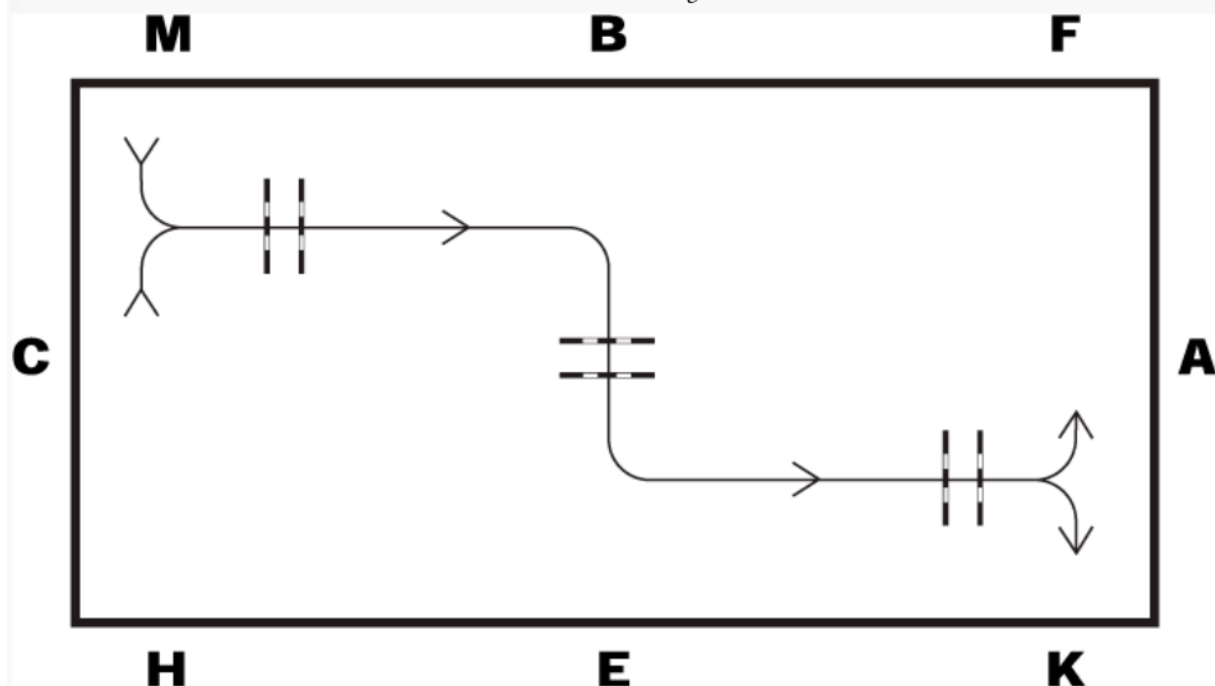


Mönster ett – red genom bomkanalerna. I skissen illustreras en framdelsvändning, men det går likväl att rida en bakdelsvändning.



Mönster två – rid över bomkanalerna

Rid i ett "Z" – få en koordinerad och stark häst

Publicerad: 2021-11-19

Bygg koordination och styrka hos din häst med hjälp av ridläraren Susanne Widners basic-övning i två mönster. Ett roligt sätt att träna både från marken och i sadeln – och inga direkta faciliteter behövs för att ställa upp övningen.

Tipstack till: *Susanne Widner*

Text: *Jennie Börs*

Illustration: *Linda Eriksson*

Susanne Widner har arbetat med sin filosofi uppbyggande träning i 18 år. Ett av hennes mantran är att övningar ska gå att rida oavsett om du har ett ridhus eller inte.

- Den här övningen kan du likväl lägga upp på stallplanen eller i hagen. I materialväg kan du ta vad som finns tillgängligt som kan efterlikna bommar, exempelvis björkslanor, säger hon och fortsätter:
- Inget ska behöva stoppa dig från att kunna träna med din häst på hemmaplan. Att rida övningen i en kvart på stallplanen är mycket bättre än att inte rida någon övning alls.

Från unghäst till rutinerad

Den här övningen byggs upp med hjälp av tre par med bomkanaler placerade som i ett Z. Hur långt avstånd bommarna läggs ut med, kan variera beroende på önskad svårighetsgrad.

- Ju mer du drar ihop bommarna, desto svårare blir det. Har du en stor yta rekommenderar jag att ha ganska långt emellan inledningsvis, sedan kan du minska vartefter du vill göra övningen svårare.

