

Prosjekt

KROPPS- BEVISSTHETEN



Av Line Moen



Utgangspunktet for prosjektet var grunntanken om at et systematisk belastningsmønster fra rytteren gjennom sits og tøyler skaper optimale forutsetninger for et hensiktsmessig bevegelsesmønster hos hesten

(Foto: Elizabeth Farbrod)



Hvor godt kan en rytter og hest samarbeide dersom begge to er i optimal rytme og balanse? Skal man hevde seg i verdenstoppen i dag, kreves det en enorm kroppslig bevissthet. Ubalanse og urytme skaper ingen mestere. Det som er interessant er relasjonen mellom hest og rytter og hvor sensitivt dette systemet er

Disse faktorene har i økende grad opptatt det norske Grenutvalget i dressur. De mente at rytterne hadde et stort behov for å bedre sin egen kroppsbevissthet. I slutten av 2009 satte de derfor i gang et samarbeid mellom NRYF, dressurrytterne og Håvard og Maria Terese Engell.

BEVEGELSESANALYTIKER OG VETERINÆR PÅ LAGET

Håvard Engell er bevegelsesanalytiker og har jobbet i Olympiatoppen i 20 år. Han har vært innom over 30 forskjellige toppidretter hvor han kun har jobbet innen feltet med koordinasjon, balanse og bevegelse. Veterinær Maria Terese Engell er også med i prosjektet. – Det er først og fremst bevegelsesproblematikken som er interessant, hva er det optimale for hest og rytter, forklarer Maria Terese. – Vi ville også se hva slags problemer hesten kan pådra seg ved feilbelastning fra rytteren over tid.

MÅLET ER MINDRE SKADER

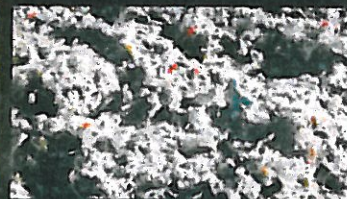
Hva skal til for at systemet ikke lengre fungerer optimalt? – En hest som kan kjenne en person på 60 kilo som sitter i ubalanse, sier Maria

Terese. – Som ryttere krever vi enormt mye av hesten vår. Å delta i konkurranser på høyt nivå innebærer at den skal gå samlet, være rytmisk og utføre en rekke kompliserte øvelser, men hvor mye krever man av rytteren?

Utgangspunktet for prosjektet var grunntanken om at et systematisk belastningsmønster fra rytteren gjennom sits og tøyler skaper optimale forutsetninger for et hensiktsmessig bevegelsesmønster hos hesten. Dette mønsteret vil redusere muligheten for belastningsskader hos hesten. – Er belastningsmønsteret asymmetrisk, vil det derimot skape et uhenktsmessig bevegelsesmønster i hesten, forklarer Maria Terese. Dette mønsteret øker muligheten for å utvikle belastningsskader hos hesten.

– Prosjektet startet med å gå systematisk gjennom rytterne og plukke av dem alle posturologiske (systemet som styres fra hjernen og har oppgaven å holde oss oppreist og i balanse) feil, slik at de får et balansert bevegelsesmønster og kroppsholdning. En korrekt kroppsholdning er utgangspunktet for å kunne bli balansert og rytmisk på hesteryggen, forklarer Maria Terese. Deretter ble rytterne testet innen balanse

Kvalitet er et valg...



- Ridebaneunderlag
- Skrittemaskiner
- Overbygg
- Solarium
- Stallutstyr


KYLIX
KYLIX PRODUCTS NL

KYLIX NORGE AS

www.kylix.no

epost: post@kylix.no

Telefon: 980 83 338



Prosjektet startet med å gå systematisk gjennom rytterne og plukke av dem alle posturologiskefeil, slik at de får et balansert bevegelsesmønster og kroppsholdning. Her er det Grete Bergstrøm og Marianne Heltzen som får veiledning av Håvard Engell (Foto: Elizabeth Farbrot)

ferdigheter, styrke og bevegelighet uten hest. Så begynte jobben med å bedre disse ferdighetene.

Det var helt nødvendig å gjøre denne jobben uten hest for at hver enkelt rytter skulle få gå detaljert inn i egen kropp og endre bevegelsesmønstrene. – I det øyeblikket rytteren setter seg på en hest blir det altfor mange momenter som skal håndteres samtidig, slik at jobben for å finne en detaljert kroppsbevissthet blir en umulighet, forklarer hun videre.

