

Milde øjne og en glad hest

Rytteren skal også arbejde med sit blik og tænke på at have "milde øjne". Det kan umiddelbart godt lyde lidt langhåret, bekræfter Henriette Friis Hedegaard.

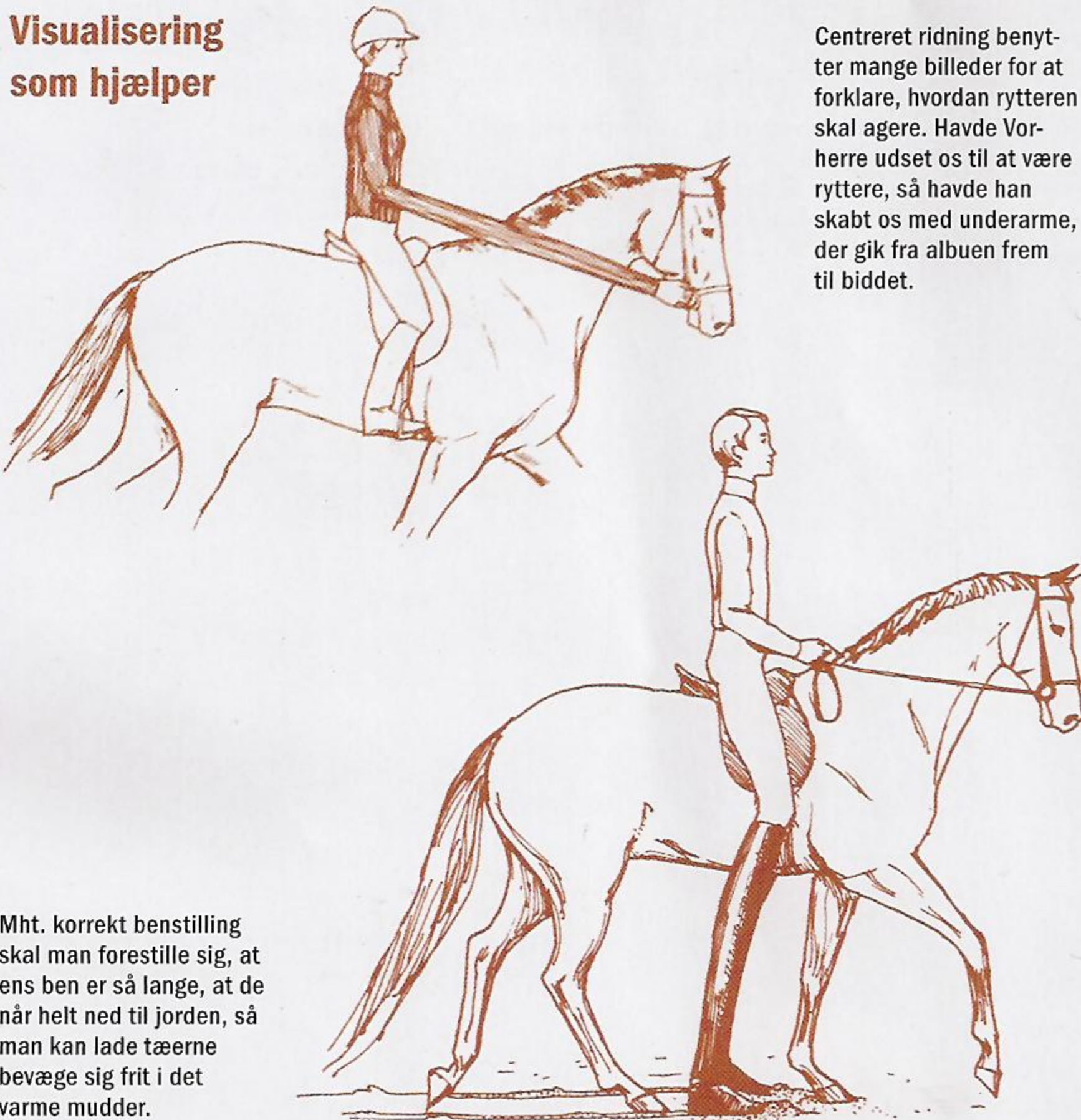
– Men prøv engang at stirre på et træ med et hårdt, fast blik. Mens du gør det, forsøger du at lave en blød og fin halv parade. Du vil opdage, at det er svært, pointerer hun og fortsætter:

