Artiklen har visats: 2208 gånger

Kyra: Balans är A och O i all ridning

Det viktigaste i all ridning är balansen och den perfekta balansen hittar man när både hästens och ryttarens balanspunkter sammanfaller. Kyra Kyrklund bjöd, under Stockholm International Horse Show, på en clinic med fokus på balans och stadga.

Läs mer under annonsen:

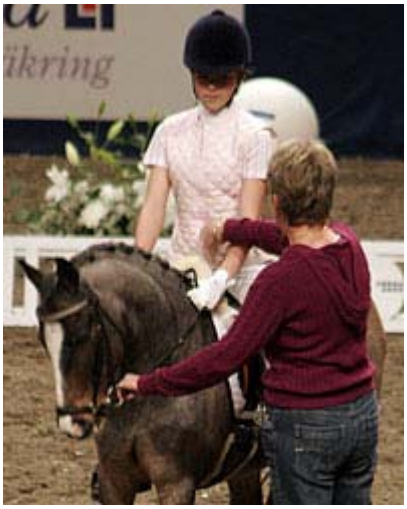
Marie Borgs
framgångskoncept

Text & foto: *Emma Rost*

Det finns förmodligen ingen annan dressyrryttare eller tränare som kan göra dressyr så enkelt som Kyra Kyrklund. Hon plockar isär dressyren i småbitar och med hjälp av roliga liknelser gör hon det lätt att ta till sig. Första helgen i december var hon tillbaka i Globen och höll en dressyrclinic där mycket av tiden gick åt till att prata balans.
- Det vi gör idag är inget nytt, börjar Kyra och kommenterar en text om hästens form och ryttarens hjälper som skrevs av Xenofon för ungefär 2500 år sedan.
Hon fortsätter:
- Balans är A och O i all ridning. Ryttarens balans förstås, men även hästens och för att få den perfekta balansen måste deras balanspunkter sammanfalla.

Kyra var tillbaka i Globen i år igen.

Matcha balanspunkterna
Första ekipaget på arenan är ett ponnyekipage. Kyra visar att ponnyns balanspunkt ligger någonstans strax bakom ryttarens knä. Ryttarens balanspunkt ligger strax bakom naveln.
- Om du kan hålla din balanspunkt över hans och om du kan påverka var du sätter balansen och att hästen inte sätter dig där den vill, så kommer du att bättre kunna påverka hästen, säger Kyra.
Hon förklarar också hur viktigt det är att man verkligen sitter mitt över hästen eftersom vikten är den hjälp som inverkar hela tiden.
- Hand och skänkel ska kunna verka oberoende av vikten, säger Kyra.
Med det menar hon att ryttaren ska kunna ta en tygelhjälp eller ge en skänkel utan att vikten ändras.



Ryttarens balanspunkt ligger precis

Ryggen är en badboll
Kyra vill att ponnyryttaren Julia ska tänka på att inte försöka pressa sig ner i sadeln och därmed trycka ner sittbenen i hästens rygg.
- Tänk dig att skinkorna är två kuddar och sittbenen rör sig inne i kuddarna. Hästryggen är som en badboll som man kan studsa upp och ner på. Men

försöker jag att trycka ner den i dess rörelse uppåt så slutar bollen snart att studsa. Hästarna bryr sig inte om att vi studsar lite, men de gillar inte när vi pressar ner oss i ryggen, säger hon.
Hon tycker också att det finns alldeles för många ryttare som gnager fram och tillbaka på sittbenen för att de försöker driva fram hästen med sitsen.
- De ändrar hela tiden balanspunkten och hästen vet inte hur den ska sätta under sig, säger Kyra och fortsätter:
- Du ska inte rida sadeln, du ska rida hästen.

Rakriktad betyder också horisontellt rak
Ponnyn vill gärna trycka sig inåt mot högerskänkeln i galoppen vilket gör att den också sätter ryttaren något snett i sadeln.
- Att jobba hästen rakriktad innebär inte bara att den rör sig på ett spår, det betyder också att den rör sig horisontellt rak, det vill säga inte trycker in bogen eller liknande. Gör den det är det ännu viktigare att ryttaren sitter rakt över hästen och inte anpassar sig efter var hästen vill att ryttaren ska sitta.
Julia får förstora volten utåt, som en spiral, och flytta hästen undan höger skänkel.
- Han har inte löst biljett för att hänga mot ditt högerben, det måste du säga till honom, säger Kyra. Det går också att flytta undan i skänkelvikning några steg. Då är det viktigt att det inte blir vikt- eller tygelvikning. Ryttaren ska sitta mitt över hästen och den ska flytta sig undan skänkeln.
- Så fort han lyder, slappnar du av, säger Kyra.

