

Det viktigaste är förberedelsen. Hur lyckad rörelsen blir beror på hur du inleder den. Hästen ska primärt flytta sig genom att följa ryttaren. Den inre skänkeln skapar energi som följer den riktning hästen rör sig i.

Tips till problemlösning: Har hästen en tendens att släpa bakdelen? Har hästen svårt att flytta sig åt sidan? Går hästen för mycket åt sidan? Har hästen en tendens att skjuta ut ytterbogen i öppnan?

Skänkelvikningen är en lösgörande sidwärtsrörelse som i princip kan utföras överallt på ridbanan. Oftast rids den på diagonalen eller från medellinjen ut till fyrkantsspåret. Skänkelvikningen rids normalt i skritt eller trav. I skänkelvikningen ska hästen vara rak i hela kroppen förutom i nacken där den ska vara ställd mellan andra och tredje nackkotan. Hästen ska ställas emot rörelseriktningen så mycket att du ser lite av ögat och näsborren.

I skänkelvikning rör hästen sig sidwärts genom att det inre benparet sätts framför och förbi det yttre benparet. Man kan säga att hästen korsar över med sina ben. Det yttre benparet ska röra sig nästan rakt fram. Hästen ska hela tiden kännas på högkant, mitt under ryttaren. Takten och framåtbjudningen ska bevaras.

Förberedelsen

Det viktigaste inför en skänkelvikning är förberedelsen. Ofta är det en vändning eller en hörnpassering före en skänkelvikning som måste utföras på ett korrekt sätt för att rörelsen ska lyckas. Läs kapitlet [Volter och ridning på böjda spår](#).

Hur lyckad rörelsen blir beror sedan på hur du inleder den. Tänk på att du ber hästen om att ändra riktning när du rider en skänkelvikning och att hästen alltid, precis som du själv, följer sin vikt.

Även om du ber hästen om att vara nästan parallell med spåret är det ändå framdelen som anger riktningen. Framdelen ska alltså ledas in först, hur långt och hur mycket beror på hästens utbildningsnivå, men för mycket är bättre än för lite. När framdelen och därmed hästens vikt befinner sig i rörelseriktningen kan du rätta ut hästen så att den blir näst intill parallell med spåret. Normalt ska framdelen vara ca en handsbredd före i rörelseriktningen.

Innan du ber hästen om att utföra en skänkelvikning ska du besluta dig för var du vill rörelsen ska börja och var du vill att den ska sluta. Dra en tänkt linje i underlaget mellan de båda punkterna och försök sedan att inte överskrida denna linje. Om detta ändå sker ska du aldrig försöka att bromsa hästen med handen. Detta får hästen att känna sig kraftigt motarbetad och leder till att den hamnar i framvikt. Om hästen går mer framåt än du önskar, i stället för åt sidan är den inte olydig. Hästen följer bara sin vikt som den är tvungen att göra. I detta fall ska den sammanfallna vikten, dvs. hästens och ryttarens gemensamma vikt, flyttas bakåt genom att ”gungbrädan” justeras så att hästen kommer mer i uppförbacke. Går inte detta, flytta då framdelen mer över i rörelseriktningen. Se kapitlen [Balans och jämvikt](#) och [Harmoni](#).

Hjälperna

Vi förutsätter att hästen har lärt sig att forma kroppen på ett sådant sätt att dess tyngdpunkt

är mitt under ryttaren så att häst och ryttare har en gemensam tyngdpunkt. Är så inte fallet bör du vänta med att träna skänkelvikning. Vi förutsätter också att du rider hörnet korrekt. För du har väl läst kapitlet om [Volter och ridning på böjda spår](#), eller hur?

Börja med att titta upp och i rörelseriktningen mot den punkt eller bokstav där du planerar att rörelsen ska sluta. Nu ska du göra flera saker samtidigt. Sträck dig uppåt, krama om den blivande yttre tygeln, led eventuellt också med den för att visa hästen i vilken riktning du vill att den ska flytta sig – och gå själv med i rörelseriktningen utan att luta dig utåt. Du ska ha vikten i den riktning där du önskar att hästen ska sätta sina ben i nästa steg – på samma sätt som när du själv är ute och går och först flyttar överkroppen/vikten i rörelseriktningen och sedan flyttar dina ben in under överkroppen. Det kan ofta räcka med att man trampar ner lite i den yttre stigbygeln för att ange rörelseriktningen för hästen.

Kom ihåg att *den inre sidan alltid är den sida som hästen är ställd åt* och i skänkelvikning är den ställd mot rörelseriktningen.

Nu är häst och ryttare på väg in på diagonalen och hästen ska rätas ut så att den nästan blir parallell med långsidan. Detta gör du genom att du placerar ditt säte som om du rider rakt fram och fångar upp energin med ytterygeln och skänkeln och eventuellt leder med den inre tygeln, som därigenom understödjer den inre skänkeln. Innerskänkeln placering är vanligtvis lite längre bak än det normala skänkelläget. En lätt omvridning av den inre handleden ber hästen om att ställa sig i nacken. Häst och ryttare är nu på väg i skänkelvikning. Den inre skänkeln inverkar sidförande, dvs. skapar med sin drivning en energi som rör sig diagonalt ut till den yttre tygeln och i den riktning som hästen rör sig i. Den inre skänkeln ska inverka när hästen lyfter sitt inre bakben och är på väg att sätta den in under sig. Innertygeln ställer häs-

ten. Ytterygeln har till uppgift att reglera ställningen och är också den tygel som förhållningarna ska göras på. Ytterskänkeln har normalt sin plats vid det normala skänkelläget och inverkar framåt drivande och tillsammans med ytterygeln används den till att göra förhållningar dvs. fånga upp energi och reglera tempot.

Du ska sitta rakt över hästen, gå med i rörelseriktningen och vid behov lägga vikten på ditt inre sittben. Vikten på det inre sittbenet är en signal till hästen om att sätta det inre bakbenet in under sig. Primärt skjuter det inre bakbenet hästen framåt och åt sidan. För att både kunna bära vikt och skjuta på med det inre bakbenet ska hästen sätta detta ben i marken långt in under sig. Gör den inte det kommer hästen att bli tvungen till att lägga vikten ut över den yttre bogen. Sätet inverkar framåt drivande, nästan på samma sätt som när du rider rakt fram.

Inläring av skänkelvikning

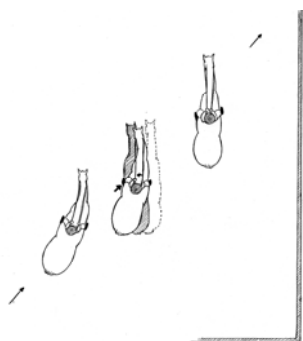
När du lär hästen att göra en skänkelvikning ska du först försäkra dig om att ni har en gemensam tyngdpunkt samt att hästen har lärt sig att följa ryttarens vikt och kan svara på ett ledande tygeltag. Något av det första vi lär hästen är att gå rakt fram på fyrkantsspåret och att spåret är hästens plats. Det utnyttjar vi när vi lär hästen skänkelvikning.

Ett sätt att göra det på är: Vänd upp på kvartslinjen från kortsidan. Här känner sig den unga hästen, som har lärt sig att dess plats är på spåret, lite otrygg. Det är därför inte troligt att den protesterar när du nu ber den om att följa din vikt och ledande ytterygel sidwärts ut till spåret. Ha ett ögonmärke och inverka som om du vill säga till hästen, "Nu går jag åt sidan mot en bestämd punkt på långsidan". Är hästens tyngdpunkt placerad under din kommer den att följa med åt sidan. Hästen behöver inte vara parallell med spåret. Först när hästen följer dig sidwärts utan problem börjar du att rätta ut den så att den en dag är parallell med långsidan.

Efterhand kan du be hästen om att göra skänkelvikning en allt längre bit.

Mål med rörelsen – tips och varningar

- Har hästen en tendens till att *släpa bakdelen* ska du inte försöka att flytta bakdelen mer åt sidan. Gör du det fortsätter ofta hästen att gå med ytterbogen före i rörelseriktningen. Försök istället att låta hästen rotera lite runt sin egen axel. Det gör du genom att du leder framdelen ifrån rörelseriktningen och samtidigt med innerskänkeln flyttar bakdelen i rörelseriktningen. Se teckningen.



