

Ny serie!

Hoppning



# Sitt rätt!

Sitsen påverkar hästen mer än du tror i hoppningen. Hästen kan faktiskt börja vägra om det blir för svårt för den att hålla balansen eller om du drar den i munnen. Helena Persson, topp-hopp-ryttare, ger sina bästa tips för en bättre hopp-sits.



ur du sitter påverkar hästen mycket – och kanske extra mycket när det är hoppning på schemat.

– Sitsen är jätteviktig, dels för att man ska kunna inverka på bästa sätt och dels för att man inte ska störa hästens balans, säger hopp-ryttaren Helena Persson.

En ryttare som lutar sig i sidled gör att hästen måste kompensera obalansen genom att ”fånga upp” ryttaren. Och en ryttare som dunsar mycket i sadeln är så klart inte bra för hästens rygg.

– Men det allra sämsta är om ryttaren är i för mycket framvikt för det ökar slitaget på hästens framben, som redan slits hårt av hoppning, säger Helena.

En stel ryttare som ”rider emot” hästens rörelser kan också skapa spänningar och stelhet hos hästen. Men om det är så viktigt med sitsen – varför lägger inte både

tränare och ryttare mer fokus på den delen?

– Jag tror att många ryttare inte ens är medvetna om sina sitsfel. De känner inte att de gör fel, att ena handen är högre eller att skänkeln åker bak.

På ridskolan där Helena Persson började rida ägnades några gånger varje termin åt att träna sitsen, som att rida utan tyglar eller med skänklarna i luften. Något hon tycker fler borde ta efter.

Men det är inte bara ridskolor som sysslar med sådant här; Helena har tränat hos Nelson Pessoa och han rekommenderar att man börjar varje ridpass utan stigbyglar.

– Det är mitt allra bästa sitstips – efter att man travat fram rider man fem minuter utan stigbyglar. Det blir lättare att följa hästens rörelser eftersom det inte finns något att ”spjarna emot”. Man tränar inverkan och följsamhet, säger Helena.

TEXT: HEGE  
HELLSTRÖM  
FOTO: MIKAEL  
SJÖBERG



⇒ **DET ÄR LÄTT ATT** tala om den korrekta sitsen, men vad innebär det egentligen för en hoppryttare? Ska man sitta eller stå? För en nybörjare brukar svaret heta "lätt sits", som också kan kallas fältsits eller tvåpunktssits. Då får hästen mer frihet att sköta en större del av hur hoppet ska gå till och var avsprånget ska ske.

Därefter brukar många ryttare gå över till en trepunktssits, som ser ut ungefär som den lodräta sitsen fast ryttaren lutar sig lite framåt medan stidbyglarna får ta en del av vikten. I den sitsen är det lättare att inverka och påverka hästen till att ta språng precis när ryttaren vill det.

– Men det optimala är en så skicklig ryttare och en så känslig häst att ryttaren kan stå i fältsits och ändå inverka lika mycket som i trepunktssits, säger Helena.

**DET HAR GÅTT** trender i det här med att sitta eller att stå. Ett tag sade man generaliserande att amerikanerna stod i fältsits medan tyskarna satt tungt.

– Men numera har det flutit ihop, och det går mer och mer mot en lättare sits. Det hänger ihop med att hästarna blir känsligare och känsligare och att de lyssnar på mindre hjälper. Det ultimata är att kunna rida i en så lätt sits som möjligt.

– Omhoppningarna blir snabbare och det blir tuffare att komma innanför tidsgränserna på grundomgångarna, så kanske är det inte så konstigt att vi blir lättare i sitsen – tänk på hur de rider på Täby galopp, när det verkligen ska gå fort.



En nedtrampad häl är hoppningens viktigaste grundsten.

## Hoppsetsen

### Lodrat sits

Den här sitsen används främst i dressyr och kan även kallas enpunktssits, eftersom all vikt ligger på en punkt: ryttarens säte. Lodrat sits är ovanlig i hoppningen men det är bra att känna till den för att kunna känna efter hur man växlar mellan sitsarna.

### Lätt sits

Kallas också tvåpunktssits, eftersom vikten hos ryttaren fördelas jämnt över två punkter – de två stidbyglarna. Det här är nybörjarnas gyllene sits eftersom det är lättast att följa hästen, men även proffsens sits eftersom man kan rida fort om man sitter så här.

### Trepunktssits

I den här sitsen ligger 50 procent av ryttarens vikt på sätet, medan stidbyglarna tar 50 procent. Det är alltså tre punkter som tar vikt. Det här är en vanlig sits eftersom ryttaren har bra inverkan och samtidigt har ganska lätt att ta sig upp ur sadeln över hindren.

## För dig som inte ridit så länge

**VAD SKA DU GÖRA?** Prova att stå i lätt sits i både trav och galopp. Du ska känna tyngden i båda stidbyglarna och ha balans.

