

SÅDAN BRUGER DU *redskaber i træningen*

Uanset niveau kan alle være med, når redskaberne bliver taget i brug for at forbedre dressurøvelserne. Her får du fem eksempler på øvelser, der hurtigt kan hjælpe hesten til bedre forståelse og rytteren til at fintune øvelsen og signalerne til hesten

AF CECILIA SCHMIDT GRODIN • FOTO: ALLAN LIND GRODIN

Redskaber gør det muligt at variere og forbedre dressurtræningen næsten i det uendelige alt efter hvilken øvelse – eller hvilken del af en øvelse – du vil udvikle. Når Gitte Vestergaard bruger redskaber i træningen, bruger hun bommene som linjer og keglerne som punkter. Hver øvelse bliver nøje tænkt igennem og tegnet som skitse, før den bliver

redet. På den måde kan man klarlægge øvelsen og hvilken del af den, man vil forbedre eller præcisere. Gitte Vestergaard giver her fem eksempler på, hvordan redskaberne kan hjælpe og forbedre dressurøvelser på forskellige niveauer. Dressurrytteren Louise Mølby viser øvelserne sammen med sin hest Nivea Stauslykke, der er uddannet på S-niveau.

Ekvipagen i artiklen:

LOUISE MØLBY PÅ NIVEA STAUSLYKKE

Louise Mølby og hoppen Nivea Stauslykke (efter Blue Hors Don Schufro/Crown's Choise avlet af Louise Mølbys forældre på Stutteri Stauslykke)

Nivea Stauslykke var 4 år da Louise begyndte at ride hende som sin første store hest efter ponyårene.

Sammen har Louise Mølby og Nivea Stauslykke redet på junior- og ungrytterlandsholdet, redet EM og fået sølv til DM samt fået mange placeringer og sejre i ind- og udland.

Siden 2013 har Louise Mølby trænet Nivea Stauslykke efter principperne for anatomisk rigtig ridning og træner med Gitte Vestergaard.

Se Louise Mølby og Nivea Stauslykke ide øvelse 1, 2, 4 og 5 på videoen:



Foto: privat

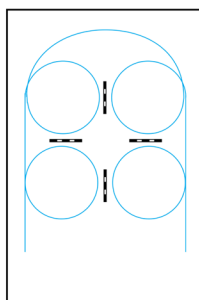
1.

10-METER-VOLTEN

Volten er en vigtig øvelse for heste at lære. Hvis hesten ikke har lært at gå korrekt på volten, vil det komme til udtryk i andre øvelser senere. Så må man gå helt tilbage og indøve volten igen.

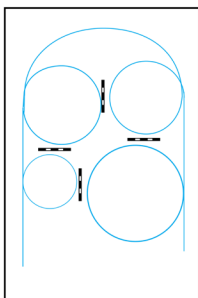


Niveau Stauslykke er en så erfaren hest, at man næsten kan se på hende, at hun synes, at bommene er noget pjat. Alligevel fornemmede Louise Mølby, at det var svært at ride så præcist, at hun kom tæt på bommene uden at komme for tæt. Det gav en god fornemmelse for voltens form og størrelse.



Bommene er placeret som et stort kryds på banen, dog uden at røre hinanden. For hesten bliver bommene en slags ny barriere. De hjælper den dermed til at forstå volten uden at søge for meget ud på det åbne stykke. Størrelsen og formen på volten giver sig selv på grund af bommene. Rytteren vil føle sig mere tryk og kan derfor bedre koncentrere sig om ridningen i stedet for voltens korrekte størrelse og form. Øvelsen forbedrer rytterens indvendige og udvendige tøylesignal.

Øvelsen kan varieres ved at lægge bommene forskudt, så de fire volter, der skal rides mellem bommene og hjørnerne bliver forskellige i størrelsen alt efter behov og niveau. Når øvelsen bagefter rides uden bomme, har både hest og rytter fået en større forståelse for voltens placering og form samt for rytterens signaler i øvelsen.



Variation: Rid ind over en enkelt bom i skridt og parer, så bommen kommer til at ligge mellem hestens for- og bagben. Herefter flytter man hesten sidelæns ud til enden af bommen. Denne øvelse virker løsgørende på hestens skulder, lænd og hoftemuskulatur og er med til at få hesten til at tænke sidelæns.

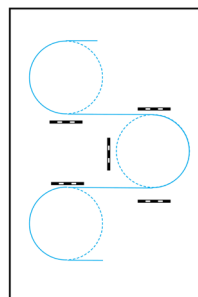


Her hjælper en kegle til at buen på slangegangen går langt nok ud til barrieren.

2.

SLANGEGANG

Manglende fornemmelse for voltens størrelse vil blandt andet kunne skinne igennem i slangegangen. Gitte Vestergaard oplever ofte ryttere, der ikke laver buerne på en slangegang lige store, selv om de tror, at de gør. Eller heste, der falder ind i buen i stedet for at gå lige frem og som dermed er med til at lave skæve buer og tager skævheden fra buen med i den næste bue eller de næste øvelser.



