

Konsten att tölta med "Konsum-åttan"!

Centrerad ridning med Pia Paulsén Hawée

Text: Stina Helmersson

Ryttarens sits kommer alltmer i fokus och många ryttare har upplevt stora framsteg i ridningen genom att bli medvetna om sin egen kropp.

Centrerad ridning är ett sätt för ryttaren att påverka hästen till bättre gångarter, större lyhörddhet och friare rörelser.

Lata hästar blir piggare och spända hästar lugnar ner sig. Det säger Pia Paulsén Hawée i Harbo, Uppsala, som tävlat både SM och NM med sina islandshästar och som är nivå 2 instruktör i centrerad ridning.

Pia började rida på ridskola 1958 när hon var tio år gammal. Efter fjorton ridlektioner fick hon sin första egna häst, ett gotlandsrussfö.

Två ganska okunniga individer, Pia och unghästen, lyckades få till det riktigt bra. Hästen var talangfull och så småningom började Pia tävla hoppning, dressyr, fälttävlan och galopp. Hon kom fyra i SM i hoppning 1962, gotlandsrusset var 128 centimeter i mankhöjd och hindren var 115 centimeter höga. När Pia blev äldre började hon rida stora hästar men trivdes inte särskilt bra med det. Hon bildade familj och gjorde uppehåll med ridningen. Men 1986 kom hon i kontakt med islandshästar.

– Det var som att komma hem! Gångarterna var en bonus. Jag hade först en ganska lat häst som helst gick i pass.

Pia försökte få hästen att följa hennes rörelser bort från passaktigheten. Genom att lära hästen flytta benen enligt ett nytt rörelsemönster lärde hon den att tölta. Efter två års träning tölta hästen hela tiden och Pia sålde den.

Hon köpte en ny häst, ett yrväder som bara travade i full fart med nosen rakt upp. Men när hon red hästen i vanlig form i dressyr blev det tölt. Efter att ha ridit för Erik Andersen ett par gånger tyckte han att hon skulle tävla. Han erbjöd henne en bra häst, som också gick i för hög form, Lysin-



gur frá Thráðarholti. Pia tränade och började tävla och det gick så bra att hon kvalificerade sig till landslaget. Hennes femte tävling någonsin var NM i Danmark 1990 och där blev hon 3:a i tölt. "Årets skräll!"

Nästa häst som Pia tränade och tävlade var ett stort och långt svart fyrgångssto, Mána frá Furuhovde. Det krävdes mycket träning för att få denna "travaktiga Titanic" att tölta avslappnat i god hållning.

– Vi vaggade fram i låg hållning för att

hon skulle komma bort från traven och in i grisepass och sedan tölt. Min lärare och mentor i centrerad ridning Lotta Månsson i Stockholm lärde mig väldigt mycket under följande år.

År 2000 kom ekipaget fyra i tölt T2 vid SM och vid Landskampen mot Danmark kom de 5:a i tölt T2. Det var tack vare centrerad ridning.

Använd kroppen till att styra

Redan under sin första lektion i centrerad ridning fick Pia lära sig att hon styr hästens takt och tempo med sin egen kropp.

Hästen rör ett bakben i taget, ryttaren ska röra på en höft i taget.

Pia blev medveten om hur viktiga hennes rörelser är för hästens balans och rörelser. Bara genom att omedvetet vika handleden inåt, eller utåt påverkas armbågen att peka ut från eller in mot midjan. Det påverkar viktfordelningen på hästens rygg och påverkar hästen åt höger eller vänster. Hur många vet med sig när de viker handleden?

– Det är viktigt att ha koll på sina handleder om man vill rida en volt i korrekt balans, säger Pia som även blev B-instruktör inom SIF.

1999 började Pia på allvar träna enligt den centrerade ridningens instruktörssteg som rymmer fyra nivåer. Den som nått nivå 1 har en grund som instruktör. Då kan man



När du sitter så här, på en plank eller en balansbräda utan att fötterna når ner till marken, måste du förlita dig helt på centrerad balans utan stöd från lären för att hålla dig upprät.

rätta till en ryttares felaktigheter i kroppshållningen både på hästen och på marken. Sedan kan man som instruktör målmedvetet träna vidare för att uppnå de högre nivåerna. Det tar minst två år innan man kan uppgradera sig till nästa steg. I Sverige är det endast Lotta Månsson som uppnått högsta nivå 4.

