

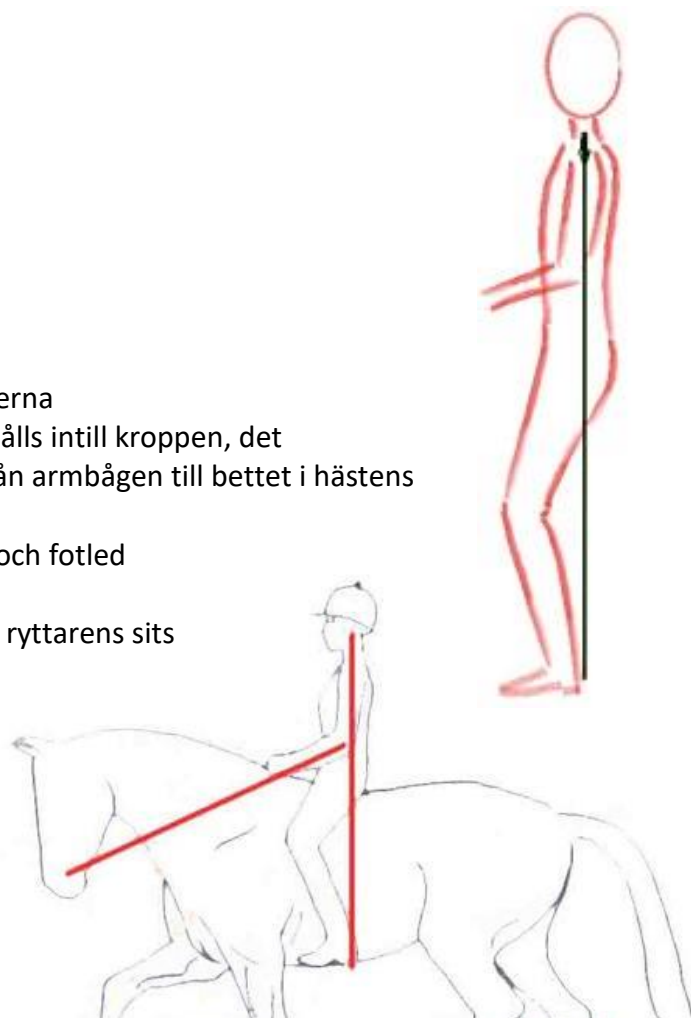
RYTTARENS SITS

Dressyr = LODRÄT SITS

Tre punkter ska vara på en rak, lodrät linje:

1. Axel
2. Höft
3. Häl

Blicken	framåt, se vägen
Överkroppen	rak rygg med axlarna mitt över höfterna
Armar	böjda armbågar som hålls intill kroppen, det ska vara en rak linje från armbågen till bettet i hästens mun
Skänkeln	lite vinklad i höft, knä och fotled
Hälen	trampas mjukt nedåt
Vikten	ska vara på sittbenen i ryttarens sits



Hoppning = LÄTT SITS

Tre punkter ska vara på en rak, lodrät linje;

1. Axel
2. Knä
3. Tå

Den lätta sitsen kan varieras i olika grader:

Djup lätt sits - där ryttarens ridbyxor har lite kontakt med sadelns säte

Hög lätt sits - ryttaren har ingen kontakt med sadelns säte

Vilken grad av lätt sits man väljer beror på situationen!

