

# Positiv Ridning Systemet

## Negativ eller positiv?

Af Henrik Johansen

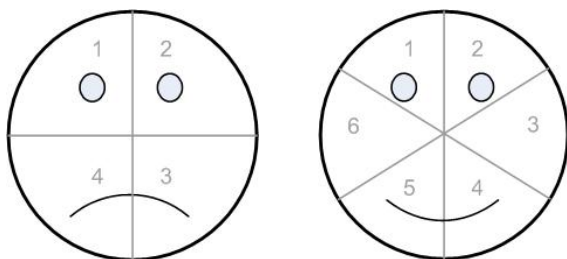


***Man skal være positiv for at skabe noget godt.***

***Vi ryttere er meget følsomme med hensyn til resultater. Går det ikke godt med ridningen, falder vores verden let sammen. Går det godt, er det, som om problemer ikke eksisterer.***

***Det er vigtigt, at dine forventninger bliver indfrieede, og at der er balance mellem din indsats og det, du får ud af ridningen.***

***Modsætter hesten sig arbejdet, er den syg, eller rytteren indvirker forkert.***



### ***Tænk positivt***

***Der er ingen tvivl om, at resultatet af vores arbejde i høj grad bliver, som vi tænker.***

Det er så let og meget populært at sige ”tænk positivt”, men er man af en eller anden grund i mindre godt humør, kan det nærmest virke irriterende, når nogen siger det. I virkeligheden er der jo ingen, der ønsker at være negativ, og er man lidt negativ en dag, er der sikkert en grund til det, eller man kan bare ikke finde det svar, der er nødvendigt for at være positiv.

Husk, at det eneste, du kan påvirke, er det næ-

ste skridt, det næste hjørne, den næste skenkelvigning. Sket er sket – du kan ikke skrue tiden tilbage.

Grunden til, at vi kan være i et negativt humør, når vi rider, er ofte, at vi føler, at det ikke rigtigt fungerer, og at vi ikke kan se løsningen. Vi har mistet overblikket og føler os frustrerede.

***Hvad kan vi gøre for at ændre situationen?***

”Positiv” er ikke en ting, du kan tage og føle på eller flytte rundt med og derfor heller ikke altid så let at forholde sig til, selv om vi er klar over, *at man skal være positiv for at skabe noget godt.*

At stille hesten tilbage i stalden og gå i biografen eller spille golf i stedet er ikke løsningen. *Søg hjælp.* At du ikke kan overskue situationen lige nu eller finde en løsning, betyder ikke, at der ikke er nogen.

Hvor kan du så få hjælp til selvhjælp? Der er flere muligheder, men en ting er sikker, det drejer sig om at få overblikket tilbage, komme ud af problemet og videre. Du kan *tage lektioner* hos en dygtig træner, du kan *læse bøger* eller studere *videobånd*, der handler om det emne, hvor du er kørt fast. Eller du kan tale med dine rytterkammerater. Men *lad det aldrig gå ud over hesten.*

Det er vigtigt, at dine forventninger bliver indfrieede, og at der er balance mellem din indsats og det, du får ud af ridningen. Det tager meget af din tid, og det koster mange penge. Du må

ofte give afkald på andet til fordel for din hest og ridningen. Desuden er vi ryttere meget følsomme med hensyn til resultater. Går det ikke godt med ridningen, falder vores verden let sammen. Går det godt, er det, som om problemer ikke eksisterer.

Somme tider kan det faktisk være sådan, at den bedste løsning er den, som for de fleste er den sværeste, nemlig at *udskifte hesten* med en, der kan leve op til forventningerne.

Den bedste måde at *undgå de negative situationer* på, som kommer af at sidde fast eller føle sig som på et plateau, er efter min mening:

- At vi som ryttere sætter os rigtigt ind i ride-teorien.
- At vi har et klart defineret mål.
- At vi arbejder efter et system, som fører os til målet. Et system, som ikke kun fortæller os, hvor noget går galt, men også hvad der skal rettes. Til det formål kan du benytte de skemaer, du finder under indholdsfortegnens pkt. 4, Om at sætte mål og opbygge et system.
- At vi søger hjælp hurtigt, når noget ikke rigtig fungerer, og ikke accepterer, at det går dårligt.