Specialisera inte för tidigt
Ekipage nummer två är ett hoppekipage. Kyra förklarar:
- Jag har valt en hoppryttare för att jag tror att specialisering är bra, men när ska man börja specialisera sig och när är det illa för en dressyr- eller hopphäst att specialisera sig? Både hästar och ryttare måste kunna grunden i både hoppning och dressyr. Det blir viktigare och viktigare med dressyr även inom hoppningen och alla internationella hoppryttare idag skulle förmodligen kunna rida en St George.
Ryttaren får börja med att länga sina läder två hål, för att komma åt hästen lite bättre i markarbetet. Därefter får hon trava på en volt runt Kyra och arbeta med att variera steglängd och takt i hästen.
- Tränare säger ofta att man ska rida mera framåt. Men vad menar de? Är det samma steglängd, men snabbare takt? Eller längre steglängd, men samma takt? Som ryttare måste man veta vad man vill, annars bestämmer hästen och då blir det gärna större steg, men lite oengagerat. Vi vill hela tiden balansera hästen.

bakom naveln.

3 lärdomar från Kyras dressyrclinic i Globen:
* När din och hästens balanspunkt sammanfaller blir hästen lättare att påverka.

* Det är ok att skumpa på ryggen. Att pressa ner sittbenen i sadeln hindrar hästens ryggverksamhet.

* Koncentrera dig inte så mycket på huvudets position. Koncentrera dig på var hästen har sin kropp.

Genom att pressa ner sittbenen i hästens rygg hindrar man ryggens rörelse.

Det är bättre att tänka sig att skinkorna är två kuddar som sittbenen rör sig inuti. Och att det är okej att skumpa lite!

Det är enkelt för Kyra att dra ryttaren ur sadeln och därmed rubba hennes balans på hästryggen.

Ge hästen vissa ramar

Ryttaren Elinor har en lite orolig hand och Kyra menar att hon koncentrerar sig för mycket på var hästen har huvudet, i stället för att koncentrera sig på var hästen har kroppen och låta huvudets position följa med när kroppen arbetar rätt. Elinor spretar också lite med sina armbågar, vilket Kyra påpekar är ett vanligt fel, inte minst hos hoppryttare. Ett annat vanligt fel är att man rider med för raka armbågar.

- Någonstans måste man kunna motstå hästen om den vill välja hur den ska gå. Du ska ge hästen vissa ramar som den ska jobba inom, säger Kyra.

Hon visar hur Elinor sitter lite för löst i sadeln eftersom hon inte använder sig av magstödet. Det är inga problem för Kyra att dra henne ur sadeln på samma sätt som hästen rycker med huvudet och rubbar ryttarens balans.

Men när Elinor hittat magstödet är det näst intill omöjligt att rubba hennes position.

- När vi pratar om att hästen har en stark rygg och kan bära ryttaren så är det magmusklerna som är det som är starkt. Det är samma för ryttaren. Spänn musklerna i magen och pressa mot inälvorna. Det ska kännas lite som när du sitter på toa och är hård i magen. Då får du stadga i sitsen, säger Kyra och visar på Elinor vad hon menar.

Den här gången går Elinor inte att rubba ur sadeln, hur mycket Kyra än drar i tyglarna.

Elinors häst är lite orolig i munnen. Hon får jobba på att bli stadigare i sin hand och inte anpassa sig efter hästen.

Ytterhanden fungerar som inspänningstygel
För att kunna vara mjuk i handen måste man vara stadig i armbågen. Elinors häst är lite orolig i munnen och slår med huvudet. Hon får tipset att tänka sig att ytterhanden fungerar ungefär som en inspänningstygel. Den ska vara stadig och stilla, tills hästen accepterar yttertygeln.
- Inte går du fram och spänner ut inspänningstygeln om hästen inte accepterar den när du longerar? säger Kyra.
Innerhanden är den som vänder hästen runt i volten. När hästen vänt, ska man ge efter.
- När hon rycker med huvudet ska du inte reagera i händerna. Sitt bara stilla och vänta ut henne. Det är hennes problem, inte ditt.
Eftersom Elinor har lite svårt att vara helt stilla i handen tipsar Kyra henne att hon kan hålla i stiglädret (den del som "blir över") när hon rider.
- Många fokuserar alldeles för tidigt på var hals och huvud befinner sig. Huvudet är ungefär 5 procenten av hästens kropp. Koncentrera er i stället på de övriga 95 procenten. Målet är att man ska ha lika mycket i båda händerna, säger Kyra.

Börja långsamt
Elinor jobbar med att korta travstegen, men behålla takten.
- Det gör inget om det blir skritt, då vet du vilket det kortaste steget var, säger Kyra.
Ekipaget får även göra samma arbete i galopp där Kyra lägger till att de ska ändra takten, men behålla steglängden. Hon rekommenderar dock att man börjar i skritt.
- Det man inte kan göra långsamt, kan man heller inte göra fort, avslutar hon.

Publicerad: 2007-12-05