Blicken - framåt, se nästa hinder

Överkroppen - rak rygg som är vinklad framåt, axlarna framför höften

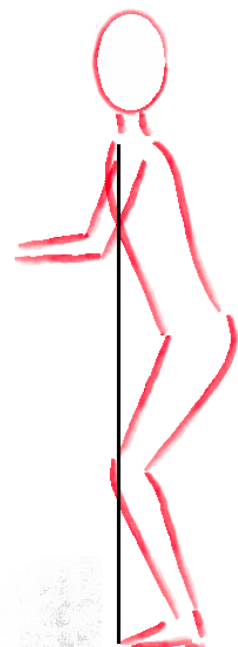
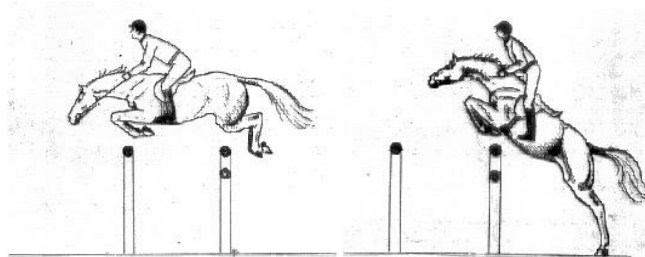
Armar - böjda armbågar