Susanne presenterar två mönster som kan appliceras i övningen. Dessa fungerar att arbeta utefter oavsett om du rider eller arbetar hästen för hand eller på töm.

- En unghäst kan till exempel vinna på att få gå mönstret i tio minuter som tvååring, då är den helt med på vad som gäller när mönstret sedan ska ridas i takt med utbildningen. Att tömköra kan vara lite klurigt, men är samtidigt väldigt lärorikt.

Mönster 1: Genom bomkanalerna

I det här mönstret börjar du med att rida in genom den första bomkanalen från valfritt varv. Gör sedan en framdelsvändning eller bakdelsvängning, rakrikta och rid genom nästa kanal. Gör samma sak igen till den tredje kanalen.

– Det här blir en koordinationsövning för hästen med vändningar och rakriktning. Inled i skritt för att hitta mönstret och känn efter att hästen hittar sin egen balans.

När du ridit genom de tre bomkanalerna byter du varv och upprepar samma sak igen. Den här gången från det andra varvet.

– För att övningen ska uppfylla sitt syfte behöver du rida den flera gånger på rad. Jag brukar därför uppmana till att rida som i intervaller. Rid mönstret fyra gånger och byt varv varje gång. Ge sedan hästen lite återhämtning både mentalt och fysiskt, säger Susanne och fortsätter:

– Det är det uppbyggande träning går ut på: att arbeta med återhämtning emellan. En återhämtning måste inte vara att ge hästen en skrittpaus, utan kan också vara att galoppera en stund utanför övningen innan nästa intervall om fyra repetitioner i trav.

Arbeta för liksidighet

Övningen kan ridas i alla gångarter. Växla därför gärna upp till trav och senare galopp i takt med att du hittar flytet.

– Det blir lite svårare ju högre gångart du rider i. Till exempel kan du välja att lägga in övergångar inför vändningen om det behövs.

Susanne uppmanar till att noggrant känna efter vad hästen gör i övningen, men också om det skiljer sig mellan varven. Analysen poängterar hon är väldigt viktig.

– Om hästen har lite svårare att rida in i övningen åt ena varvet, rid då några gånger extra åt just det hållet. På så sätt arbetar vi hästarna till att bli mer liksidiga.

Mönster 2: Över bomkanalerna

När du rider det här mönstret ska du i stället rida över bommarna (se bild två i toppbilden). Det blir så mer av en styrkeövning för hästen.

– Övningen kan ridas i trav eller med övergångar. Då rider du trav över bommarna, men med skritt eller galopp innan och efter. Med övergångar och travbommar får hästen träna sin styrka.

Även i detta mönster uppmanar Susanne till att vara uppmärksam på vilken som är hästens svaga sida. Det här mönstret ska också ridas med ett intervalltänk för att uppnå resultat.

– Det blir en riktig evighetsövning att rida de här mönstren.

Avslutningsvis kan man sammanfläta mönstren genom att först rida mellan bommarna, byta varv och då rida över bommarna i stället. Byt sedan varv och mönster om vartannat.

Syfte:

Träna hästen liksidig, balanserad och stark. Ryttaren får träna sin precision.

Svårighetsgrad:

Bas.

Tänk på:

Se vägen framför dig och vad nästa uppgift är. Var din egen tränare och analysera vad som händer under träningens gång. Vad gör hästen? Hur känns det? Korrigera utefter känslan och rid gärna övningen ett par extra gånger i det svåraste varvet.

FAKTA OM TRÄNARE

Namn: Susanne Widner.

Bor: I Västerås.

Utbildning inom

hästvärlden: Ridlärarutbildningar på Valla folkhögskola och på Strömsholm. Har arbetat 15 år som instruktör på ridskolor och har gått fortbildningskurser för instruktörer. 18 år erfarenhet som tränare med min träningsfilosofi uppbyggande träning.

Jobbar som: Tränare, inspiratör och coach i uppbyggande träning för dig som har egen häst. Föredrag och clinics i målsättning, träningsprogram och uppbyggande ridövningar

Gör även träningsprogram för hästar som har varit konvalescenter, i samråd med veterinär.

Roligast med att vara tränare: "Att min träningsfilosofi fungerar på så många olika ryttere och hästar, i olika discipliner. När mina elever jobbar målmedvetet med uppbyggande arbete och når sina mål. Jag vill att mina duktigare ryttere har en tränare till för att få specifik träning



inom sin tävlingsgren. Här jobbar vi som ett team."

Läs mer på: www.susannewidner.com

Har skrivit: Boken "Uppbyggande träning och uppbyggande ridövningar".