**VARFÖR?** För att det är ett bra sätt att öva balansen som är så viktig vid hoppning. Om du inte kan stå balanserat i trav och galopp är det svårt att hoppa på ett bra sätt.

**OM DET KÄNNES SVÅRT?** Om det är svårt att hålla balansen, ta gärna ett mantag – men håll aldrig balansen genom att hålla i tyglarna. De flesta hästar tycker inte att det gör ett dugg om du håller hårt i manen, men alla hästar tycker att det är obehagligt om du håller dem hårt i deras känsligaste kroppsdel – munnen.





### Hälen

Trampa ner hämlarna och känn att du har lite vikt eller tyngd i fotleden. Var avslappnad i fotleden, det är där du håller balansen.

### Knäet

Försök inte att klämma i med knäna, då tappar underskänkeln sitt stöd och du får svårare att driva med underskänkeln.

### Tårna

ska vara lite utvinkade, det hjälper underskänkeln att hamna intill och gör det svårare att få knäslut.

### Blicken

Är viktig för om du ser framåt och uppåt är det lättare att få fason på överlivet så att du inte kastar dig framåt i språnget. Blicken på en viss punkt framför hindret ger bättre balans.

### Vikten

Hästarna går väldigt mycket på hur din vikt fördelas. De kan känna vart du är på väg om du ser på nästa hinder – tänk på världsryttarna som kan få sina hästar att svänga redan i luften utan att de tar så mycket i munnen.

### Handen

I galopp och skritt blir det fel att tänka ”stilla hand” – handen ska faktiskt fjädra framåt mot hästens mun i takt med att den rör huvudet! I trav är huvudrörelserna mindre. Om handen är stilla får hästen ett ryck i varje steg. – Det vanligaste sidsfelet är en rak arm som man pressar ner för att få hästen på tygeln. Då spänner man armen och det blir glapp och ryck.

### Handen

– över hindret  
Ta absolut inte i hästens mun över hindret! Det kan få hästen att börja vägra så småningom.  
– Man ska tänka på att det ska vara behagligt för hästen. Mantag är jättebra, och det är världens bästa trick för att lära sig följa hästen. Man kan också ha en martingalring, eller ”skrajsnöre” som de säger på Täby galopp, att hålla i, säger Helena.  
Över hindret ska handen följa hästens mankam ungefär en decimeter upp. Det är bättre att följa mankammen än att tänka att du ska med handen mot hästens mun, det är lättare att hålla överlivet på plats och därmed störa hästens balans så lite som möjligt.

Mer om Helena på nästa sida →

## ÖVNINGAR

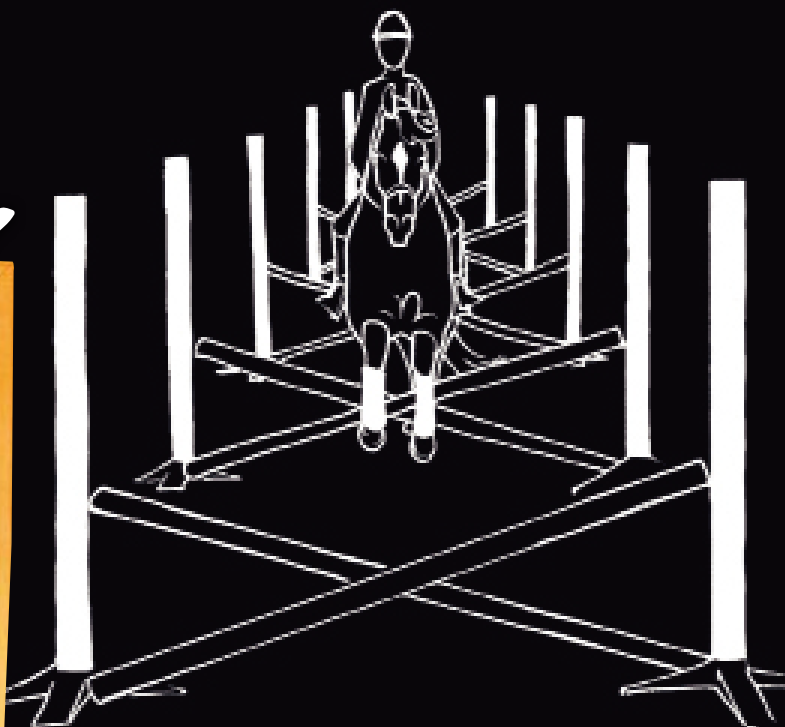
### För dig som ridit några år

**VAD SKA DU GÖRA?** Hoppa studs på mellan fem och tio hinder.

**VARFÖR?** I en studsserie känner man tydligt hur överliv och skänkel betar sig. Dessutom är studs bra styrketräning för hästen. Men tänk på att om du hoppar tio studs på raken räcker det med att göra den övningen fem–sex gånger under ett pass, det är tungt för hästen annars.