Skänkeln - vinklad i höft, knä och fotled, vaden ska ligga mot hästens mage

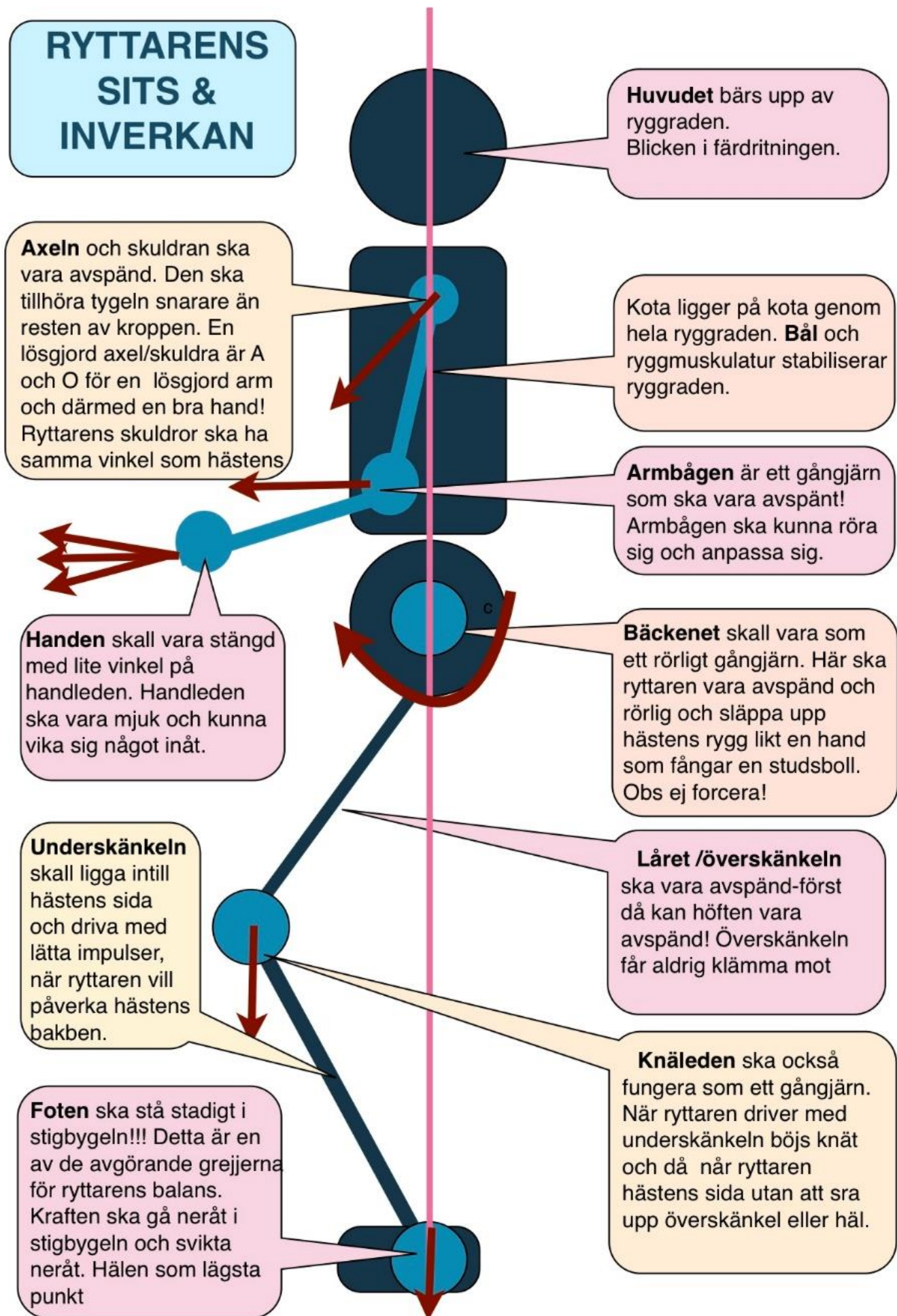
Hälen - trampas nedåt

Vikten - fördelad i stigbyglarna

Över hinder anpassar ryttaren sitsen så att man kan följa hästens i språnget utan att störa den.



RYTTARENS SITS & INVERKAN



Huvudet bärs upp av ryggraden. Blicken i färdriktningen.

Axeln och skuldran ska vara avspänd. Den ska tillhöra tygeln snarare än resten av kroppen. En lös gjord axel/skuldra är A och O för en lös gjord arm och därmed en bra hand! Ryttarens skuldror ska ha samma vinkel som hästens

Kota ligger på kota genom hela ryggraden. **Bål** och ryggmuskulatur stabiliserar ryggraden.

Armbågen är ett gångjärn som ska vara avspänd! Armbågen ska kunna röra sig och anpassa sig.

Handen skall vara stängd med lite vinkel på handleden. Handleden ska vara mjuk och kunna vika sig något inåt.

Bäckenet skall vara som ett rörligt gångjärn. Här ska ryttern vara avspänd och rörlig och släppa upp hästens rygg likt en hand som fångar en studsboll. Obs ej forcera!

Underskänkeln skall ligga intill hästens sida och driva med lätta impulser, när ryttern vill påverka hästens bakben.

Låret /överskänkeln ska vara avspänd-först då kan höften vara avspänd! Överskänkeln får aldrig klämma mot

Foten ska stå stadigt i stigbygeln!!! Detta är en av de avgörande grejjerna för rytterns balans. Kraften ska gå neråt i stigbygeln och svikta neråt. Hälen som lägsta punkt

Knäleden ska också fungera som ett gångjärn. När ryttern driver med underskänkeln böjs knät och då når ryttern hästens sida utan att sra upp överskänkel eller häls.

RYTTARENS HJÄLPER

Tygelhjälp

Eftergift - Mjukna i kontakten på en eller båda tyglarna

Förhållning - Öka kontakten på bägge tyglarna

Ledande - Vänder hästen med handen ut från hästen

Ställande - Ställer hästen i nacken genom förhållning på en tygel

Reglerande - Samverkar med andra sidans tygel. Reglerar form, ställning, böjning

Mothållande - Håller emot om hästen går mot tygeln, får inte verka länge eller tas mot kroppen

Understödjande - verkar tillsammans med samma sidas skänkel för att understödja tex. sidförande skänkel

Uppresande - verkar tillsammans med framåtdrivande skänkel för att få hästen att påverka formen. Får inte verka länge eller tas mot kroppen

Skänkelhjälp

Framåtdrivande - Bägge skänklarna. Starta, öka tempot

Sidförande - Ena sidans skänkel. Förflytta hästen i sidled

Böjande - Bägge skänklarna men med olika placering. Får hästen att böja sig i bålen.

Reglerande - Motsatta sidans skänkel reglerar t.ex. tvärning i en sidvärtsrörelse.

Mothållande - Den verkar mothållande i slutet av en sidvärtsrörelse eller för att påverka hästens spårning så inte tex bakdelen sladdar.

