

SØKEN ETTER SANNHETEN

(en vei til Rom?)

Artikkel av Simon Battram

Min interesse for klassisk dressur startet for mange år siden. Det har vært en lang reise og jeg er takknemlig for at den stadig fortsetter. Veien til kunnskap; selv om den overbevisende nok er fascinerende, så har den med sine avstikkere også vist seg til tider å være både forvirrende og selvmotsigende.

Jeg forsto tidlig at for å trene hester måtte jeg virkelig forstå mekanikken i å trene, bevegelsesfysikken og psykologien. I denne modusen, med hva jeg vil kalle en helt ålreit logisk målsetning, dro jeg ut for å finne treningens ABC. Jeg søkte etter motstykket til den Hellige Gral – et treningssystem som var klart og tydelig, appliserbart på alle eventualiteter og gi meg full kontroll over enhver hest. I min naivitet trodde jeg at jeg skulle finne et sånt system, en treningsskala alle trenere fulgte.

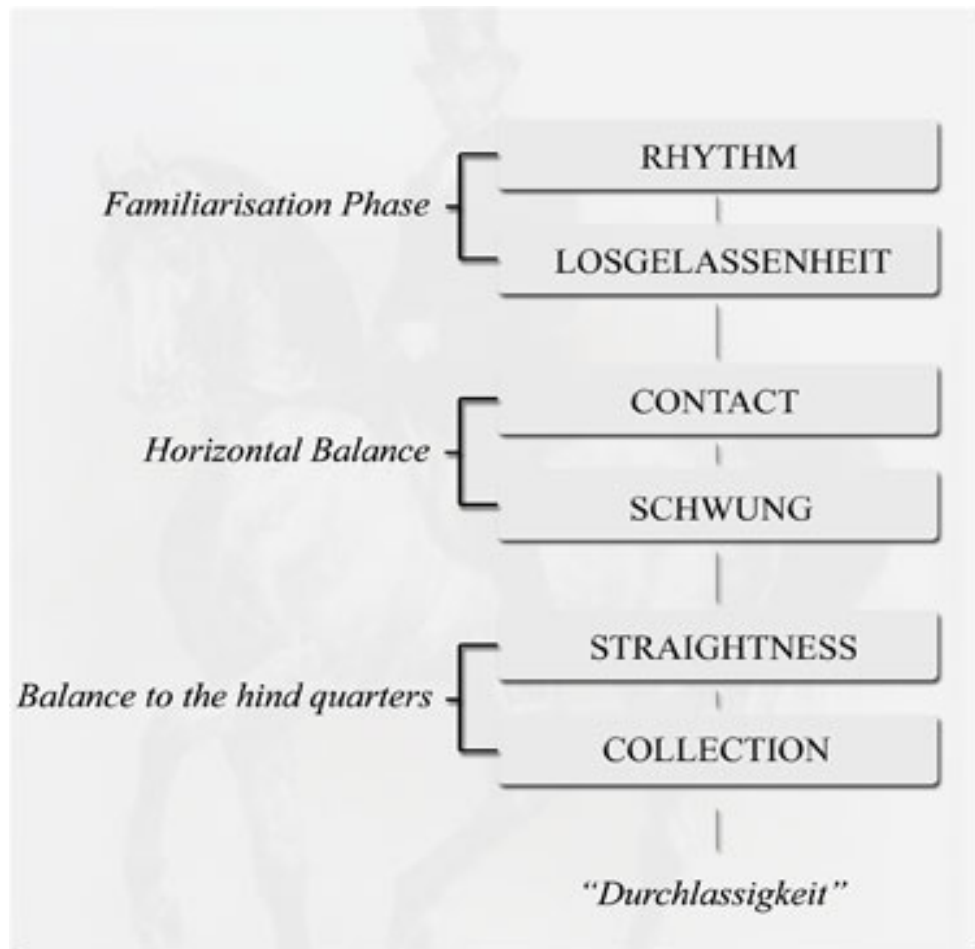
Men så sto solen opp! Etter hvert som min kunnskap økte og min erfaring startet å vokse skjønnte jeg at det ikke finnes EN VEI. Det finnes faktisk mange veier, mange ”skoler” om trening med ulike Mestere som fremmer sin treningsskala og sine strategier. I dag har jeg tatt dette enda lenger og framholder at det ikke bare er mange veier til Rom, men i dressurens verden, mange ulike Rom.

