



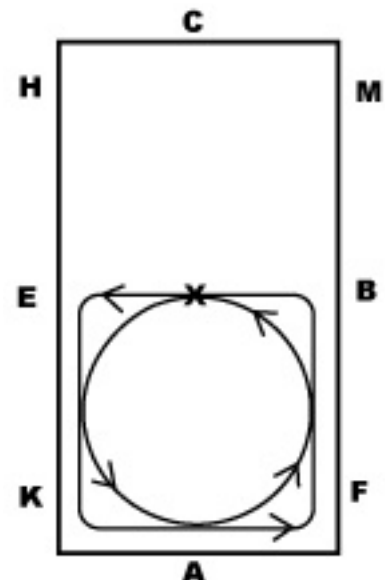
Ridövning: Dressyr Svårighetsgrad: Bas

## Växla mellan volt och fyrkant

Publicerad: 2021-11-20

Det här är en rolig övning som ställer krav på noggrannhet och disciplin från ryttarens sida. Den går helt enkelt ut på att man håller sig på ett 20x20 meter stort utrymme på ridbanan. Där växlar man mellan att rida på en stor volt och på en liten fyrkant.

Börja med att hitta den lilla fyrkanten, som ska vara helt kvadratisk. Har du en 20x40-bana rider du alltså bara på halva banan. Allra bäst blir det om du rider lite innanför spåret eftersom du då verkligen måste rida i hörnen och inte kan förlita dig på väggarna/staketet. Gör en halvhalt framför varje hörn, rakrikta ordentligt efter hörnen och koncentrera dig på att fyrkanten verkligen har fyra raka sidor. Om man slarvar med detta är det lätt att spåret blir mer och mer vultlikt.



### Byt mellan de båda vägarna

När du har hittat den lilla fyrkanten kan du börja växla mellan att rida på den och på en volt som har samma diameter som din fyrkants sidor är långa (se skiss). Bildligt talat kan man säga att volten hamnar inuti fyrkanten. Byt mellan de båda vägarna när du kommer till bokstaven X.

Målet är att du ska kunna rida vartannat varv på volten och vartannat på fyrkanten. Känns det för svårt kan du rida två varv på volten innan du byter.

### **Börja i skritt**

Övningen går att rida i alla gångarter, men börja i skritt så att du får in känslan och hittar vägen. Det är ganska ansträngande för hästen att gå på små spår, så avbryt då och då och rid rakt fram på det stora fyrkantspåret. Du måste även byta varv regelbundet, så att hästen får jobba lika mycket med båda sidorna. Detta görs enklast genom att vända igenom volten, men självklart finns det även andra sätt!

### **Bra ryttarträning**

Vad ger då den här övningen? I första hand är den jättebra som ryttarträning. Det går aldrig att komma speciellt långt i sin ridning om man inte rider med en plan och med exakthet. Här måste ryttaren verkligen hålla sig till planen och vägen, annars blir det pannkaka av hela övningen. För hästen är övningen naturligt lösgörande, den får ställa och böja sig med olika grad och i båda varven. Dessutom händer det något hela tiden – hästen hinner inte få tråkigt utan måste ständigt lyssna på ryttaren för att hänga med.

### **Lämplig för unghäst?**

Se till att pausa ofta då den unga hästen lätt blir trött av korta vägar. Växla gångart och gå gärna tillbaka till skritt ibland. Tänk på att du oftast kan ställa högre krav på en övning i en lägre gångart.

### **Tänk på detta**

För att som ryttare bättre kunna navigera och noggrant få till ridvägarna, använd gärna koner i hörnen. Dom ska du runda när du rider på fyrkanten och vara innanför när du rider på volten. Det kan kännas lättare att få en mer given väg för att ev senare plocka bort konerna och rida samma väg.

*Ann Kristin Yngve*