Vikthjälp

Ensidigt/dubbelsidigt/avlastande vikthjälp.

Den enda av ryttarens hjälper som är naturlig för hästen att förstå.

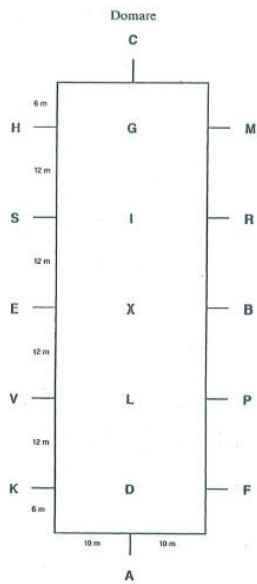
Förstärkningshjälp

Röst- ett sätt att kommunicera med hästen och förstärka framåtdrivande eller förhållande hjälp

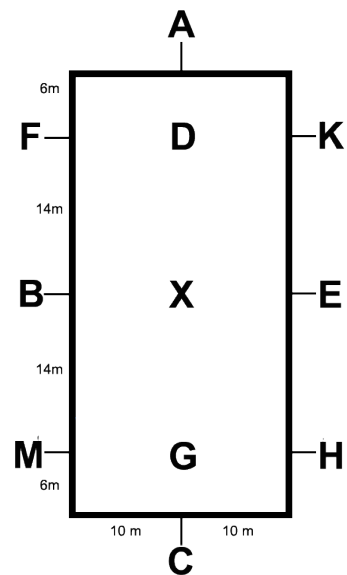
Spö/ sporrar- ett sätt att förstärka sina egna framåtdrivande eller sidförande hjälper

RIDBANANS VÄGAR

Bokstäverna på lång bana

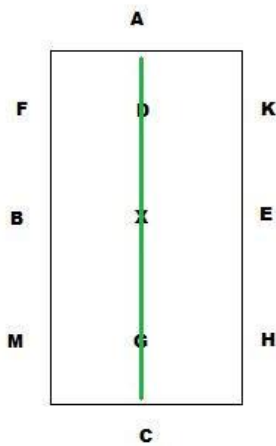


Bokstäverna på kort bana



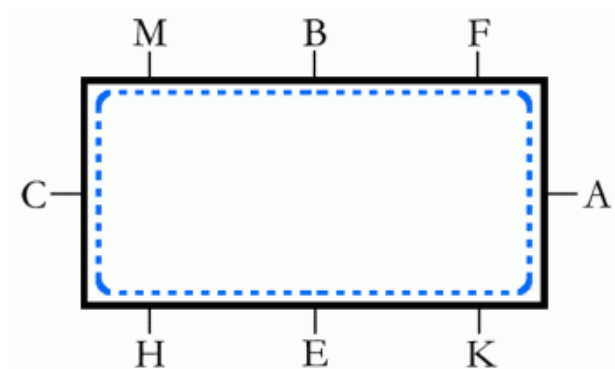
Medellinjen

Medellinjen är en osynlig linje som går mellan A och C. På ridskolan står man alltid på medellinjen vid upp och avsättning.



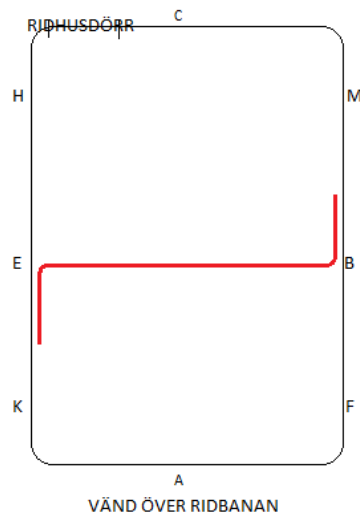
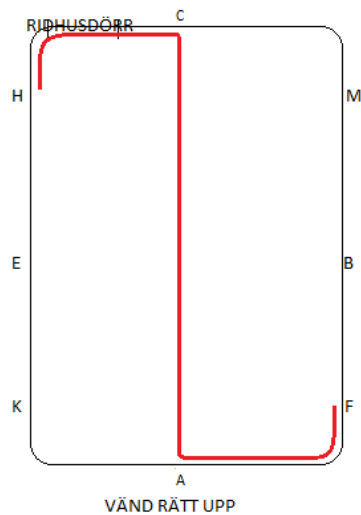
Fyrkantspåret

När man rider på fyrkantspåret rider man utefter ridbanans väggar.