For å illustrere mitt poeng vil jeg herunder kort oppsummere to av disse skolene sine tanker. Denne artikkelen er ikke ment å framheve den ene skolen som bedre eller mer korrekt enn den andre. Jeg vil bare demonstrere hvor ulike to treningsskalaer kan være.

Mitt eksempel består av den tyske utdanningsskala, ”German Scales of Training” og Philippe Karl, fra the Cadre Noir, sin ”Ecole de Legete” eller ”School of Lightness” (Skolen av letthet).

THE GERMAN SCALES OF TRAINING – DEN TYSKE UTDANNINGSSKALA

Jeg har brukt den offisielle instruksjonshåndboken for det German National Equestrian Federation som en guide til den tyske utdanningskalaen. Skalaen er en liste på seks sider av trening som blir etterfulgt i gitt rekkefølge. Slik ser den ut:



1. RYTHM – rytme

De fleste gjennomtenkte skoler er enige om bruken av longering som den beste forberedelse for hesten og den arbeidskarriere. Hesten er introdusert til arbeidsmiljøet og jobben har startet. Bruken av innspenningstøyler på sidene er mitt første eksempel på at dette er "en gjennomtenkt skole". De starter treningen uten rytter og dette er en integrert del av å jobbe hesten. Før rytteren overhode setter seg opp på hesten har hesten akseptert et arbeide framover med aktivitet rundt i et volte spor samt akseptert en hvis kontakt og å være i rytme.

Rytteren er så introdusert og den første viktige rollen til rytteren er å etablere en rytme og opprettholde et godt, aktiv framover tempo gjennom enkle kurver og svinger. Dette blir oppnådd gjennom at rytteren sender hesten friskt framover til en myk motagelig hånd. Framover betyr ikke fart men en aktiv framover bevegelse av bakbeina som sparker hesten framover – engasjement med andre ord. Jevnheten eller rytmen på bevegelsen i alle gangarter er det viktigste under dette punktet (punkt 1.).

2. LOSGELASSENHEIT – Løsgjørenhet

Essensen i dette, som ikke så lett lar seg oversette, er at det skal være frihet og avslapping i måten hesten beveger seg på kombinert med et fravær av spenning gjennom hele kroppen. For å etablere en rygg som svinger og en ærlig rytme må hesten være smidig, løsgjort og bruke alle ledd slik at den kan bevege seg framover med godt engasjement.

Hesten vill framstå som avslappet å ha ro i bevegelsene sine. Ryggen vil mykt bølge og tillate rytteren og sitte godt, bittet bør aksepteres med en lukket munn.

Ofte blir det referert til i hvilken grad hesten kan strekke seg framover i bøkene som beskriver denne treningsmetoden. Hesten er oppmuntret til å legge seg litt i rytterens hånd slik at denne kan tillate hesten å strekke seg fram og ned.

3. CONTACT – kontakt

Håndboken snakker om kontakten som den myke elastiske forbindelsen mellom rytterens hånd og hestens munn. Denne koblingen mellom hånd og munn kommer kun i fra energien i bakbeina. Det er lagt vekt på at tøylene kun blir brukt etter sete og sjenkel.

Dette er i samsvar med gamle tekster vedrørende tøyle kontakten. Alle skoler er enige om at tøylene aldri skal brukes bakover for å plassere hestens hode et sted. Alle er enige om at hodeplasseringen bestemmes av hestens bevegelsesmønster. Men tyskernes tanker er svært kategoriske når de sier at en hest beveger seg framover på signal fra fremad drivende signaler og strekker seg til kontakt.

Igjen er alle skoler enige i at en hest ikke skal bruke tøylene som sitt femte ben, det vil si den skal ikke få lene seg på tøylene og bruke den som støtte.

Den tyske utdanningsskalaen mener at når hesten kommer til kontakt gir den energi bakfra, igjennom kroppen og er ærlig. Denne energien kommer gjennom kroppen via en myk, bølgende rygg og blir tatt i mot i munnen med en myk og elastisk kontakt. På grunn av dette strekker den framover i nakken, aksepterer bittet og er såkalt på bittet. Denne situasjonen gir rytteren mulighet til å påvirke hestens bakbein via tøylene.

Kurven eller lengden på hestens hals må aldri bli bestemt av hånden alene men av aktiviteten i bakbeina.

