

Lösgörande "meditation" för häst och ryttare

Publicerad: 2007-09-04

Det här är en lösgörande och lugnande övning – både för häst och ryttare. Ridvägens konstruktion är sådan att man kan "jogga" runt i den varv efter varv, med automatiska riktningsbyten. Eftersom övningen är så repetitiv fungerar den nästan som meditation för en stressad häst.

Text: Anki Yngve

Rid i exempelvis vänster varv, lägg en 15-metersvolt mitt på kortsidan och rid därefter en noggrann hörnpassering. När du närmar dig mitten på långsidan lägger du en volt tillbaka, rider en hörnpassering i det nya varvet och lägger återigen en 15-metersvolt på kortsidan. Rid igenom nästa hörn och lägg en volt tillbaka i mitten på långsidan. Upprepa samma sak ytterligare några varv.

Rids i trav

Den här övningen kan man rida i trav, antingen med lätttridning (glöm inte att byta sittben!) eller nedsittning, i ungefär 10 till 15 minuter. Rider du längre än så riskerar du dels att hästen blir uttråkad, dels att den blir trött eller slarvig så att de böjda spåren börjar slita på senor, leder och ligament.

Den här typen av ridövning passar bra att lägga in efter den allra första uppvärmningen, men innan det verkliga arbetspasset kommer i gång. Den är lösgörande och alla de upprepade men förutsägbara svängarna lugnar ner en lite stressad häst (eller ryttare!).

Gärna lägre i formen

Syftet med övningen är att häst och ryttare ska mjukna och slappna av, så rid den i ett lugnt tempo utan någon direkt press. Hästen får gärna vara lite låg och rund i formen, utan att ramla ner på bogarna.

Efter cirka tio minuter är förhoppningsvis både du och hästen koncentrerade, avslappnade och redo att ta er an dagens utmaningar!

Syfte:

Lösgöra hästen och få häst och ryttare lugna och koncentrerade.

Svårighetsgrad:

Ganska enkel basövning.

Att tänka på:

Pressa inte hästen genom att "pusha" den en massa. Då motverkas syftet och den meditativa effekten går förlorad. Viktigast är att rida vägen noggrant samt att hålla ett jämnt, lugnt och balanserat tempo.