**OM DET KÄNNES SVÅRT?** Har du en skänkel som åker bak och överlivet åker fram, korriger skänkeln så kommer överlivet att bli bättre. – Det är lättare att korrigera skänkeln för det är därifrån balansen kommer och balansen påverkar överlivet. Att säga ”räta upp dig” hjälper inte om inte skänkeln är på plats, säger Helena.

**HUR SKA DU BYGGA?** Bygg mellan fem och tio hinder (saxar) efter varandra, med 3 meter emellan för stor häst. För varje ponnykategori, dra av tio centimeter (för C-ponny blir det alltså 2,80). – Men känn efter, du kan länga till 3,20 för stor häst om 3 meter känns för trångt, säger Helena.



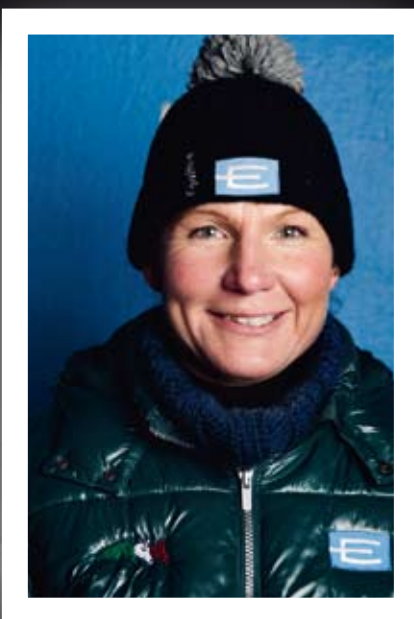
I nästa nummer: En bra galopp

är en förutsättning för bra hoppning.



**ELEV**

**NAMN** Nathalie Wiklund.  
**ÅLDER** 20 år.  
**FÖREBILD** Helena Persson, så klart!



**TRÄNARE**

**NAMN** Helena Persson.  
**ÅLDER** 35 år.  
**FÖREBILD** Nelson Pessoa och Ingmar Stenmark, faktiskt.



**ELEV**

**NAMN** Ricke Ströyberg.  
**ÅLDER** 27 år.  
**FÖREBILD** Helena Persson och Rolf Göran Bengtsson, "han rider så snyggt och är så cool i alla lägen".

# "Att hoppa ger en sådan kick"

I vår nya Ridlära-serie har vi tagit hjälp av hoppryttaren Helena Persson och hennes elever Nathalie Wiklund och Ricke Ströyberg. Serien fotades hemma hos Helena och förutom att vi lärde oss en massa om hoppning så passade vi såklart på att lära känna vår tränare och hennes elever lite närmare.

**I** Helena Perssons stall i Västerhaninge strax norr om Stockholm är det ständigt full aktivitet. Förutom att Helenas egna hästar, hon har åtta stycken, ska skötas om och ridas varje dag så har Helena runt 40 elever i veckan. Är man både elitryttare och A-tränare i hoppning så är det inte något problem att få tiden att gå.

– Det gäller att vara välorganiserad och verkligen sugen på det man gör, säger Helena Persson.

Helena har ridit sedan hon var fem år, då hon fick börja på ridskola med sin mamma. När Helena var tolv fick hon egen ponny. Efter gymnasiet skulle hon plugga juridik, men det som skulle bli ett år hos tränaren Lars Parmler blev i stället hästar på heltid. Nu har hon varit i Sverigeeliten i många år med bland annat sju SM-guld och tre andraplatser i SM på sin meritlista. I dag heter de främsta tävlingshästarna Chamonix H och Bonzai H (vars pappa är berömda Baloubet de Rouet), och så Clark som varit långtidsskadad. Det är Bonzai H som är den vita hästen på bilderna i vår serie och ryttare är Ricke Ströyberg. Ricke är från Danmark

och har tidigare jobbat med hästar i Spanien, nu arbetar hon hos Helena och tävlar hennes hästar, hittills upp till 1,35-nivå. Det svåraste med sitsen tycker hon är att överlivet inte ska komma för långt fram, då tar det så lång tid att komma tillbaka och få balans – och att få tillbaka hästen. För att skänklarna ska ligga stilla använder hon ibland en rem som håller stiglädren på plats.

– Men det är en rätt läskig känsla, säger Ricke.

Nathalie Wiklund arbetar också hos Helena. Precis som Ricke tycker hon att skänkeln är en av de svåraste detaljerna att få till när det gäller hoppsetsen. På bilderna rider hon sin egen häst, valacken Flambou 003. Med honom tävlar hon 1,10 och 1,20-klasser. Nathalie tävlar också en av Helenas unghästar och planen för framtiden är att fortsätta jobba med hästar och tävla framgångsrikt.

– Det bästa med att jobba med hästar är att man lär sig saker hela tiden, och det sämsta är att det tar sådan tid, säger Nathalie.