Pia är nu på väg mot nivå 3 och hoppas vara klar med den i höst. Hon tränar två grupper i månaden och reser runt en del. En nackskada gör att hon orkar med ett begränsat antal elever.

– Tack vare den centrerade ridningen kan jag fortsätta rida. Eftersom jag är medveten om hur jag använder min kropp sliter det mindre när jag rider och rör mig. Jag förlägger medvetet tyngdpunkten längre ner och är noga med andningen.

Skyll inte allt på hästen

– Allt fler människor blir medvetna om att den egna kroppen spelar stor roll för hur bra det går med ridningen. Man kan inte skylla allt på hästen. De flesta instruktörer tittar av tradition mest på hästarna, medan vi inom centrerad ridning främst tittar hur ryttarna betar sig med sina kroppar. Vi har ryttaren i fokus till 75 procent och resten av uppmärksamheten riktar vi mot hästen.

För en del ryttare kan detta kännas obehagligt och provocerande. Centrerad ridning har mött motstånd inom den traditionella ridskoleridningen, men nu börjar intresset vakna även där. Till och med Strömsholm, som tidigare inte velat ha med centrerad ridning att göra, har nu börjat bjuda in "sitsspecialister" som Eckart Meyners från Tyskland som är professor inom idrottsmedicin och rörelse.

Och även Pia har fått komma till Strömsholm för att undervisa om centrerad ridning på islandshästutbildningen.

– Många ryttare klagar över att hästen t ex skjuter ut höger bog. Detta beror dock i de allra flesta fall på att ryttaren är ojämn i kroppen. Men det är vi ofta omedvetna om. Bästa sättet att själv få sin kropp liksidig och "rakriktad" är att träna från marken. Centrerad ridning lär ut några bra övningar man kan göra några minuter om dagen. Bra är också att träna t ex yoga, qi gong och andra smidiga träningsformer och att dansa!



Att rida så att både häst och ryttare är i balans är inte lätt och kräver stor kroppsmedvetenhet. Centrerad ridning innebär olika tekniker att lära sig det. På bilden ett ekipage från NM 2006 i stor balans, ungdomsryttaren Carina Skrivners Sehsted och Vignir fra Åstedet. Foto www.broncophoto.com

Grunderna i centrerad ridning

Grunden i centrerad ridning är andningen, mjuka ögon, centrerung, kroppens byggklossar och jordning eller grundning.

Andningen: Många ryttare håller andan mer än de tror. Genom att andas djupt ner i magen när man rider en övning, t ex skänkelvikning, blir rörelsen mycket bättre. Ryttaren slappnar av och då gör hästen det också. Den som har svårt för att komma ihåg andningen kan med fördel sjunga eller vissla, för då måste man andas.

Mjuka ögon: Stirrar du framför sig på en bestämd punkt spänner du dig i nacken och mellan ögonen. Prova själv. Genom att titta med ett större synfält blir man mjukare i nacken och mer avslappnad. Då blir även hästen mjukare och mer avslappnad i sin nacke. Nacken är ett centralt område både för människor och hästar. Det är en omkopplings- och styrcentral som påverkar hela kroppen och inte minst benen och ryggraden. Spänner man nacken blir man också spänd i ländryggen.

Centrerung: Kroppens kraftcentrum och tyngdpunkt bör ligga så långt ner i magen som möjligt för att sammansmälta

med hästens tyngdpunkt. Är man stressad åker både andningen och tyngdpunkten upp i bröstkorgen och man kommer upp ur sadeln och blir vinglig. Tyngdpunkten ska ligga långt ner i magen, under naveln och snurra som ett klot med hästens rörelse. För att få hästen att gå fram ska klotet i magen snurra bakåt och hämta med sig bakbenen framåt.

Sitsens byggklossar: Kroppens delar ska liksom staplas ovanpå varandra för en lodrät sits i balans. Skänklarna får varken vara för långt bak eller för långt fram. Överkroppen ska varken luta fram eller tillbaka och man bör inte vika sig i midjan. Ridningen är ett bra sätt att hitta en god hållning.

Jordning/Grundning: Tänk dig att du står med båda fötterna ner i mjuk varm sand, med lätt böjda knän. När du sitter så på hästen är du svår att rubba ur balans. Det ska kännas som om du tar bort hästen ska man stå kvar på marken. En magnet liksom drar fötter och ben neråt jorden.