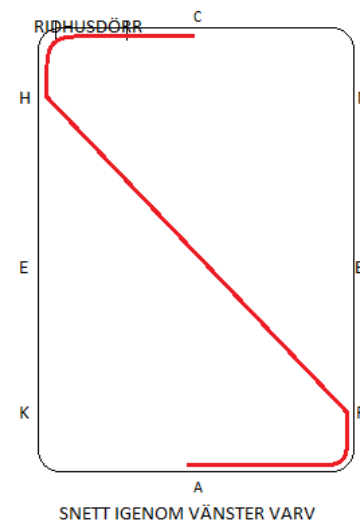
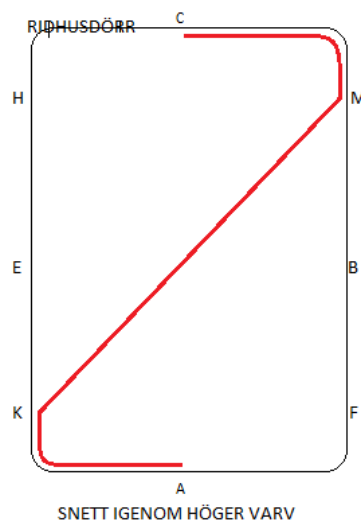
Vänd rätt upp och vänd rätt över ridbanan

När man rider dessa ridvägar behöver man vända lite innan bokstaven man skall vända ifrån för att komma på rätt linje.



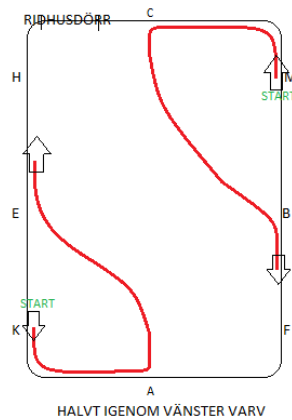
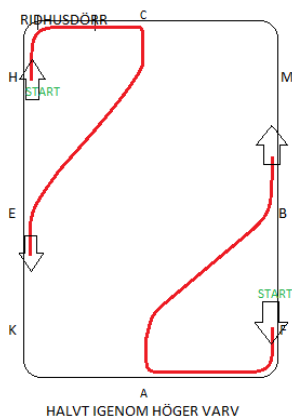
Vänd snett igenom

När man rider denna ridväg skall man vända när ryttaren är vid den bokstav man skall vända ifrån. Man rider tillbaka ut på spåret strax innan bokstaven så att hela hästen är ute på spåret vid bokstaven. Tänk på att rida långt ut i hörnen innan och efter vändningen.



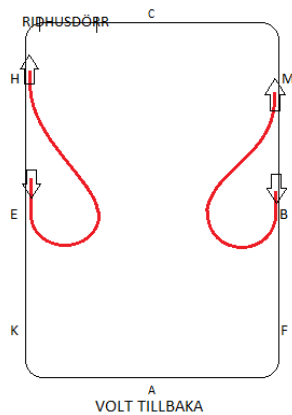
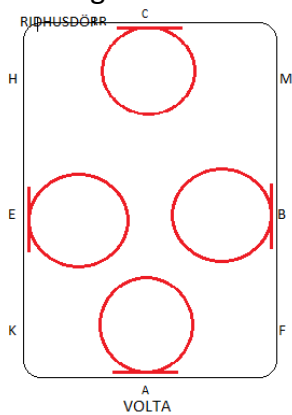
Vänd halvt igenom