**Men husk**, at hvis din hest pludselig går eller føles anderledes, ikke svarer normalt på normalt arbejde, så er der sikkert noget galt. Se kapitlet [Undskyldninger set med hestens øjne](#).

*Er du negativ eller positiv?*

### Den negative rytter



1. Negativ og skuffet
2. Et andet sted
3. På udkik efter fejl
4. Hvordan kan jeg korrigerer?

Hvis dette er de overordnede tanker i dit ho-

ved, kan du ikke skabe noget.

For mig er der ingen tvivl om, at måden, vi tænker på, har stor indflydelse på, hvordan vi rider. Hvis det, der foregår i vores hoved, er som på figur 1, kan vi ikke skabe noget og ikke lære hesten noget. Vi udvikler os ikke, og lektionen vil mest bestå af korrektioner.

### 1. Negativ og skuffet.

Det er ikke altid let at få det til at fungere, når vi rider. Det er let at havne på forkert kurs og derfor miste humøret. Føler vi, at det ikke rigtig fungerer, og bliver frustrerede eller skuffede, har måske oven i købet fået en negativ indstilling til det hele, skal vi **ikke acceptere det**. Det er muligt at få ridningen til at fungere, der er en løsning, selv om vi måske ikke kan se den her og nu.

Altså, accepter ikke, at det går dårligt! Søg hjælp! Det er så let at ødelægge det gode arbejde, der er lavet med hesten, og at få den til at tabe tilliden.

### 2. Et andet sted

I samme sekund vi mister koncentrationen, mærker hesten det. Spørg mig ikke hvordan. Jeg ved det ikke, men det gør den altså. Hesten reagerer ved at blive nervøs/spændt og vil i de fleste tilfælde begå en fejl.

De fleste har nok prøvet at galopere og så lige skulle se i spejlet ... Hvad sker der i det øjeblik, vi kigger i spejlet? Hesten taber galoppen.

Måske tænker vi på manden eller konen derhjemme, som er lidt sur på os, fordi vi bruger så meget tid og så mange penge på vores interesse.

Vores hverdag kan være stresset, der er meget, der skal gøres, meget at tænke på som f.eks. jobbet, indkøb på vejen hjem og lignende. Er man chef på stedet, er det let at blive distraheret, da man ofte føler, at man må holde øje

med alting rundt om. Ofte bliver man også afbrudt af folk, der stiller spørgsmål om noget, der absolut aldrig kan vente, til man har redet færdigt.

Og så har vi det her med mobiltelefonen, som alle jo er nødt til at have i lommen. Ringer den, er det absolut nødvendigt at afbryde arbejdet med hesten for at svare. Skulle det ske, at rytteren beslutter sig for *ikke* at svare, ja så sidder de fleste og spekulerer på, hvem det mon var, der ringede, og om de alligevel ikke skulle have svaret. Det kunne jo være vigtigt at ofre lidt tid på at svare på de sædvanlige spørgsmål som ”Kan du høre mig?” og ”Hvor er du?”  
*Nej, skal du ride, så sluk mobiltelefonen!*

### 3. På udkik efter fejl

Når hesten ikke går i korrekt balance og i harmoni med rytteren, vil den kompensere for denne ubalance og disharmoni ved at arbejde og bruge kroppen på en måde, vi ryttere ikke er tilfredse med. Hvis hesten ikke arbejder korrekt, havner vi let i en situation, hvor vi forventer noget negativt. Er hjernen beskæftiget med at forvente eller lede efter fejl, kan den ikke samtidig bruges til at finde løsninger. Jeg er sikker på, at alle ryttere gør deres bedste. Ingen havner i sådanne situationer med vilje, men *er* vi havnet der, er vi nødt til at indrømme, at vi behøver hjælp.