Ridning är rörelse

Ridning är rörelse och att följa med i rörelsen gör ridningen bekvämare för både häst

och ryttare. Travar hästen är det en diagonal rörelse. Om ryttaren är stel och låst i sin ländrygg och trycker ner båda sittbenen när han/hon rör sig framåt och bakåt i sadeln blir det en framåt-bakåt-rörelse. Och då kan man undra vad hästen tycker! I det fallet uppmuntrar ryttaren hästen att flytta fram båda bakbenen samtidigt ungefär som när en hare eller känguru skuttar!

Ett bättre sätt att följa med i traven och underlätta rörelsen för hästen är att ryttaren rör sina höfter och skinkor ungefär som när dvärgen "Butter" spelar orgel med rumpan i Kalle Anka på julafon. Höger höft upp, vänster höft ner och sedan vänster höft upp och höger höft ner, 1-2, 1-2 osv. Det uppmuntrar hästen att ta ett kraftigt steg fram med ett bakben i taget, höger, vänster, höger, vänster. Ryttarens axlar följer hästens bogar och framben höger, vänster, höger, vänster.

Testa på alla fyra

Testa dig själv genom att krypa runt på golvet. Hur är det med "fotförflyttningen"? Ungefär tio procent av alla människor är passaktiga och måste träna in den diagonala rörelse som krävs för att följa hästen i trav. Du kan också bara marschera rakt fram med stora kliv och svänga med armarna, hur är rörelsen – diagonal eller lateral (passaktig)?

Kolla upp detta och träna dig själv så kan du hjälpa hästen att röra sig rätt.

Detta kan du använda på många sätt. Om du har en travaktig häst och rör din kropp passaktigt kan du få fram tölt!

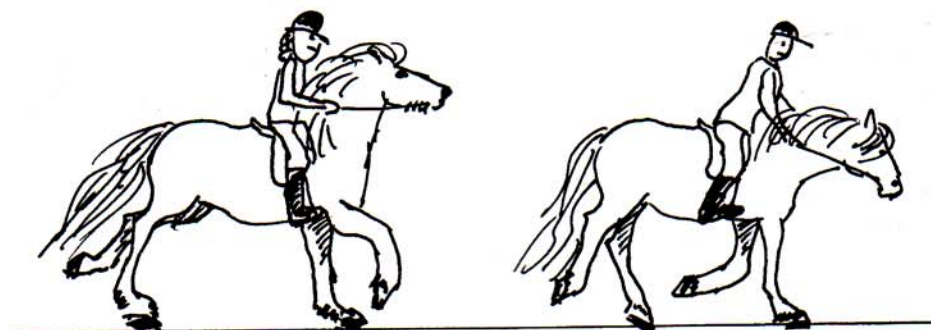
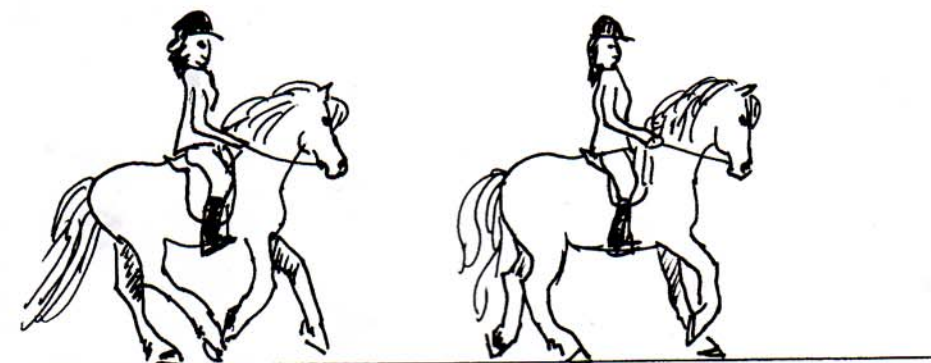
Bättre tölt

För att förbättra tölten bör ryttaren träna upp sin förmåga att röra sig i midjan och följa hästens bakbensrörelser med rumpan. Man brukar säga att ryttarens rumpa och höfter ska rotera som en liggande "Konsum-ätta". Man följer denna liggande "Konsum-ätta" på tvären i sadeln. Har man en passaktig häst är detta ett oslagbart sätt att få den att tölta rent. Men det krävs att ryttaren är mjuk och rörlig i sina höfter, rygg, midja och rumpa. Ryttare som är stela som pinnar lockar fram passaktigheten i hästen.

Känna bakbensens rörelser

All ridning kommer bakifrån och det gäller att agera utifrån detta. Du måste veta hur bakbenen rör sig för att kunna inverka på hästen på maximalt effektivt sätt.