4. SCHWUNG (impulsion) – fraspark

Håndboken definerer schwung som ”overføringen av energien skapt av bakbeina inn i hele hestens framover bevegelse – en elastisk bølgende rygg er en nødvendig forutsetning.”

Impulsion, frasparket, er neste steg på stigen etter engasjement. Dette innbefatter å få en aktiv sving gjennom hele bakbeinet. Fraspark legges til de etablerte faktorene; løsgjorthet gjennom hele kroppen, bølgende rygg og ønske om å gå framover.

Bakbeina trekkes kjapt opp fra bakken og strekker seg framover, det er ikke bare hasene som skal bøye seg oppover. Frasparket vil forbedre aksjonen i frambeina ettersom det pr deres definisjon er slik at: frasparket beveger hesten opp og fram med vekten mer på bakbeina. Oppsummert kan fraspark eller schwung realistisk bare skje i trav og galopp fordi svevemomentet i de to gangartene gjentar seg. I skritt vil hesten alltid ha to, om ikke tre bein i bakken samtidig.

5. STRAIGHTNESS – retthet

Så langt har skalaen snakket om avslapping, ingen spenning i hestens kropp og så igjennom utvikling av engasjement og fraspark blir energien skapt. Men dette kan bare bli helt bra om hesten sparker ifra like mye med begge beina, det vil si at hesten er rett.

Alle hester er født skjeve, akkurat som mennesker er høyre eller venstre hendte. Treneren må takle ubalanse mellom to sider av hestens kropp. Ofte er høyre bakbein svakest og settes til høyre for det høyre frambeinet. Tenk også på at hesten er bredere bak enn foran.

6. COLLECTION – samling

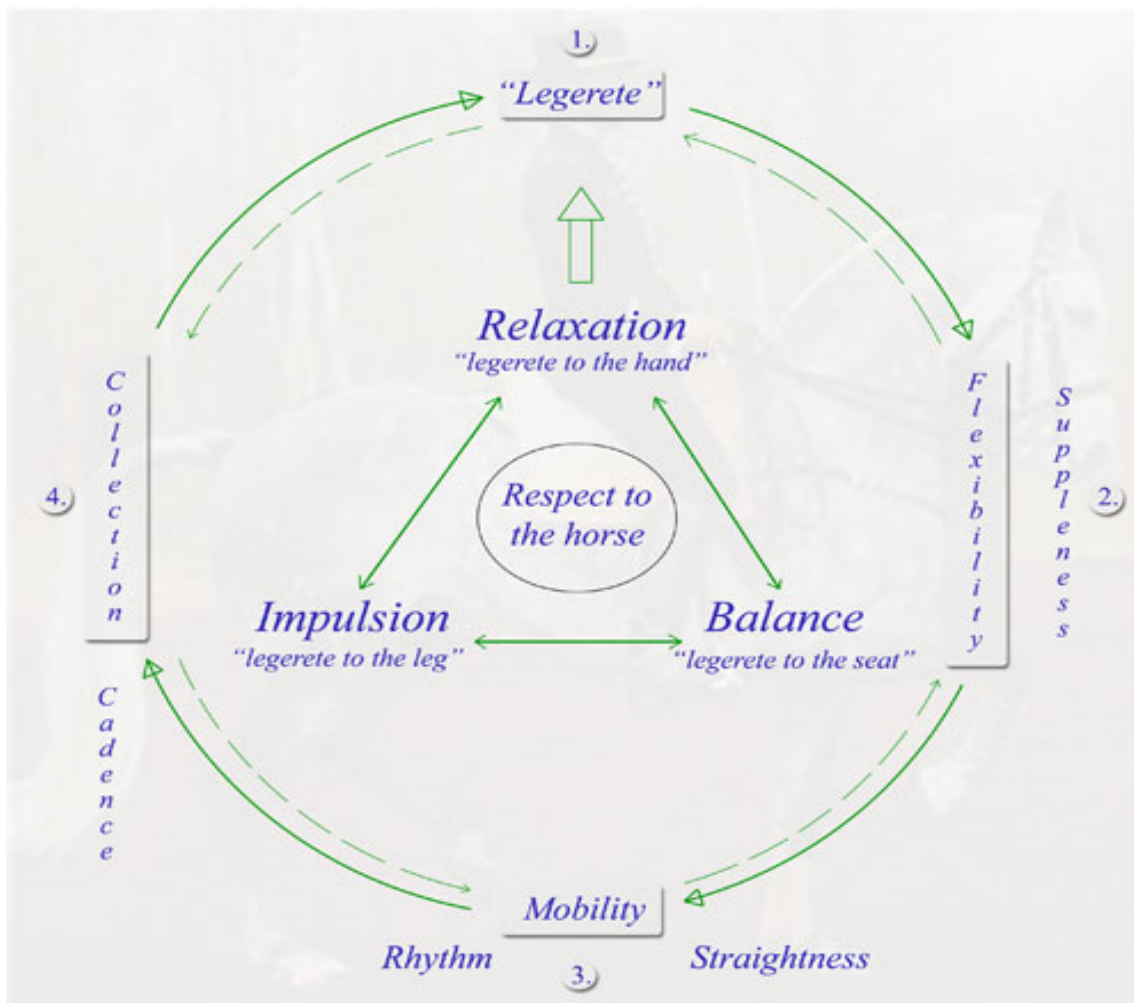
I naturen bruker hesten bakbeina til å skyve i fra med og frambeina til å bremse med og/eller til å støtte seg på. I trening må dette trykket endres sånn at bakbeina bærer mer vekt. Dette oppnås ved at drivkraften økes samtidig med at hånden tar i mot dette og ikke lar det rømme ut foran men heller returnere det til bakbeina.