När man rider denna ridväg behöver man vända lite innan bokstaven man skall vända ifrån för att komma på rätt linje. Kom ut lite innan bokstaven du skall vända till. Man vänder alltid tillbaka till den långsida man kom ifrån



Volta och volt tillbaka

Skiljer sig från övriga ridvägar då alla vänder samtidigt oberoende av vart på spåret man är. Volta = komma ut i samma varv, volt tillbaka = byta varv. När man rider denna ridväg passerar man aldrig medellinjen, då man riskerar att krocka med någon som rider vägen från andra långsidan.



STÄLLNING OCH BÖJNING

Vad?

Ställning

Sker i nacken mellan atlas- och axis-kotan. Man skall kunna se ögonbågen och näsvingen på hästen.

Böjning

Sker i hela hästens kropp. Framförallt muskulärt, hästens ryggrad är inte speciellt rörlig. Kortar musklerna på insidan av kroppen, länger utsidans muskulatur. Lätt att man böjer halsen för mycket eftersom den är så rörlig, detta kallas att hästen är förböjd.

Varför?

- Nödvändigt i olika rörelser och övningar, se nedan. Vid ridning på böjda spår måste hästen vara ställd och böjd för att spåra. Spåra = när hästen sätter sina fram och bakben i samma spår.
- Lösgörande

Hur?

Ställning

Innertygeln ställer, yttertygeln reglerar ställningen. Ställning är alltid ett samarbete mellan båda tyglarna, det är viktigt att man har ett jämt stöd på båda tyglarna när man ställer hästen.

Böjning

Skilnad mellan skänklarna, innerskänkeln något längre fram, ytterskänkeln något längre bak. Innerskänkeln ser till att den inre bogen inte faller inåt och ytterskänkeln att bakdelen inte faller utåt.

När?

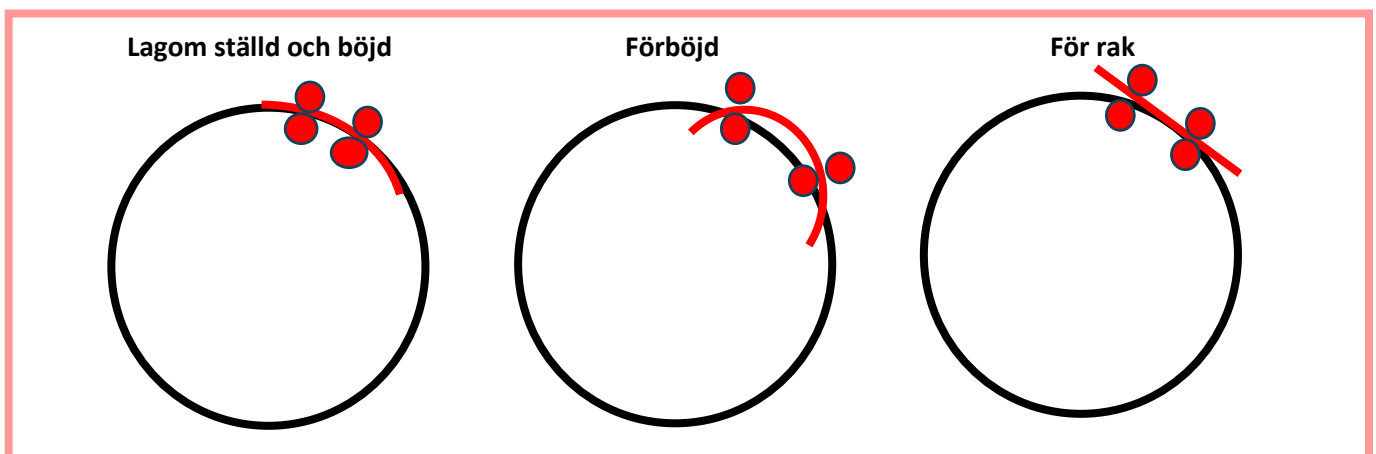
En böjd häst måste alltid vara ställd men en ställd häst måste inte vara böjd.