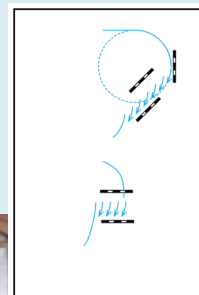
Øvelsen her kan laves som en udbygning af øvelse nummer 1 ved at starte med en volte. Bommene hjælper både rytter og hest til at forstå retningen, mens en kegle placeret tæt ved barrieren hjælper til forståelsen af, hvor langt ud øvelsen skal gå, før der igen rides over midten. Rytteren får en forbedret fornemmelse af buernes størrelse og form samt balance, signal og forståelse for øvelsens betydning. Alle øvelser har en funktion, der skal bruges i de høje klasser. Derfor giver det mening at indøve disse øvelser grundigt, da det ellers vil kunne afspejle sig senere.

3.

SIDEBEVÆGELSER

Også denne øvelse kan man variere rigtig meget, og man kan bruge den til træning af både schenkelvigning og traversade. Øvelsen kan fx begyndes som en volte tilbage. Bommene hjælper hesten til at forstå retningen på øvelsen.

Man kan med fordel variere bommens vinkel alt efter, hvad der er svært for den enkelte ekvipage i øvelsen. Hvis hesten vil meget frem, kan bommene bremse og hjælpe hesten til at tænke mere sidelæns. Hvis hesten tænker for meget sidelæns kan bommens vinkel hjælpe hesten til at tænke fremad.



Ved at lægge bommene forskudt, kan man få hesten til at "bremse op" (den halve parade) ved mødet med bommen, tænke sidelæns og derefter ride lige frem og væk fra bageste bom (fremdriften).

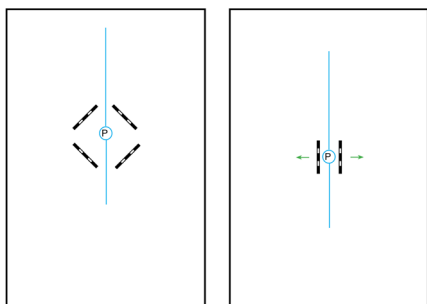


Gitte Vestergaard tegner øvelserne ind på en baneskitse, før rytteren rider dem. Det giver en bedre forståelse for øvelsen og for, hvordan redskaberne kan hjælpe.

4.

PARADE/HALV PARADE

Denne øvelse bruger Gitte Vestergaard til at hjælpe ekipagerne til at forfine hjælpen til parade eller halv parade. Øvelsen bruger hun i træningen af alle typer ekipager lige fra helt unge ponyryttere eller ungheste, der skal lære at forstå hjælpen til stoppet, til konkurrencedressurryttere, der vil forbedre indridningsparaden eller den halve parade.



Hestene lærer hurtigt, at rummet mellem bommene betyder stop, evt. med hjælp fra træneren og en godbid. Dermed kan rytterens signal hurtigt forfines. I starten kan bommene ligge helt tæt sammen og danne en firkant og kan så efterhånden flyttes længere fra hinanden.



Er det indridningsparaden, man ønsker at indøve, lægger man bommene parallelt som en smal port. Efterhånd som hjælpen indlæres, flyttes bommene længere fra hinanden.

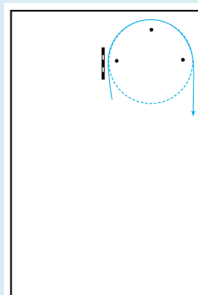
5.

GALOPANSPRING/CHANGE-MENT/CHANGEMENTSERIER

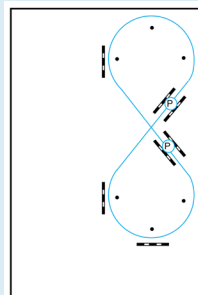
Når hest og rytter skal lære changementserier, kan øvelser med bomme og kegler hjælpe på vej til en hurtigere forståelse af opgaven.



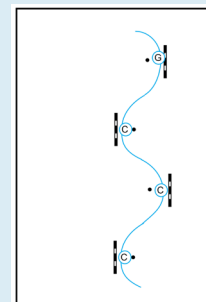
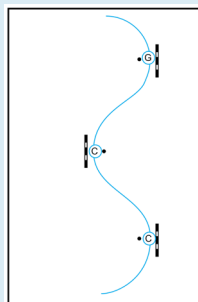
Louise Mølbys hest, Nivea Stauslykke (efter Blue Hors Don Schufro/Crown's Choise, avlet af hendes forældre) er hurtig og rutineret i changementerne. Derfor kan hun godt komme lidt før hjælpen. Øvelsen får Nivea Stauslykke til at vente på Louise Mølbys hjælp.



Øvelsen, der træner hesten til at lave et kraftigere afsæt i anspringet, har Gitte Vestergaard hentet inspiration til fra westernverdenen. Når hesten skal springe an tæt på barrieren og kort efter vende, bliver den nødt til at sætte kraftigt af på anspringsbagbenet. Når man gentager øvelsen, vil hesten hurtigt forstå, hvad den skal. Det forbedrede afsæt i anspringet, kan senere bruges, når hesten skal lære at springe igennem i changementet.



Ved træning af changement, bliver nogle heste ofte ivrige og kommer måske før hjælpen, fordi de ved, hvad de nu skal lave. Ved at lægge to bomme og lave stop mellem bommene, lærer hesten at tænke "baglæns" (finjustering af den halve parade, se også øvelsen til halv parade) mellem bommene i stedet for på changementet. Rytteren kan derfor få ro og tid til at give den korrekte hjælp.



Først laver rytteren changementet over midten i slangegang mellem bommene (som illustration til changement) og med keglerne som punkter, der skal rides omkring. Lidt efter lidt lader man buerne blive fladet ud, og changementet bliver dermed rettet mere op.