Ved å bruke denne skalaen følger treneren tålmodig systemet mot ”durchlassigkeit”. Dette er det stadium hvor hjelperne går gjennom hesten med letthet, hesten heter da å være gjennomtrengelig (gjennomridd?).

Skalaen, som vist i diagrammet, har del -faser som er linket sammen. Det er ikke mulig å fokusere på en fase uten at det har effekt på en annen fase og må dette må derfor ikke ses på som en ”shopping liste” hvor man kan krysse ut og avslutte det man har fått til.

”ECOLE DE LEGRETE”
THE SCHOOL OF LIGHTNESS
Skolen av letthet

Denne gjennomtenkte skolen blir lært bort av Philippe Karl som var hos berømte Cadre Noir i Frankrike i 13 år. Skolen av letthet sine prinsipper er enkelt vist frem på Philippe Karl`s fire filmer dedikert ”klassisk dressur”.



Denne treningskalaen er basert på en sirkel slik at alle faser relaterer seg til hverandre. Philippe Karl legger hele tiden stor vekt på respekt for hesten og så minimale hjelpere som mulig. Som du kan se fra diagrammet former tre punkt et triangel rundt temaet respekt for hesten. Disse tre er avspenning (letthet i hånden), balanse (letthet i setet) og fraspark (letthet i sjenkel). Disse punktene er relatert til hverandre og fungerer unisont. Det ene fungerer ikke uten det andre; du kan ikke få avspenning om hesten er utav balanse. Men først i triangelet er allikevel avspenning til og letthet i hånden. Du har ingenting uten at hesten er avspent til hånden så derfor må det komme først.

Disse tre punktene kombinert leder til starten av sirkelen av trening med "letthet" ("legrete"). Herifra jobber treneren mot utvikling av fleksibilitet, definert som evnen til å bøye seg til høyre og venstre og til å flytte bakbeina. Dette oppnås med bøyning og stilling av den unge hesten til smidighet oppnås. Han mener at ingenting kan bli smidig av å gå rett fram, spesielt ikke på innspenningstøyer. Diagrammet viser at treningsveien går med klokken men at alt det positive som utrettes etter hvert kommer tilbake via den stiplede linjen. Det betyr blant annet at etter hvert som fleksibiliteten øker vil også lettheten øke.

Mellom letthet og øket fleksibilitet kan du jobbe med mobilitet og derigjennom lage hesten rett. Definisjonen av retthet er ikke å gå rett frem men å ha samme kapasiteten til å stille og bøye seg til begge sider. Da, når hesten er smidig og rett vil den utvikle en god rytme. Økningen i bevegelsen, mobiliteten betyr at hesten har ønske om og orker og gå fram. Fraspark (letthet for sjenkel), balanse, (letthet for sete) og avspenning (letthet i hånden) betyr at den kan gå frem, hel parade (stoppe) og rygge. Og har du dette klart, ja da kan samling starte. Det hele er en gradvis prosess og du kommer ikke i mål på en dag. Samling leder til kadens, som igjen gir deg mulighet til å "style" gangartene når du rir.

