

RYTTARENS SITS

Dressyr = LODRÄT SITS

Tre punkter ska vara på en rak, lodrät linje:

1. Axel
2. Höft
3. Häl

Blicken framåt, se vägen

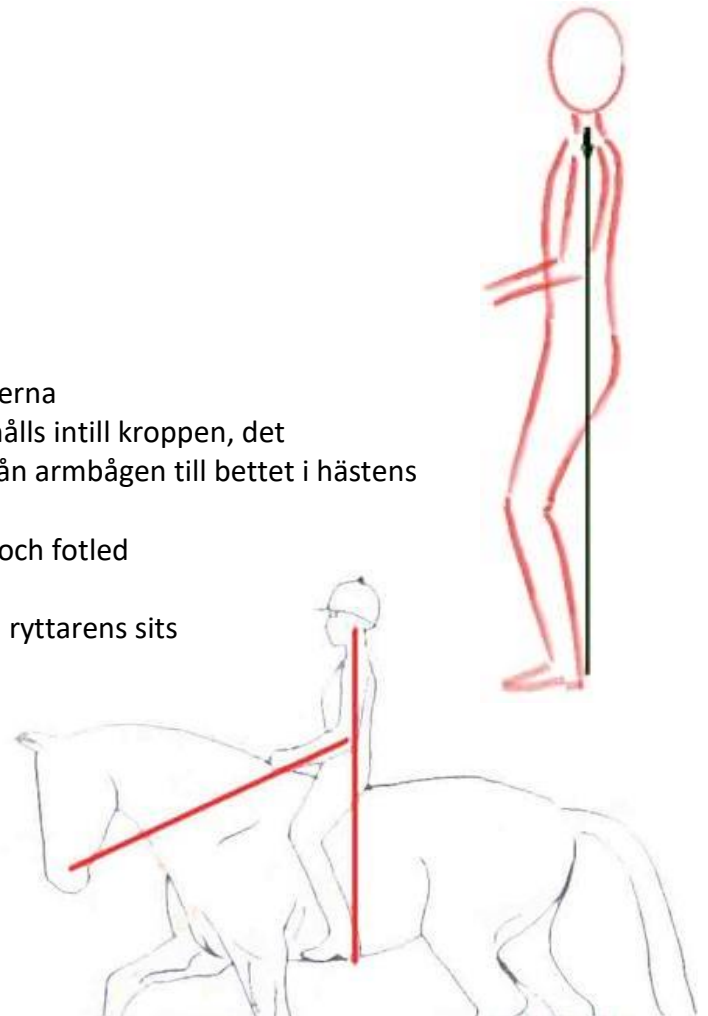
Överkroppen rak rygg med axlarna mitt över höfterna

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

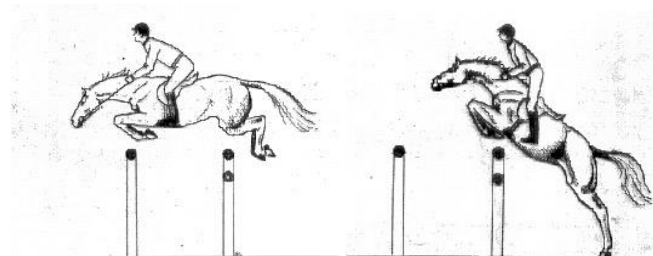
Överkroppen - rak rygg som är vinklad framåt, axlarna framför höften

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 lösgjord axel/skuldra är A och O för en lösgjord arm och därmed en bra hand! Ryttarens skuldror ska ha samma vinkel som hästens

Kota ligger på kота 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.

