

Marie Johnsson hjälper dig att få en bättre sits!

Min häst vill samla sig och börjar ofta gå i passage utan att jag vill det.



"Jag började rida på ridskola för några år sedan och har nu blivit medryttare på en välutbildad dressyrhäst. Keysen, som han kallas, kan allt och har tävlat svår dressyr med sin tidigare ägare. Min ambition är att tävla lite lätta klasser. För mig är det en utmaning att rida honom, han är ambitiös och framåt och vill hela tiden göra en massa rörelser som piaff, passage, ökad trav osv när jag egentligen bara vill trava rakt fram. Jag har svårt att bara göra enkla saker, jag har förstått att han misstolkar mina signaler och att det delvis beror på min sits. Kan jag ändra något i min sits så han lättare förstår vad jag vill?"

*Ella Larsson-Lindgren & Keys Creole
v: Eighty Eight Keys - Strauss*

Hej Ella

Först vill jag tacka för att du vill dela med dig av ditt problem, det är också kul att se en så välskött och fin häst, ni passar bra ihop. Du har en bra grundsits och det finns mycket positivt att säga om din sits. På bilderna ser det ut som att du behöver hjälp med att hitta den lodräta sitsen, hamna rätt på dina sittben och hitta stabilitet i din mellandel. Eftersom din häst är välutbildad lyssnar han säkert till mycket små hjälper och varje förändring i din tyngdpunkt och sits betyder något för honom, vilket ibland kan göra det lite extra svårt eftersom du hela tiden måste vara medveten om exakt vad din kropp gör i sadeln och vad just den signalen betyder för din häst.

(Se Ellas presentationsbild)

På bilderna rider du i lätttridning och har en något framåt lutad överkropp som automatiskt gör att dina underskänklar åker bakåt och din rumpa kommer för långt bakom dig.

När du rider lätt och reser dig upp är det viktigt att låta bäckenpartiet komma framåt och uppåt som om jag lyfter dig varsamt i skärpspannet på dina byxor. Du ska eftersträva rörliga och avslappnade höft- och knäleder och en stilla underskänkel som vilar lätt i stigbygelns utan att du kniper med knä eller lår. Tyngden i stigbyglarna ska vara den samma om du är på väg upp eller ner i sadeln och dina axlar ska balansera lodrätt ovanför ditt bäcken och stigbyglar.

Övning: Hitta balansen, först stillastående och sedan i skritt, ställ dig avspänt upp i stigbyglarna skjut bäckenet framåt och framför framvalvet, skänklarna ska vara under din kropp, böj knäna och dra tillbaka hämlarna. Svanka inte med korsryggen. När du känner dig stadig kan du även hålla armarna rakt ut ifrån kroppen.

För att hitta den lodräta sitsen som gör det möjligt att sitta i balans och följa hästens rörelser börjar jag alltid med

att fokusera på ryttarens mellandel och bäckenparti. Om vi tänker oss att vårt bäcken är en skål, en skål fylld med vatten, då är det din strävan att alltid behålla vattnet kvar i skålen, på så sätt håller du bäckenet i rätt position. Tippar du ditt bäcken framåt, rinner vattnet ut strax nedanför din navel och dina sittben pekar lätt bakåt (du hamnar på framkanten av sittbenen) och du ramlar framåt. Om du hamnar på bakkanten av dina sittben så rinner vattnet ut genom ländryggen, ditt överliv tippar bakåt och dina underskänklar åker framåt, du hamnar i stol-sits. I båda fallen kan du omöjligt hitta den lodräta följsamma sitsen, där dina kroppsdelar är staplande ovanpå varandra som byggklossar.

Som vi ser på bilden har Ellas bäcken tippat framåt vilket gör att hon hamnar på framkanten av sina sittben och blir ostabil, Keysen blir lite förbryllad och undrar vad han ska göra, kanske liknar det delvis en signal han känner igen. När du samlar eller bromsar upp din häst växer du uppåt och sitter på högsta punkten på dina sittben till skillnad från arbetstraven då du sitter något lite mer på bakdelen av sittbenen. Här har Ella hamnar mer upp på och i framkant av sina sittben. Jag tror att det är sittbenens position samt hur Ellas tyngdpunkt förflyttas som Keysen snabbt reagerar på, han blir osäker och gissar lite vad han tror Ella kan mena.

Lär känna dina sittben! Försök hitta ett avslappnat läge i sadeln, prova att sitta på olika delar av dina sittben i skritt, be sedan en kompis longera dig och gör samma sak i trav och galopp. ■



Tänk en skål Om bäckenet vore en skål med vatten skulle vattnet rinna ut genom magen, vi vill behålla vattnet i skålen. Ella behöver räta upp överlivet, få rumpan mer under sig och sitta på bakre delen av sittbenen.



Samma linje Sett från sidan ska ditt öra, axel, höft och vrist vara på samma linje. På denna bild har Ella bättre hittat den lodräta sitsen men bäckenet är fortfarande en aning framåt tippat. Eftersom hon förbereder en hörn passering är huvud och överkropp lätt roterat i rörelse riktningen, vilket är bra men här skulle jag dock önska att armbågen var lite mer böjd och tummen är högsta punkten på handen.

Vill du ha hjälp med din sits?

Skicka text, foto när du rider samt en filmsnutt till info@hastfocus.se. Vi kommer att välja ut ett nytt ekipage till varje nummer. Ekipage får träningstips av Marie och en månad senare följer vi upp hur det har gått.