Sirkelen er nå komplett. Samling gir hester løft foran og treningen (sirkelen) fortsetter. Etersom hvert trinn gjennomgås gir det rytteren mulighet til å trene på neste trinn samtidig med at de positive tingene som oppnås gjør forrige trinn stadig lettere.

Dette satt ut i praksis betyr at hesten skal longeres, uten innspenning, og i rolig tempo for å oppnå avspenning. Den skal arbeides på begge sider i små volter for fleksibilitet. Så jobber Philippe Karl med fleksibilitet i kjeven i holdt, for å lage letthet til hånden. Med bruk av en enkel trinse viser han ulike måter å få hesten selv til å bære sin hals men hovedsakelig til å avspenne kjeven. Dette må komme før ettergift i nakken. Hesten blir så flyttet sideveis og samtidig beholdes letthet for hånden og i kjeven. Om hesten mister sin letthet til hånden stoppes den, kjeven løsnes på og så fortsetter arbeidet. Alt dette blir gjort før en rytter setter seg på hesten. Det er ingen store framoverfaser eller innspenningstøyer.

Så forsetter arbeidet under rytter. Kjeven blir av rytteren jobbet med for fleksibilitet og noen ganger løftes nakken for å be hesten om å bære seg selv kombinert med en myk kjeve. Voltene brukes til fleksibilitet, bøyning til siden blir lagt til og sidebevegelsene begynner. Hesten blir igjennom dette arbeidet ikke bedt om å gi etter i nakken.

Det blir brukt mye tid på dette arbeidet. Tempoet er stødig, rolig frigjørende steg med hovedfokus på hele tiden å opprettholde balansen. Etter hvert som treningen utvikler seg blir hesten bedt om større gangarter og tillates og strekke fram og ned.

KONKLUSJON

Ovenstående korte forklaring på de to treningsskalaene er bare en bitte liten bit av dem. Det er meningen å kun gi et lite glimt av hva som preger de to ulike skalaene. Det er helt klart at det er noen store forskjeller i tankegangen mellom de to.

Den første forskjellen en bør merke seg er hvor rytmen er plassert i de to treningsskalaene. I den tyske skalaen kommer det først er hovedfokus under trening av den unge hesten.

Argumentet deres vil være at uten rytme blir det ingen avspenning; ingen avspenning ingen swung gjennom kroppen og balanse kan ikke oppnås. Philippe vil heller argumentere med at om en hest ikke er rett/likesidig kan den heller ikke være balansert; uten balanse kan du heller ikke ha noen rytme. Det er derfor han plasserer rytme mye senere, like før samling.

Kontakten på tøylene kombinert med avspenning til hånden er en annen interessant sammenligning.

Det tyske systemet foreslår at kontakten lages med at hesten blir sendt framover med godt bakbeinsengasjement til en myk hånd som tar i mot. Først i longen til innspenningstøylene og så til rytterens hånd. Det er igjennom dette at hesten gir etter gjennom hele kroppen, gir etter i nakken og ganasjen.

Philippe Karl foreslår at hånden mobiliserer kjeven fra første trinn i treningen, for at hesten på sikt skal gi etter i nakken via svake bøyinger. Dette er oppnådd uten sterk ridning framover og hesten blir deretter gjort smidig via volter og mønstre – ikke innspenningstøylere og rett fram arbeid.

Hesten, i den tyske utdanningsskala, strekker gjennom kroppen, over ryggen og søker hånden. Denne støtten i hånden kan og skal føles lett. Den skal ikke, slik mange har missforstått, bli laget av sterke sjenkler og sterke hender. Det man skal søke etter er en hest som blir engasjert til å være lett via ettergift laget av hånden. Nakkebæringen laget uten den energiske impulsen fra engasjementet vil føles helt annerledes.

Det synlige inntrykket disse to metodene gir er veldig interessant og helt klart ulik. Ordet ”gjennomrid”, en artikkel i seg selv, i begge disse skolene vil føles veldig forskjellig ut og dette er en av grunnene til hvorfor jeg nå tror at det er flere ulike ROM i dressurverden.

KILDER TIL INFORMASJON

1. "The Official Instruction Handbook of the German National Equestrian Federation" – trykket av Threshold Books.
2. "Classical Dressage" with Philippe Karl – 4 filmer av Thomas Vogel

Treningskalaen er designet og tegnet av Simon Bettram.

Tegningen av "Legrete" diagrammet er tegnet av Simon Battram, basert på Philippe Karl sitt organisasjonskart.