Ställ dig på alla fyra som en häst. Området från huvud till navel påverkar frambenen på hästen och området från naveln och bakåt



En övergång kan jämföras med en landning med ett flygplan. En bra landning kräver att piloten balanserar planet så att landningsstället tar mark först. I en dålig landning låter piloten noshjulet landa först (översta bilden). I en övergång neråt ber du på liknande sätt hästen att sätta in bakbenen under sig så han balanserar sig och omfördelar sin tyngd bakåt, lättar på fronten och lättare kan stanna eller sakta av (bilden i mitten). Den understa hästen landar på frambenen och använder sin kropp på fel sätt – ett exempel på dålig övergång.

påverkar bakdelen. Låt gärna någon kompis trycka dig lätt i sidan medan du går fram på alla fyra och kolla vad som händer. Om kompiserna trycker/skänklar i din högra sida just när du ska till att lyfta höger "bakben" så blir steget automatiskt större och längre.

Hästens framdel påverkar vi med våra armar, axlar, bröstorg och övre delen av magen när vi rider. Hästen bakdel påverkar vi med underdelen av magen, höfterna, skinkorna, sittbenen, benen och fötterna.

Större frambenssteg

Om du vill att hästen ska ta större frambenssteg måste du själv höja axlarna en i taget i takt med att hästen ska lyfta varje framben. Lätt och smidig i axlarna. Det kräver lite träning för de flesta som är stela och har spänningar i sina axlar. När du lyfter höger axel lyfter hästen höger bog och höger framben osv.

Tänk dig att din kropp påverkar hästens kropp att göra likadant som du gör.

Bildspråket förtydligar

Centrerad ridning rymmer ett pedagogiskt språk – tänk och känn, se en bild framför dig. Här finns ett bildspråk som Sally Swift utformat, för att förklara i bilder hur man ska känna i sin kropp när man gör olika moment.

Att "trampa baklänges på en trasig cykel" i sadeln är en rörelse-bild som vill uppmuntra ryttaren att röra höger och vänster höft oberoende av varandra, för att få igång en följsam rörelse när hästen skrittar, travar eller töltar. När man ska galoppera säger man att ryttaren "solar magen" och rör höfterna i en oval.

När man vrider hela kroppen åt vänster eller högre följer hästen med, men då ska man vrida höfter, axlar och huvud samtidigt åt samma håll.

När man rider i vänster varv ska kroppen vara vriden åt vänster, då först kan hästen gå korrekt i vänster varv. Många ryt-

tare rider vänster varv med den egna kroppen vriden åt höger! Det blir väldigt svårt för hästen att göra rätt.

Gångarterna

En av de stora fördelarna med att bli medveten om sin egen kropp, hur man andas och rör sig i sadeln och hitta bättre rörelsemönster som följer och påverkar hästen positivt, är att hästarna gillar det. De blir mer positiva till träningen och mer lyhörda. Lata hästar brukar pigga till och spända hästar slappnar av. Många ryttare upplever att de får en mer samarbetsvillig häst och det går framåt i ridningen på ett helt annat sätt än tidigare.

– Hästar letar alltid efter det som är bekvämt och därför är det lätt att påverka dem att göra det man önskar genom att använda sin kropp. Om du vill ha ett snabbare tempo i tölten så "töltar du på snabbare med kroppen i sadeln" den liggande Konsum-åttan och snart faller hästen in i ditt tempo och då kan du bara följa med och hålla kvar tempot tills du vill sakta ner och börjar röra dina höfter lite långsammare tills hästen följer med och sänker tempot.

I pass som är en lite mer stram gångart blir ryttaren också lite stramare i kroppen och följer hästen på så vis.

I traven måste hästen våga komma upp med ryggen och då gäller det att ryttaren är

spänstig och uppmuntrar tydligt med hjälp av "Butter-rumpan" upp och ner, höger, vänster. Hästen vill upp med sin rygg och om ryttaren lämnar plats först i ena sidan för ena bakbenet och sedan i andra sidan för andra bakbenet, vågar hästen ta för sig och kan komma upp i ryggen utan att den stöter mot hårda sittben som stör. Om ryttaren lyfter den ena sidan samtidigt som hästen lyfter den sidan lämnar man plats för hästen att komma uppåt. Om ryttaren lyfter axlarna diagonalt för att påverka frambens aktionen blir steget ännu större.

– Form och hållning kommer av sig själv när ryttaren följer rörelserna på rätt sätt, framhåller Pia Paulsén Hawée. ☘