. Den yttre skänkels mothållande inverkan får inte bli så kraftig att hästen flyttar sig sidwärts i vändningen.

Vändningen bör övas i skritt.

ÖVANDE AV VÄNDNING PÅ BAKDELEN

Till en början övas vändningen på bakdelen genom upprepat utförande av volt tillbaka. Volten minskas och ryttaren använder sig alltmer av de för vändningen beskrivna hjälperna.

Kontrollera:

- Att ryttaren hela tiden tänker på att rida framåt.
- Att ryttaren inte försöker fixera vändningen utan tänker mer på volt tillbaka än vändningen på bakdelen.

När detta fungerar tillfredsställande övas ryttarens känsel för den yttre skänkels inverkan. Detta görs genom att ryttaren, efter cirkelbåge med rakställd häst för den sidwärts ut till spåret.

När även detta fungerar är det dags för ryttaren att öva själva vändningen. Vänd till en början endast något steg och rid därefter rakt ut. Vändningen skall fortfarande påbörjas på samma sätt som volt tillbaka. Så småningom får ryttaren efter några steg rakt ut utföra ytterligare några vändande steg. Efter hand arbetas sedan vändningen fram genom minskande och borttagande av stegen rakt ut. Hela tiden skall du ge akt på att framåtbjudningen behålls samt att taktmässigheten i trampet inte försvinner.

För att aktivera hästen i skritt kan det vara lämpligt att före vändningen utföra tempoväxlingar i skritt. För att få hästen eftergiven i den inre sidan är det lämpligt att låta ryttaren flytta hästen något steg undan den inre skänkeln, omedelbart före vändningens utförande.

När kraven på fixering av vändningen efter hand ökas skall ryttaren efter vändning på för stor båge flytta hästen tillbaka till spåret i skänkelvikning. Detta för att förtydliga den yttre skänkels inverkan i vändningen.

Ryttaren kan också fixera vändningen genom att föra framdelen en aning över motsatta sidan omedelbart innan vändningen börjar.

När vändningen så småningom utförs ur trav kan du till en början tillåta några steg i skritt för att ryttaren skall kunna förbereda rörelsen.

Kontrollera:

- Att ryttaren efter utförd vändningen rakriktar och rider fram sin häst.

RYGGNING

Målsättningen vid inlärande av ryggnig skall vara att lära ryttaren en absolut samverkan mellan framåtdrivande och förhållande hjälper, ”avstämning”.

Därigenom möjliggörs en förflyttning bakåt med regelbunden fotförflyttning och utan motstånd.

En förutsättning för att eleven skall lära sig rygga på rätt sätt, är att hästen villigt svarar för de rätta hjälperna.

Kontrollera:

- Att ryttaren inte drar hästen bakåt med hjälp av tygeln. Detta skapar motstånd hos hästen vilket resulterar i ovillig och släpande fotförflyttning.

En förutsättning för ryggnig är att utgångsläget är riktigt. Hästen skall vara på tygeln. Sträva efter att få ryttaren att utföra ryggnigen med **enbart skänkeln** genom ökad framåtdrivning **mot** en **stillstående** hand. När ryggnigen påbörjats skall ryttaren ge efter i takt med ryggnigen.

För att få tillfredställande samverkan mellan framåtdrivande och förhållande hjälper, skall ryttaren på förhand bestämma det antal steg han avser att rygga och vara mycket noga med att räkna dem.

Variera alltid antalet steg i ryggnigen. Ställ inte in hästen på att en ryggnig alltid består av sex steg.

Kontrollera:

- Att ryttaren alltid rider framåt omedelbart efter fullbordad ryggnig.



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET