

***Det vigtigste er forberedelsen. Hvor vellykket øvelsen bliver, afhænger af, hvordan du indleder den.***

***Hesten skal primært flytte sig ved at følge rytteren. Den indvendige schenkel skaber en energi, der følger den retning, hesten bevæger sig i.***

***Tips til løsning af problemer som f.eks.: Har hesten en tendens til at have bagparten for langt efter? Har hesten svært ved at flytte sig til siden? Går hesten for meget til siden? Har hesten en tendens til at falde ud gennem udvendig skulder i versade?***

Schenkelvigningen er en løsgørende, sideførende øvelse, som i princippet kan udføres overalt på ridebanen. Som oftest rides den på diagonalen eller fra midterlinjen ud til hovslaget. Schenkelvigning rides normalt i skridt eller trav. I schenkelvigning skal hesten være lige i hele kroppen undtagen i selve nakken, hvor den skal være stillet mellem anden og tredje nakkehvirvel. Hesten skal stilles modsat bevægelsesretningen, så meget at du ser lidt af øjet og lidt af næsen.

I schenkelvigning bevæger hesten sig sidelæns ved at føre det indvendige benpar frem og forbi det udvendige benpar. Man kan sige, at hesten krydser over med sine ben. Det udvendige benpar flyttes næsten lige frem. Hesten skal hele tiden føles på højkant midt under rytteren. Takten og fremadsøgningen skal bevares.

### ***Forberedelsen***

Det vigtigste er forberedelsen. Før en schenkelvigning kommer der som oftest en vending/et hjørne, og det er her, hesten skal arbejde rigtigt, for at øvelsen skal lykkes. Læs kapitlet [Volter og ridning på buede spor](#).

Hvor vellykket øvelsen bliver, afhænger af, hvordan du indleder den. Tænk på, at du nu beder hesten om at ændre retning, og at hesten altid, præcis som du selv, følger sin vægt. Selv om du beder hesten om at være næsten parallel med sporet, er det alligevel forparten, du skal styre med. Forparten skal altså bringes ind først. Hvor langt og hvor meget afhænger af uddannelsesniveaue, men hellere for meget end for lidt. Når forparten, og dermed hestens vægt, befinder sig i bevægelsesretningen, er det på tide at rette hesten op, så den bliver næsten parallel med det spor, du forlader. Forparten skal normalt være ca. en håndsbredde foran.

Inden du beder hesten om at udføre en schenkelvigning, skal du beslutte, hvor du vil begynde, og hvor du vil have, at øvelsen skal slutte. Træk en tænkt linje i underlaget mellem de to punkter og prøv at lade være med at overskride denne linje. Sker det alligevel, så forsøg aldrig at bremse med hånden. Det vil føre til, at hesten føler sig kraftigt modarbejdet, og vil få den til at gå på forparten. Hvis hesten går mere fremad, end du ønsker, i stedet for til siden, er den ikke ulydig. Hesten følger sin vægt, det er den nødt til. Altså skal den samlede vægt, dvs. hestens og rytterens, flyttes ved at justere ”vippen”: hesten skal ri-

des mere op ad bakke. Er dette ikke muligt, flyt da forparten mere over i bevægelsesretningen. Se kapitlerne [Balance og ligevægt](#) og [Harmoni](#).

### **Hjælperne**

Vi forudsætter, at hesten har lært at forme kroppen på en sådan måde, at dens tyngdepunkt er placeret lige under rytterens, så vi kun har ét tyngdepunkt. Er dette ikke tilfældet, bør du vente med at træne øvelsen schenkelvigning. Vi forudsætter naturligvis også, at hjørnet er redet korrekt, for du har vel læst kapitlet om [Volter og ridning på buede spor](#), ikke sandt?

Se først op og i bevægelsesretningen mod det punkt eller bogstav, hvor du ønsker, at øvelsen skal slutte. Nu skal du gøre flere ting samtidig. Stræk dig opad, kram om den kommende udvendige tøjle, led evt. med den for at vise hesten, hvilken retning du vil have, at den skal flytte sig i – gå selv med i bevægelsesretningen uden at hænge til den udvendige side. Du skal have vægten i den retning, hvor du ønsker, at hesten skal sætte sine ben i næste skridt - nøjagtig som når du selv går på jorden og først flytter overkroppen/vægten i bevægelsesretningen for derefter at flytte dine ben ind under overkroppen. Ofte kan det være nok at træde lidt ned i den udvendige stigbøjle for derved at angive bevægelsesretningen.

Husk, at *den indvendige side altid er den, hesten er stillet til*, i schenkelvigningen altså modsat bevægelsesretningen.

Nu er hest og rytter på vej ind på diagonalen, og hesten skal rettes op, så den bliver næsten parallel med det spor, du forlader. Det gør du ved at placere dit sæde, som om du red ligeud, opfange energien med udvendig tøjle og schenkel og evt. lede med den indvendige tøjle, som derved understøtter den indvendige schenkel. Den indvendige schenkel har nor-

malt sin plads lidt længere tilbage end det normale schenkelleje. En let drejning indad af det indvendige håndled beder hesten om at stille sig i nakken. Hest og rytter er nu på vej i schenkelvigning. Den indvendige schenkel indvirker sideførende, dvs. skaber med sin drivning en energi, der bevæger sig diagonalt ud til den udvendige tøjle og i den retning, hesten bevæger sig. Den indvendige schenkel skal indvirke, når hesten løfter sit indvendige bagben og er på vej til at sætte det ind under sig. Indvendig tøjle stiller hesten. Udvendig tøjle har til opgave at indvirke regulerende på stillingen og er den tøjle, anholdningerne laves på. Udvendig schenkel har normalt sin plads i det normale schenkelleje og indvirker fremad-drivende samt benyttes sammen med den udvendige tøjle til at lave anholdninger dvs. op-fanger energien og regulerer tempoet.

Du skal sidde lige over hesten, gå med i bevægelsesretningen og lægge vægten på det indvendige sædeben efter behov. Vægten på det indvendige sædeben er et signal til hesten om at sætte det indvendige bagben ind under sig. Det er nemlig primært det indvendige bagben, der skubber hesten fremad og til siden. For at kunne bære vægt og derefter skubbe af med det indvendige bagben skal hesten sætte dette ben i jorden ret langt inde under sig. Sker det ikke, vil hesten være nødt til at lægge vægten ud over den udvendige skulder. Sædet indvirker fremad-drivende, nærmest som når du rider ligeud.

### **Indlæring af schenkelvigning**

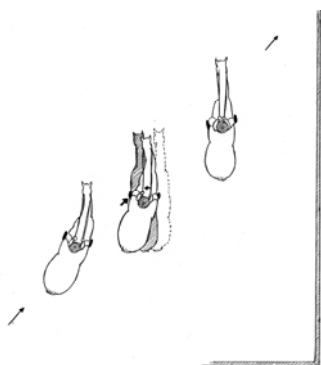
Når du lærer hesten at lave en schenkelvigning, skal du først sikre dig, at der kun er ét tyngdepunkt, samt at hesten har lært at følge rytterens vægt og kan svare på et ledene tøjletag. Noget af det første, vi lærer den unge hest, er at gå ligeud på hovslaget, og at hovslaget er dens plads. Det udnytter vi, når vi lærer hesten

at lave en schenkelvigning.

Én måde at gøre det på er: Vend op ad kvartilinen fra kortsiden. Her føler den unge hest, som har lært, at dens plads er på hovslaget, sig lidt utryg. Det er derfor sjældent, at den opponerer, når du nu beder den om at følge din vægt og ledende udvendige tøjle sidelæns ud til hovslaget. Hav et øjemærke og indvirk nærmest, som om du ville sige til hesten: ”Nu går jeg altså til siden mod et bestemt punkt, som er placeret på nærmeste langside”. Er hestens tyngdepunkt placeret under dit, vil den følge med til siden. Hesten behøver ikke at være parallel med hovslaget. Først når hesten følger dig sidelæns uden problemer, begynder du at rette den op, så den en dag er parallel med langsiden. Efterhånden kan du bede hesten om at lave schenkelvigning over et længere og længere stykke.

#### **Formålet med øvelsen – tips og advarsler**

- Har hesten en tendens til at have *bagparten for langt efter*, skal du ikke bare prøve at flytte bagparten mere til siden. Gør du det, vil hesten som oftest blot fortsætte med at skubbe skulderen foran sig. Forsøg i stedet at lade hesten rotere lidt omkring sin egen akse. Det gør du ved at lede forparten modsat bevægelsesretningen og med den indvendige schenkel flytte bagparten mere i bevægelsesretningen. Se tegningen.



- Har hesten *svært ved at flytte sig til siden*, eller har den *let ved at tabe fremadsøgningen*, kan du gøre følgende: Begynd med at ride ligeud på diagonalen et lille stykke, derefter schenkelvigning et lille stykke, så ligeud igen ved at lede forparten tilbage på diagonallinjen osv. På denne måde bliver det lettere for hesten, og lidt efter lidt kan du ride mindre ligeud og mere schenkelvigning.
- Du kan også skiftevis ride schenkelvigning og ligeud op mod den modsatte kortside. Dette er godt for heste, der *går for meget til siden*, da hesten derved lærer at svare for de hjælpere, der regulerer tempoet og skal opfange energien, nemlig de udvendige hjælpere.
- Schenkelvigning kan også rides på hovslaget, men da med meget lidt overtrædning. Det er en god måde at korrigere på, hvis hesten har en *tendens til at falde ud gennem udvendig skulder i versade*.
- Schenkelvigning er også en god øvelse, når du vil *lære hesten at øge skridtlængden*. Flytter man f.eks. hesten i schenkelvigning fra hjørnet og ind til midterlinjen, retter ligeud på midterlinjen og øger derfra op mod kortsiden, vil det være lettere at få hesten til at øge tempoet ved at øge skridtlængden i stedet for at løbe.
- Og så må vi ikke glemme, at schenkelvigningen er en løsgørende øvelse, som ikke kræver den store samling og derfor *kan påbegyndes ret tidligt i hestens uddannelse*.
- Schenkelvigning *bør ikke trænes for længe ad gangen*. Sørg for, at hesten er i god balance og afslappet, da den i en schenkelvigning vrider ret meget i sine led og derfor let

kan komme til at overbelaste dem. Dette gælder først og fremmest forbenene, så har hesten haft en skade på et forben, anbefaler jeg, at du venter lidt med at ride schenkelvigning.

- Der er mange formål med at ride schenkelvigning, men vi må indrømme, at øvelser som versade og traversade giver mere med hensyn til det, vi gerne vil med hestens uddannelse, nemlig at øge hestens bæring.



### **Hesten skal ”vige for schenklen”**

*Og nu til noget meget vigtigt:* Udtrykket, at hesten skal ”vige for schenklen”, giver ofte anledning til en stor misforståelse.

Mange ryttere tror, at det er muligt at få en hest til at vige for schenklen, men det er det ikke. Den, der påstår dette, må bevise det ved at løfte sig selv ved håret. Det er nemlig helt imod naturloven. Når vi står på jorden, kan vi flytte hesten ved at skubbe til dens ene skulder, men når vi sidder på hestens ryg, er vi en del af den samlede vægt. Prøv at sætte hånden i siden og

se, om du med magt kan flytte dig selv. Det er det samme, der sker, når en rytter indvirker, som om han kunne flytte hesten med schenklen. Da det naturligvis ikke fungerer, ser man ofte ryttere, der hænger til den indvendige side for at få kraft i den indvendige schenkel. Det får rytterens vægt til at ligge helt forkert, men han kan ikke forstå, at hesten ikke laver en nydelig schenkelvigning, når han nu bruger en sådan kraft. Somme tider tror jeg, at hestene ryster lidt på hovedet af os.

Jeg gentager: *Hesten skal primært flytte sig ved at følge rytteren.* Den indvendige schenkel skaber en energi, der følger den retning, hesten bevæger sig i, som vandet følger floden. Vil vi arbejde med og ikke imod hesten, må vi kende naturloven, så vi kan arbejde med den og ikke imod den.

### **Hyppigst forekommende fejl**

- Det gælder naturligvis ikke dig, der læser dette, men de fleste kender for lidt til teorien
- Disharmoni mellem hest og rytter
- Hesten er forbøjet og på forparten
- Rytteren forsøger at skubbe hesten til siden med den indvendige tøjle og hånd
- Rytteren ser ned i nakken på hesten
- Taktfejl
- Rytteren tror, at man kan flytte hesten med schenklen
- Rytteren glemmer at se i bevægelsesretningen
- Bagparten er foran forparten, hvilket får hesten til at hæve krydset