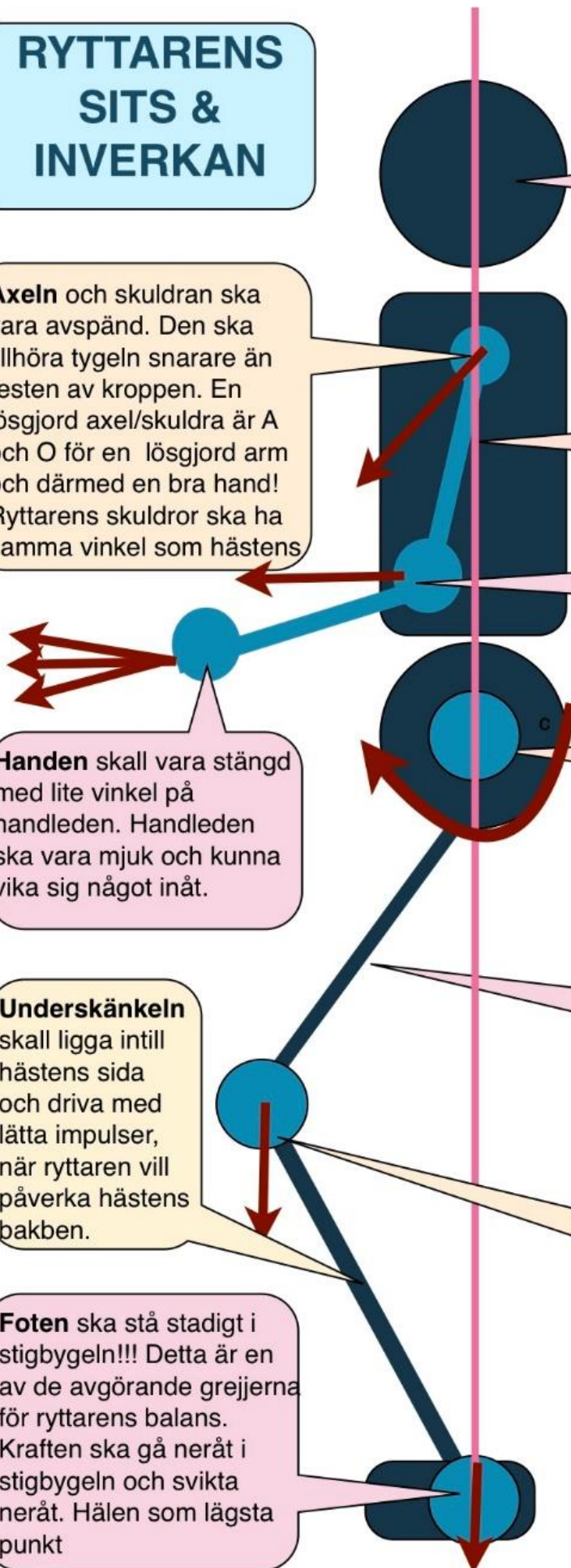
Bäckenet skall vara som ett rörligt gångjärn. Här ska rytturen vara avspänd och rörlig och släppa upp hästens rygg likt en hand som fångar en studsboll. Obs ej forcera!

Underskänkeln skall ligga intill hästens sida och driva med lätta impulser, när rytturen 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 rytturens balans. Kraften ska gå neråt i stigbygeln och svikta neråt. Hälen som lägsta punkt

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



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 sidwärtsrörelse.

Mothållande - Den verkar mothållande i slutet av en sidwärtsrörelse 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.

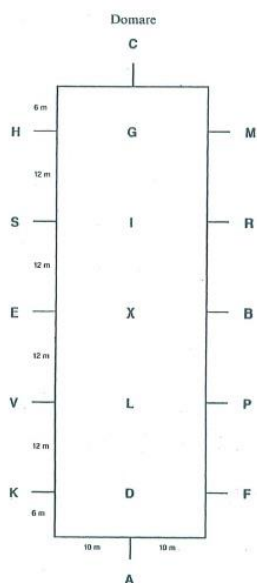
Förstärkningshjälp

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

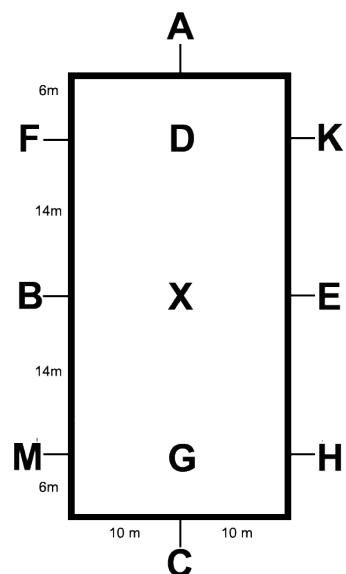
Spö/ sporrar- ett sätt att förstärka sina egna framåtdrivande eller sidförande hjälper