– Hvis du derimod slapper af i øjnene, gør dem milde, åbner dem og forsøger at opfatte alt inden for dit synsfelt, er det nemmere at lave en fin og blød halv parade. Henriette Friis Hedegaard slår fast, at centreret ridning ikke er en

helt anderledes måde at lave de gængse dressurovelser på. Det er et supplement til den klassiske ridning, der forfiner rytterens signaler og kontrol. Centreret ridning kan være netop den metode, der gør en middelmådig rytter god og en god rytter fremragende. Og selvfølgelig smitter en velafbalanceret, følsom rytter af på hesten.

– Din hest bliver mere velredet, får færre spændinger og bruger sin krop mere korrekt. Arbejdet vil føles mere afslappet for både hest og rytter. Efterhånden vil hesten også opbygge en mere korrekt muskulatur, og den vil være glad og samarbejdsvillig, bedyrer Henriette Friis Hedegaard. ●

Visualisering som hjælper



Centreret ridning benytter mange billeder for at forklare, hvordan rytteren skal agere. Havde Vorherre udset os til at være ryttere, så havde han skabt os med underarme, der gik fra albuen frem til biddet.

Mht. korrekt benstilling skal man forestille sig, at ens ben er så lange, at de når helt ned til jorden, så man kan lade tærerne bevæge sig frit i det varme mudder.

i rygsøjlen eller hænge i hofterne.

● **Hoved:** Hovedet er afslappet. Forestil dig, at du har en krog i en hårtot øverst på hovedet, hvor kroppen kan hænge ned fra. Ret kroppen ind efter hovedet.