- Har hästen *svårt att flytta sig åt sidan* eller har den *lätt att tappa framåtbjudningen* kan du göra följande: börja med att rida rakt fram på diagonalen en bit, därefter skänkelvikning några steg, sedan rakt fram på diagonalen igen, därefter skänkelvikning några steg osv. På detta sätt blir det lättare för hästen och efter hand kan du rida mindre rakt fram och mer skänkelvikning.
- Du kan också omväxlande rida skänkelvikning och rakt fram upp mot den motsatta kortsidan. Detta är bra för hästar som *går för mycket åt sidan*, då hästen härigenom lär sig att svara för de hjälper som reglerar tempot och fångar upp energin, nämligen ytterhjälporna.
- Skänkelvikning kan också ridas på spåret men då med mycket lite tvärning. Det är ett

bra sätt att korrigera om hästen har en *tendens till att skjuta ut ytterbogen i öppna*.

- Skänkelvikning är också en bra rörelse när du vill *lära hästen att öka steglängden*. Flyttar man t.ex. hästen i skänkelvikning från hörnet in till medellinjen, rider rakt fram på medellinjen och ökar upp mot kortsidan, blir det lättare att få hästen att öka tempot genom att öka steglängden istället för takten.
- Vi får inte glömma att skänkelvikning är en lösgörande rörelse som inte kräver så stor samling, därför *kan rörelsen påbörjas tidigt i hästens utbildning*.
- Skänkelvikning bör *inte tränas för länge åt gången*. Se till att hästen är i balans och avslappnad eftersom den i skänkelvikning vrider ganska mycket på sina leder och därför lätt kan överbelasta dem. Detta gäller i första hand frambenen. Har hästen haft en skada på ett framben råder jag dig att du väntar lite med att rida skänkelvikning.
- Det är många syften med att rida skänkelvikning. Emellertid ska vi komma ihåg att med hänsyn till syftet med hästens utbildning, nämligen att öka hästens bäring, ger rörelser som öppna och sluta mer.



Hästen ska ”flytta sig för skänkeln”

Nu till något mycket viktigt: Uttrycket att hästen ska ”flytta sig för skänkeln” är ofta anledningen till en stor missuppfattning. Många ryttare tror att det är möjligt att få en häst att flytta sig för skänkeln, men det är det inte. Den som påstår det kan bevisa det genom att lyfta sig själv i håret. Det är nämligen helt emot naturlagen. När vi står på marken kan vi flytta hästen genom att knuffa till den på bogen men när vi sitter på hästens rygg är vi en del av den samlade vikten. Prova att sätta handen i sidan och se om du kan flytta på dig själv. Det är detsamma som när en ryttare inverkar som om han kunde flytta hästen med skänkeln. Då detta naturligtvis inte fungerar ser man ofta ryttare som viker sig i insidan för att ge kraft åt inner-skänkeln. Detta får ryttarens vikt att ligga helt fel men ryttaren kan inte förstå att hästen inte gör en fin skänkelvikning när ryttaren använder en sådan kraftig skänkel. Ibland tror jag att hästarna ”ruskar lite på huvudet” åt oss.

Jag upprepar: *Hästen ska primärt flytta sig genom att följa ryttaren.* Den inre skänkeln ska-

par energi som följer den riktning hästen rör sig i, som vattnet följer floden. Vill vi arbeta med hästen och inte emot den måste vi kunna naturlagen så att vi kan arbeta med den och inte emot den.

Vanliga fel

Det gäller naturligtvis inte dig som läser detta men de flesta kan för lite om teorin.

- Disharmoni mellan häst och ryttare.
- Hästen är förböjd och i framvikt.
- Ryttaren försöker att flytta hästen åt sidan med den inre tygeln och hand.
- Ryttaren tittar ner i nacken på hästen.
- Taktfel.
- Ryttaren tror att man kan flytta hästen med skänkeln.
- Ryttaren glömmer att se i rörelseriktningen.
- Bakdelen är före framdelen vilket får hästen att höja korset.