RIDBANANS VÄGAR

Bokstäverna på lång bana

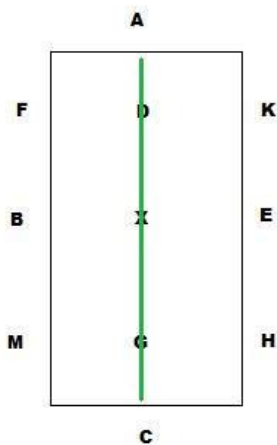


Bokstäverna på kort bana



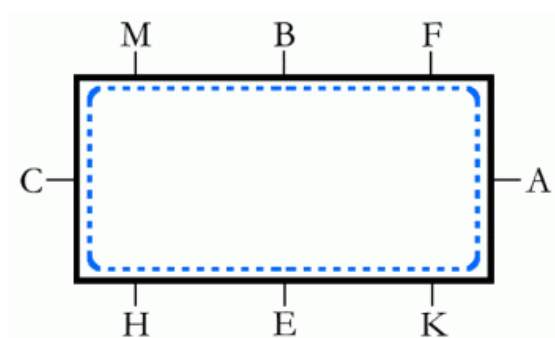
Medellinjen

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



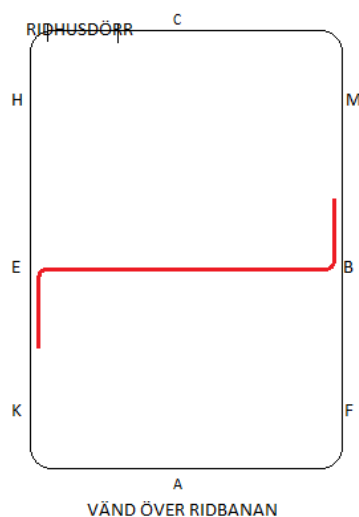
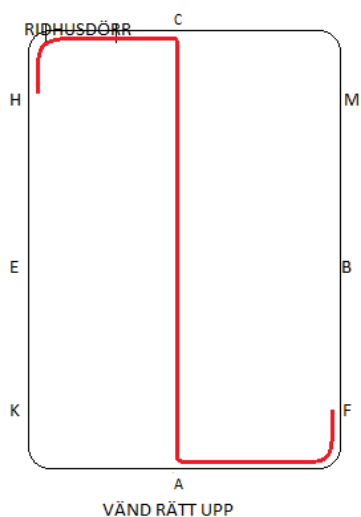
Fyrkantspåret

När man rider på fyrkantspåret rider man utefter ridbanans väggar.



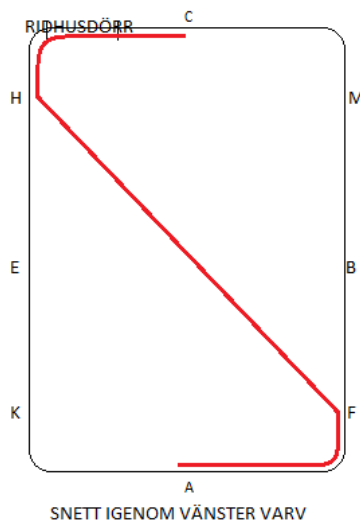
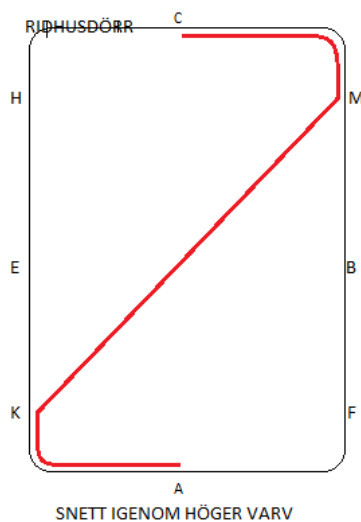
Vänd rätt upp och vänd rätt över ridbanan

