

Gnällspikar till ridlärare, eller?

Varför gnäller ridläraren jämt på att jag sitter snett över hästen? Det kan ju inte spela så stor roll. Och varför måste jag lära mig att rida lätt, det går väl lika bra att sitta ner i traven?

Forskning visar på att hästens rygg tar skada av dålig ridning. Hästen är så känslig att minsta spänning i ryttarens kropp förflyttas direkt till motsvarande kroppsdel på hästen. Om en ryttare sitter snett måste hästen hela tiden kompensera upp vikten vilket gör att det blir svårare för hästen att ha fria rörelser. En felaktig sits kan även leda till hästar med stela gångarter.



Det är alltså viktigt att sitta mitt över hästen i balans, men varför ska jag lära mig att rida lätt? Forskning visar på att trav under nedsittning är mer ansträngande för hästens rygg än trav under lätttridning. Lätt sits är den sits som belastar hästens rygg minst av de tre sitsarna. Det är även den sitsen som ryttaren är mest stabil i. På andra plats kommer trav under lätttridning och minst stabil är ryttaren i nedsittning. Har man en häst som har ryggproblem kan man använda sig av den här kunskapen och undvika att sitta ner så mycket som möjligt.

Om man har en häst som rör sig orent under ryttare så behöver inte det betyda att hästen är halt. Närvaron av en ryttare kan nämligen påverka graden av hälta. Det är därför det kan vara intressant att se hästen under ryttare vid hältutredningar. Däremot kan man inte bedöma graden av hältan när hästen rids eftersom det är stor individuell skillnad i hur mycket ryttaren påverkar hästens rörelsemönster. En skicklig ryttare kan få hästen att röra sig mer jämnt än en mindre erfaren.

Man kan se samband mellan hästens rörelser och hur ryttaren rör sig i sadeln. Hästens rörelser påverkar ryttarens och sadelns rörelse, samtidigt som ryttare och sadel påverkar hästens rörelser. En skicklig ryttare kan få hästen att röra sig jämnare. Det kan även bli skillnad i hästens rörelsemönster beroende på om sadeln ligger bra eller dåligt på hästen. Det är alltså ett komplext förhållande där många delar väger in.

En välbalanserad och avspänd sits är en förutsättning för att ryttaren ska kunna ge korrekta hjälper och inverka på hästen. En god balans är en förutsättning för att kunna påverka hästen och inte ramla av. En obalanserad sits ger många olika signaler hela tiden vilket gör det svårare för hästen att förstå vad vi verkligen menar. Det är även så att en stor ryttare kan kännas lätt om den sitter korrekt i sadeln, medan en lätt ryttare kan vara tung om den sitter fel. Så uppskatta din gnälliga ridlärare! I längden kommer det förmodligen både ge dig en bättre ridkänsla och samtidigt gynna hästens hållbarhet.

Bild:

http://images.google.co.uk/imgres?imgurl=http://www.dn.se/polopoly_fs/1.939730.1251374246!image/1122830902.jpg_gen/derivatives/article-landscape/1122830902.jpg&imgrefurl=http://www.dn.se/sport/minna-telde-i-em-final-1.939677&usq=__CAAHnfOFSBjHpyPwoNFIGjEwbOk=&h=396&w=660&sz=152&hl=en&start=51&um=1&tbnid=x-Y3UqPzeHUqMM:&tbnh=83&tbnw=138&prev=/images%3Fq%3Dminna%2Btelde%26ndsp%3D18%26hl%3Den%26sa%3DN%26start%3D36%26um%3D1