Å SAMARBEIDE MED EN BALLETTDANSER

Håvard Engell er ikke bare bevegelsesanalytiker, han er også ballettdanser. Dette er en bakgrunn han har delvis til felles med deler av grenutvalgledelsen, Håvard var studiekamerat av Esther Hoff på balletthøyskolen. De to har også jobbet sammen på den norske operaen. Blant ting Håvard har oppnådd på andre arenaer enn ballett er at han var med på å få de norske curlinggutta til å ta medalje i OL. Det sentrale han jobber med er balansepunktene. – Vi hadde en samtale sammen og kom naturlig nok inn på dressurridning. Håvard tente på dette og syntes vi skulle gjøre et forsøk. I og med at det innen ridning er med enda et individ, hesten som ikke har en egen stemme, var det naturlig å knytte også en veterinær opp til prosjektet, forteller Esther.

– Jeg var først veldig skeptisk til hva en i silketights kunne tilføre dressurrytterne, innrømmer leder i grenutvalget, Elizabeth Farbrot. – Men jeg så raskt at ballettdanserne og rytterne har mer enn trange bukser til felles. En endring, en forbedring, syntes etter kort tid hos rytterne, og jeg ble veldig positivt overrasket. Håvard har et utrolig øye for det hele. Han har fått poengtert det hele med balansen. Spesielt når det gjelder

piruetter og bytter ser vi en markant forskjell. Håvard har forklart det hele veldig godt, og rytterne forstår hvor viktig det er. Det har virkelig vært en bevisstgjøring. At vi har beveget oss litt utenfor den tradisjonelle treningen har også skapt en annen type samhold, man blir mer knyttet sammen når man opplever andre ting sammen, mener Elizabeth. Hun legger til: – Selv om latteren sitter løst når vi jobber med dette – Håvard er en utrolig engasjert person, full av godt humør – så er han en perfektionist til fingerspissene. Det trenger rytterne også være, det har de til felles med ballettdanserne, sier Elizabeth.

Hun vektlegger også viktigheten av samarbeidet med veterinær. – Dette samarbeidet er veldig viktig. Hesten skal utføre alle øvelsene med en ryggsekk av ganske anseelig dimensjon. Da er det viktig at den passer.

BEDREDE KONKURRANSE-RESULTATER

Etter kun et par samlinger begynte rytterne å kunne vise til bedre konkurranseresultater. De føler selv at de har hatt stort utbytte av treningen. – Jeg er også helt sikker på at hesten er ganske fornøyd med en rytter som begynner å kunne balansere seg opp på ryggen dens, smiler Maria Terese. – Prosjektet er tenkt at det skal fortsette over flere år, og vi har også som mål å gjøre forskning og dokumentere resultatene. Målet med prosjektet er å kunne spre kunnskap om hva som er riktig ridning og å lære rytterne å kommunisere med hesten gjennom et enklere og mer konkret belastningsmønster. Og ikke minst er målet å skape ryttere som kan hevde seg i verdenstoppen, sier Maria Terese. – Vi er sikre på at bevisstgjøring er til hjelp og glede for alle ryttere og hester uansett nivå.

@line@ridehesten.com

GRAFIK TÅN



Asker
Steinseth A/S · 66 90 33 55

Bardu
Stall Grenaker · 77 18 45 62

Bjørkelangen
WE-MA Hest · 63 85 55 65

Drammen · Stallplassen
Hest og Hund · 32 89 35 44

Gjøvik
Gjøvik Hest & Hund · 61 10 99 40

Godvik
Alvøen Ridebutikk · 55 93 15 15

Grålum
Ekeberg Hesteutstyr · 69 14 34 64

Hamar
Hamar Hest & Hund · 62 52 85 33

Kløfta · Pet-Mix A/S ·
Ullensaker Zoo & Hest · 63 98 18 07

Kongsberg · GT Hesteutstyr
og salmakeri · 90 64 42 71

Kristiansand
Hesteskoen Rideutstyr · 38 18 14 04

Lillestrøm · Lillestrøm
Hest og Hund · 63 81 78 80

Namsos
Namsos Hest · 91 60 69 83

Oslo
Paddock A/S · 22 52 16 16

Rud
Rytter'n A/S · 61 42 20 96

Skien
Topp Hesteutstyr · 35 53 53 00

Tjodalyng/Larvik
Høytech · 33 13 00 30

Trondheim
Selabua · 73 90 14 85

Tønsberg · Jarlsberg
Hestesport · 33 33 30 77

Åkrehamn · Stall Frisk
Hesteutstyr · 52 81 58 27



three-horses as
riktig-hestesportbutikk.no