Rörelser där hästen är ställd och böjd

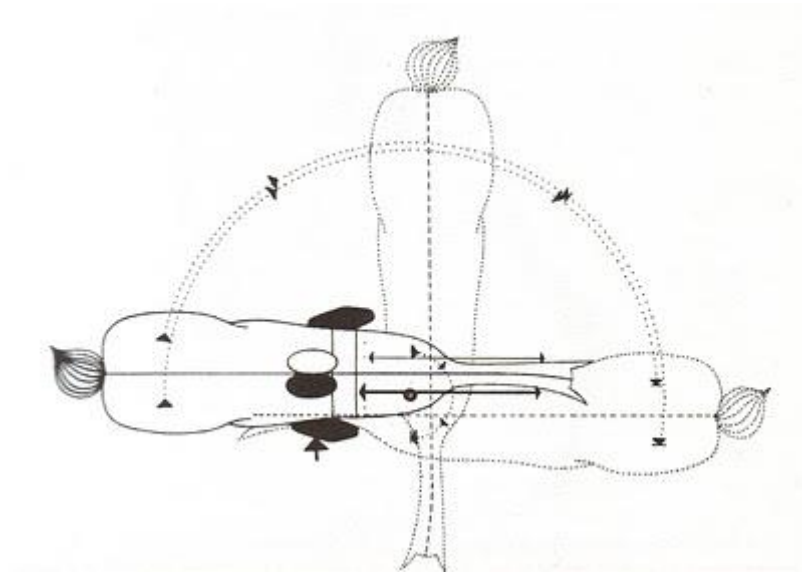
- Volter
- Serpentinbågar
- Hörnpasseringar
- Skolor

Rörelser där hästen enbart är ställd

- Framdelsvändning
- Skänkelvikning



FRAMDELSVÄNDNING



Vad?

Hästen är rak i kroppen och ställd i nacken från rörelseriktningen
Inner fram lyfts upp och sätts ner på samma plats
Ytter fram går på en liten cirkel runt inner fram
Inner bakben kliver framför och förbi ytter bakben på en större volt

Varför?

Lösgörande övning för hästen om den görs på rätt sätt
Förberedande för skänkelvikning för både häst och ryttare
Koordination av ryttarens hjälper

Hur?

Från långsam skritt eller halt

Vilken hjälp gör vad?

- Innertygeln ställer
- Yttertygeln reglerar ställningen
- Båda tyglarna förhåller
- Innerskänkeln sidförande
- Ytterskänkeln reglerande/mothållande
- Båda skänklarna framåt drivande

För att få till en bra framdelsvändning måste man använda lagom mängd av ovanstående hjälper med bra timing. Hur mycket man behöver använda de olika hjälporna måste man lära sig att känna efter, detta eftersom alla hästar är olika.

SKÄNKELVIKNING

Vad?

Hästen är rak i kroppen och ställd i nacken från rörelseriktningen

Hästen flyttar sig framåt och i sidled på samma gång genom att sätta det inre benparet framför och förbi det yttre.

Finns två olika typer diagonal skänkelvikning och skänkelvikning på rakt spår.

Varför?

Lösgörande övning för hästen om den görs på rätt sätt

Koordination av ryttarens hjälper

Hur?

I skritt eller trav

Vilken hjälp gör vad?

- Innertygeln ställer
- Yttertygeln reglerar ställningen
- Båda tyglarna förhåller
- Innerskänkeln sidförande
- Ytterskänkeln reglerande/mothållande
- Båda skänklarna framåtdrivande

För att få till en bra skänkelvikning måste man använda lagom mängd av ovanstående hjälper med bra timing. Hur mycket man behöver använda de olika hjälperna måste man lära sig att känna efter, detta eftersom alla hästar är olika.