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



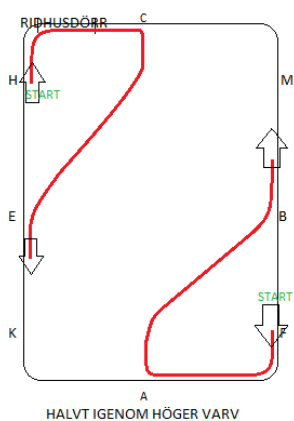
Vänd snett igenom

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.

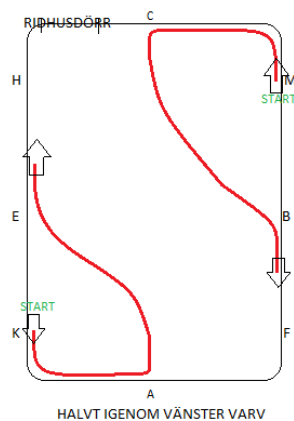


Vänd halvt igenom

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



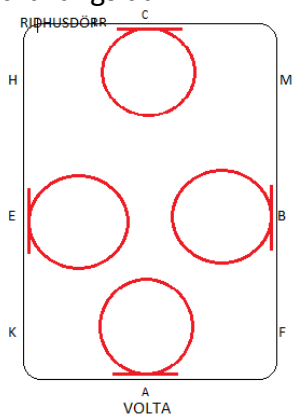
HALVT IGENOM HÖGER VARV



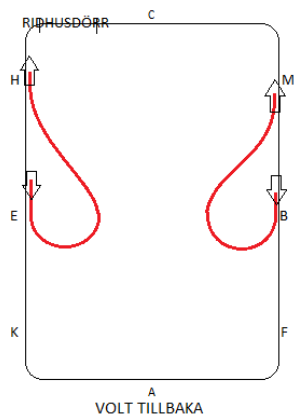
HALVT IGENOM VÄNSTER VARV

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.



VOLTA



VOLT TILLBAKA

GALOPP

Vad skall man göra innan man fattar galopp?

- Se till att man har korta tyglar och nertrampade hälar.

Hur gör man för att få hästen att börja galoppa?

- Galoppfattning kan ske från skritt eller trav.
- Man måste sitta ner på rumpan, man får inte stå upp i stigbyglarna och inte rida lätt.
- Inner fot längre fram (den närmast mitten), ytter fot längre bak (den närmast väggen). Ge signal till hästen med båda skänklarna samtidigt. På en piggare häst räcker det oftast att trycka löst med skänkeln på en lite långsammare häst kan man behöva kicka till.

Hur skall man sitta i galoppen?

- Man kan stå upp i lätt sits eller sitta ner på rumpan. För att följa hästen när man sitter ner behöver man gunga med lite. Man skall på sikt lära sig att rida galopp både i lätt sits och nedsittning men när man börjar lära sig kan man göra det som man är mest bekväm med. Oavsett vilken sits man väljer är det viktigt att man trampar ner hämlarna.
- En del hästar som är lite snabbare fortsätter att galoppa själva till ryttaren bromsar. På de lite långsamma hästarna behöver man komma ihåg att gasa lite i galoppen för att hästen skall fortsätta att galoppa.

Hur gör man för att bromsa hästen när man vill sluta galoppa?

- Rumpan skall vara i sadeln när man bromsar oavsett om man tidigare har suttit ner eller stått i lätt sits. Hämlarna skall vara nertrampade. Man lutar sedan överkroppen tillbaka och bromsar med hjälp av båda tyglarna (tyglarna måste vara sträckta för att detta skall fungera).

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

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

