

RIDSPORT
TESTAR

Trav och halt övades på studsmatta, Nettan får vila sig en stund.

Ridsports medarbetare lär

RIDSPORT TESTAR. Centrerad ridning, kan det vara något? RIDSPORTS medarbetare Anna Carlsson-Käck, som haft problem att »hitta knapparna« på sitt dressyrstammade sto, beslöt sig för att ta reda på detta. Här följer hennes berättelse om kursen som hon deltog i – och hur ridningen funkar i dag.

Efter 15 år med medryttar- och foderhästar inköpte jag för två år sedan den första egna hästen: Zarbonett, kallas för Nettan, född 1991, efter Gazpon-Abbé. Idel ädel – om än äldre – dressyradel alltså. Synd att låta den gå till spillo. Jag har visserligen från och till under årens lopp ridit för instruktör men det har ändå mest handlat om uteritter, diken och skogsmulleridning.

Att sitta på banan och fila på dressyren har liksom aldrig legat för mig.

Tills nu.

Men medan den i dag 17-åriga dottern snabbt hittade knapparna på vår Lätt A-



Anna Carlsson-Käck

utbildade "Nettan" fick jag kämpa desto hårdare. Hästens stora kliv gjorde det inte alldeles enkelt att sitta och jobba i trav några längre stunder. För det är bara att konstatera; skolor gör sig helt enkelt inte lika bra under lättridning.

För ett knappt år sedan började jag ta lektioner igen, men den avslappnade nedsuttna traven lyste fortfarande med sin frånvaro.

Någon berättade då om centrerad ridning. Kunde detta vara gätans lösning? Jag beslutade mig för att prova.

JAG INLEDDE MIN KARRIÄR som centrerad ryttare genom att delta i ett förmid-

dagslångt teoripass på Bolås gård utanför Mölnlycke.

Kursledare var Lisa Johansson.

Tillsammans med ett 20-tal likasinnade fick jag bland annat lära mig om de fyra grundstenarna, grundpositionen, vikten av att känna mig jordad och hur jag skulle hitta min jämviktspunkt.

Min jämviktspunkt visade sig finnas två centimeter nedanför naveln. Vem hade kunnat ana det?

– Här sitter din koordination. Försök att visualisera punkten för dig själv. Jag brukar tänka mig att bäckenet är en skål och att punkten svävar i skålen. Det kan låta lite knepigt men hjälper faktiskt när du ska ta med dig kunskaperna upp på hästryggen, berättade Lisa. (Och faktum är att hon senare skulle visa sig ha helt rätt.)

UNDER FÖRMIDDAGEN avlöste de olika "markövningarna" varandra och undertecknad, som ibland kan känna sig lite krum i rygg och axlar, både till häst och till fots, fick tipset att börja gå med framåtpåkande tummar.

– Det är de små detaljerna som gör det, sa Lisa och påpekade vikten av att ta hand om sin egen kropp.

– Har vi som ryttare dålig rörlighet får hästen ofta samma fel. Därför kan det löna sig att lägga lite pengar på sin egen kropp, exempelvis hos en kiropraktor, för att få bort låsningar.

SENARE VAR DET DAGS att omsätta de nyvunna teoretiska kunskaperna i praktiken och Lisa kom hem till mig och Nettan på Orust. Nettan är en stor och lång häst och brukar normalt sett kräva minst en halvtimmes framridning.

Lisa ville ändå se henne från start och därför inleddes ridpasset med en kort uppvärmning inför Lisas granskande ögon.

Efter en stunds skrittande fick jag order att sitta av och ett par övningar från teorin plockades upp.

Vi skulle hitta rörligheten i mina höftleder.

– Stå i grundpositionen med höftbrett mellan fötterna och mjuka knän. Hitta jämvikten i fötterna och låt höftkulorna rulla