

All god ridning startar med ryttaren!

Allt för många tränare lägger mer fokus på hästens träning än på ryttarens. Marie Johnsson gör tvärt om och menar att ryttarens sits är grunden till all god ridning.

Centrerad ridning handlar mycket om kroppsmedvetenhet och att kroppen ska vara avslappnad och i balans när du rider. Det är inte en speciell "ridstil" utan det mest grundläggande inom all ridning, hur ryttaren på ett effektivt sätt kan rida sin häst i harmoni och balans. Sally Swift som grundat Centrerad Ridning fick vid 7-års ålder diagnosen skolios och som barn ville hon väldigt gärna rida. Men hennes sjukdom var ett hinder. Hon kom därför tidigt i kontakt med olika specialister inom rörelsepedagogik, vilka hjälpte Sally att träna upp sin kropp så hon kunde rida. Sally bar med sig sina kunskaper och metoder för kropps rörelse och kropps kontroll under större delen av sitt liv och det var först när hon blev pensionär, under 80-talet, hon överförde det till ett ridspråk fullt ut. Hon beskrev ridningen efter hur människans och hästens kropp fungerar och dess fysiologiska förutsättningar och inte enbart i hur hästen ska utföra olika rörelser. Sally hade tidigt märkt att hästen förstod ryttaren bättre när ryttaren satt balanserat och avslappnat och red utan hårda metoder och tvång.

Marie Johnsson hade läst Sally Swifts bok "Ett med hästen" och när Sally sedan kom till Sverige 1989 för att hålla kurs fick Marie chansen att delta.

– Jag blev helt fascinerad av hur hon kunde få några av de stressade hopphestarna som deltog så lugna på väldigt kort tid bara genom att fokusera på ryttaren, berättar Marie.

Sally pratade om ryttarens andning, ögon, tyngdpunkt och den lodräta sitsen.

– Det handlade inte om muskelstyrka utan om det som hände inne i kroppen, inre teknik, fortsätter Marie.

Under den tiden hade Marie själv en så kallad "karl-häst" som var stark och kastade av henne med jämna mellanrum. Men med nya kunskaper från kursen klarade hon av honom på ett helt annat sätt.

Fokus på ryttaren

Livet ändrades och Marie la ridningen åt sidan fram till 2003. Tankarna om centrerad ridning hade hon alltid haft med sig även utanför ridningen och hon ville utbilda sig för att hjälpa andra. Så när hon själv återupptog ridningen gick hon första utbildningen för att bli instruktör. Idag är Marie instruktör i centrerad ridning på nivå II av IV. För att hålla sig uppdaterad går hon en uppdateringskurs vartannat år för en nivå IV instruktör samt rider regelbundet för olika internationella och svenska duktiga tävlingar.

– En sits i balans är A och O. Hästen vill att du ska vara i balans

och följa med i rörelsen, menar Marie.

Stort fokus ligger på hästen och hur den ska utföra de olika momenten. Inte så mycket på hur ryttaren ska använda sin kropp och sits.

– Det är ibland jobbigare för ryttaren att ändra på sig själv än på hästen, fortsätter hon.

Marie jobbar med att ryttarens och hästens rörelser ska arbeta ihop. Lösningen på problem är oftast enklare än man tror och handlar ofta om att hitta rörlighet, stabiliteten och rätt position i sadeln.

– Att huvudet och händerna hoppar när man sitter ner i trav är till exempel ett vanligt problem för många ryttare, berättar Marie.

– Lösningen på problemet hittar du oftast någon annan stans i din kropp, att få tillsägelse att hålla händerna och huvud stilla är därför svårt och ibland omöjligt. Oftast handlar det om stabilitet och balans i mittpartiet på din kropp, fortsätter hon. (Se övning om detta på nästa sida)

"Se hur lite jag måste göra för att hästen ska förstå vad jag menar" är Maries filosofi och hon uppmanar ryttare att våga ge mindre hjälper.

– Lita på dig själv och på din häst, avslutar Marie Johnsson. ■

Vill du ha hjälp med din sits?

På nästa sida börjar vi en träningsserie med Marie Johnsson där du som läsare kan skicka in ditt problem och få hjälp med det. Skicka text, foto när du rider samt en filmsnutt till info@hastfocus.se. Vi kommer att välja ut ett nytt ekipage till varje nummer. Ekipaget får träningstips av Marie och en månad senare följer vi upp hur det har gått.



Fokus på ryttaren Marie Johnsson lägger stor fokus på ryttarens sits och balans. All god ridning startar med ryttaren menar hon.