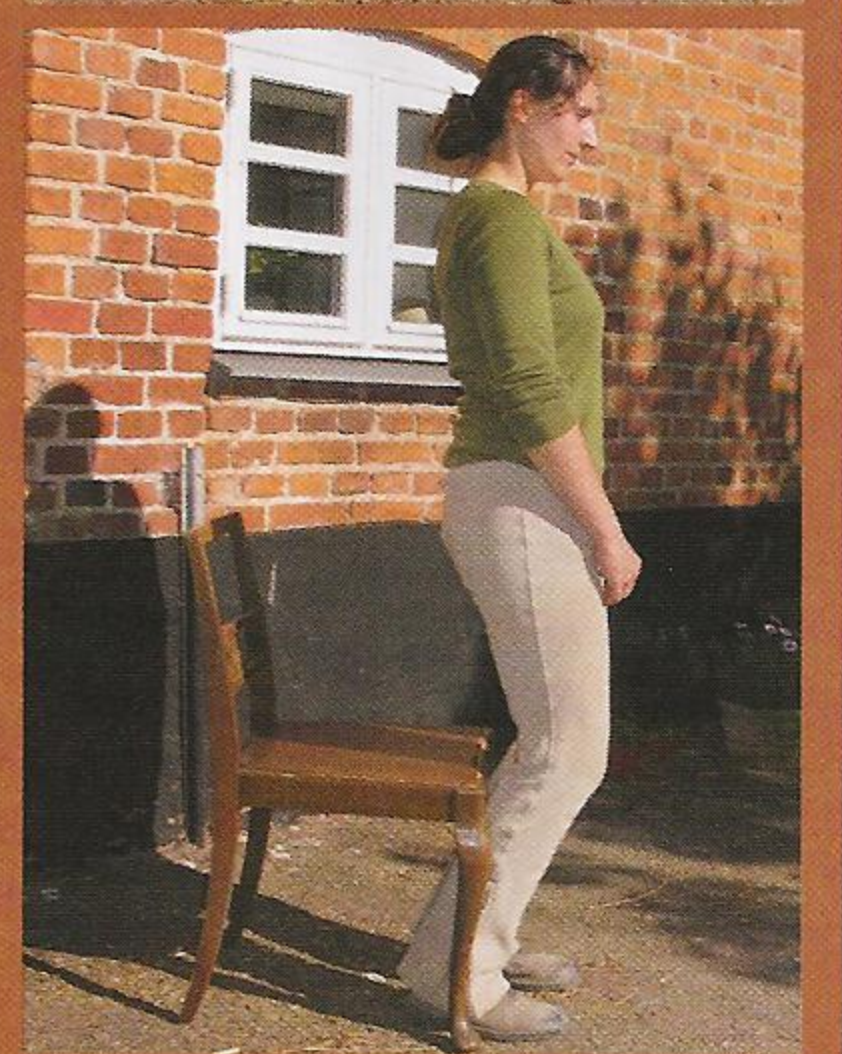
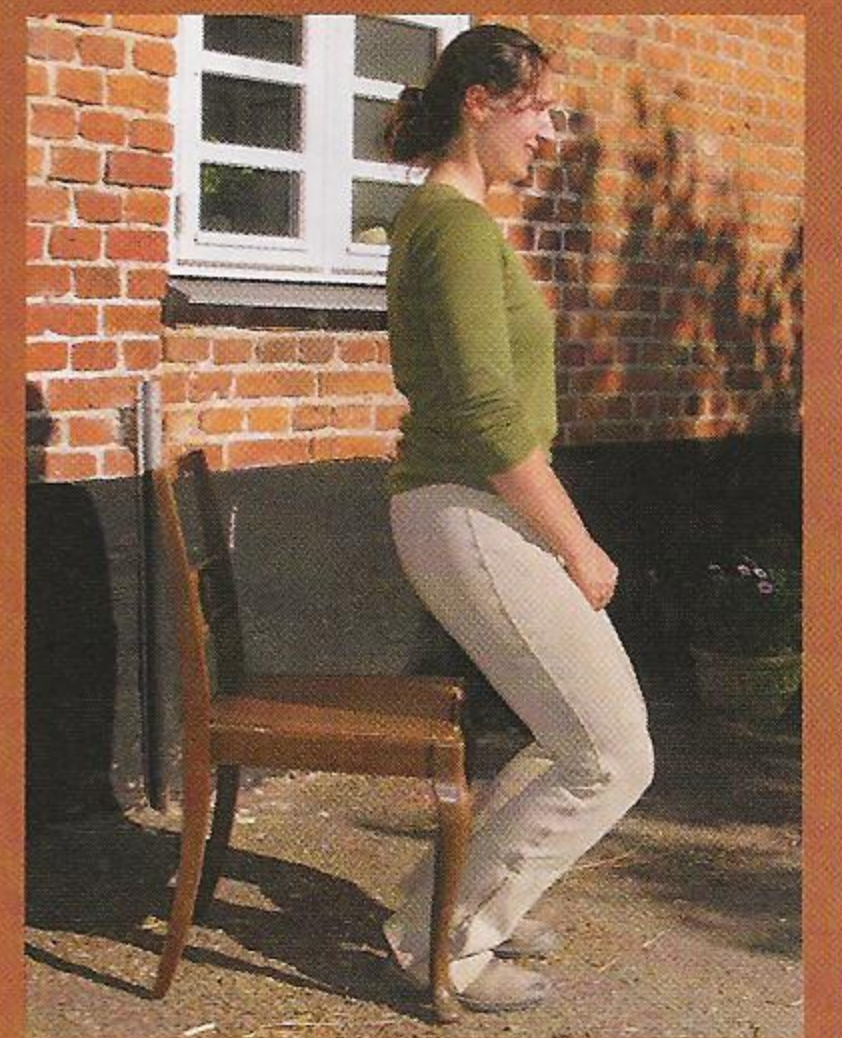
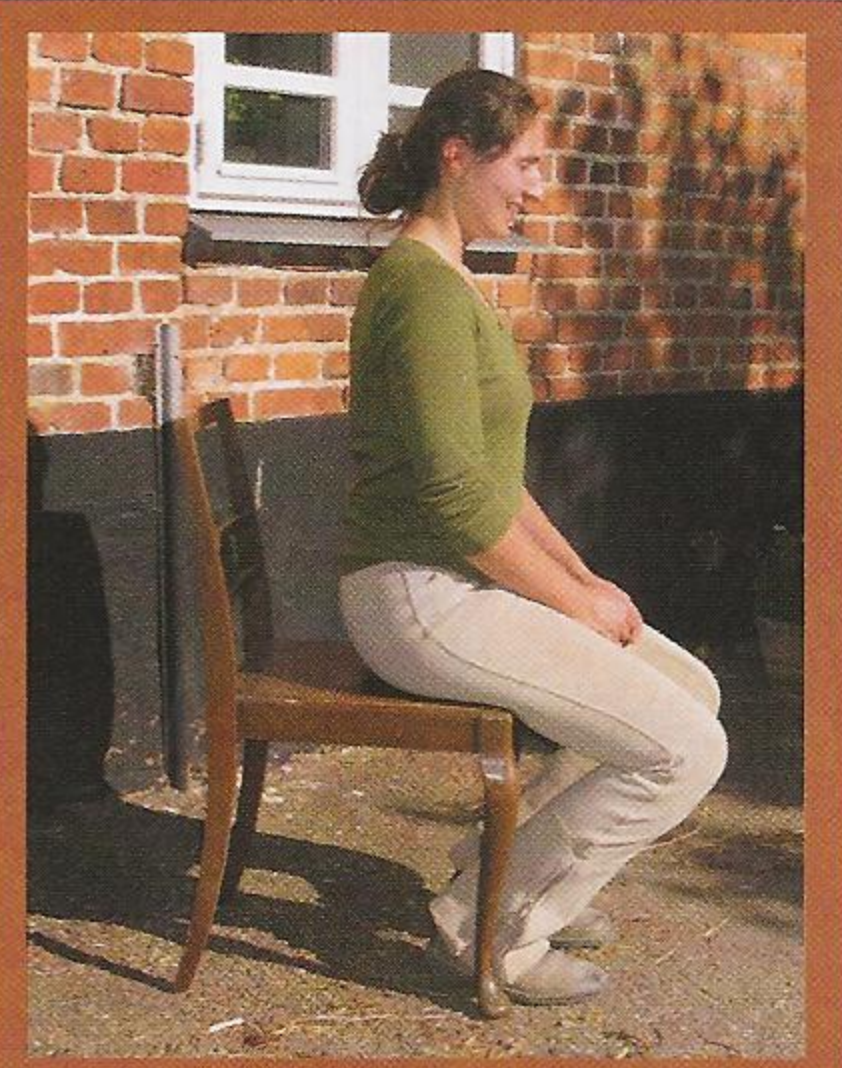
● **Arme:** Giver du efter i skulder, albue og håndled? Prøv at ride med en tyk elastik

mellem tøjle og bid. Hvis din hånd er blød, går signalet igennem til hestens mund.

● **Sædeben og bækken:** Har du lige meget tryk i sadlen fra begge sædeben? Giver dit bækken plads til, at hesten kan gå frem eller bremser det hesten?

Spørg eksperten

Hvis du har spørgsmål om centreret ridning, kan du kontakte Henriette Friis Hedegaard. Find hendes info på www.centeredriding.org eller www.stutterifriis.dk.



Korrekt letridning

Forsøg at rejse dig fra sadlen ved kun at bruge ben og balance. Det er samme måde, man skal balancere, når man rider letridning.