Vi mennesker har en tendens til at lede efter fejl, måske har det noget at gøre med selvopholdelsesdriften. Men når vi arbejder med undervisning, er det kun sjældent produktivt, og fører ofte til en lektion, hvor der bliver korrigeret unødigt meget.

*De fleste fejl, en rytter eller hest begår, begår de i stedet for at gøre det rigtige.*

Lad os først slå fast, at både hest og rytter ønsker, at det skal gå så godt som muligt. Der er f.eks. ingen hest, der synes, at det er morsomt

at løbe rundt med en rytter på ryggen ude af balance. Sagen er bare, at hesten ikke kan finde sin balance med en rytter på ryggen uden rytterens hjælp.

### *Noget at tænke over*

*Er det rigtigt, er det ikke forkert – er det forkert, er det ikke rigtigt.* Dermed mener jeg, at vi skal gå efter det, der er rigtigt, i stedet for at fokusere på fejlene.

Arbejder hesten på en måde, der er forkert, er det helt sikkert for at kompensere for ikke at kunne arbejde på en måde, der er rigtig. Hesten er f.eks. altid i balance, den går jo ikke og falder, men spørgsmålet er, *hvordan* hesten balancerer. Er det ved hjælp af spændinger, ved at gå på to spor, eller ved at hænge på forparten osv.? Hvis vi rider hesten, så den kommer til at balancere på den rigtige måde, ja, så balancerer den ikke længere på en forkert måde.

### 4. Hvordan kan jeg korrigere?

Korrektionsridning er utrolig negativt. Naturligvis kan det ikke undgås, at vi somme tider må korrigere, men når vi korrigerer, skal det også blive bedre, ellers er det jo forkert og kan virkelig gøre hesten frustreret og få den til at miste tilliden.

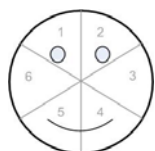
Når en hest gør noget forkert og ikke arbejder på en hensigtsmæssig måde, er det så godt som altid for at kompensere for at gøre det rigtige. Hesten må jo forsøge at overleve situationen på den ene eller den anden måde. Når hesten arbejder forkert, skal du altså ikke korrigere, medmindre du samtidig kan fortælle den, hvad den skal gøre for at gøre det rigtigt. Prøv at sige: ”Gør sådan!” til hesten, i stedet for at sige: ”Gør ikke sådan!”. De fleste fejl forsvinder af sig selv, når hesten rides rigtigt, og det er en langt mere positiv måde at uddanne hesten på.  
*Tænk positivt, når du kan.*

*En hest modarbejder kun meget sjældent en rytter, der arbejder korrekt. Gør den det, er der noget galt med hesten, og der bør derfor søges hjælp.*

Det var noget af en påstand - og hvordan kan det nu være?

Svaret er ganske enkelt. Hele uddannelsen af hesten er bestemt af, at det skal være så godt for hesten som muligt. Naturligvis! Vi arbejder jo med heste, fordi vi synes, de er nogle dejlige dyr med en masse forudsætninger, som vi gerne vil udvikle og bruge. Alt arbejde med hesten bør altså sigte mod, at den skal kunne balancere uden at føle sig handicappet af at bære en rytter på ryggen, at den skal lære at svare for små fine signaler osv. Hvilken hest vil modsætte sig et arbejde, der har sådanne mål? Nej, modsætter hesten sig arbejdet, er den syg, eller rytteren indvirker forkert.

### Den positive rytter



1. Sådan er det, når det er rigtigt
2. Hvordan skal jeg forklare hesten det?
3. Hvordan opfatter hesten situationen?
4. Hvad skal hesten have hjælp med?
5. Hvad er næste skridt?
6. Hvordan kommer jeg derhen?

Tænk du på denne måde, kan du skabe noget

#### 1. Sådan er det, når det er rigtigt

Der er tre mål, som du bør sætte fra starten:

- 1) Det skal gå godt fra første skridt, og jeg er lederen.
- 2) Det er hesten, der skal reagere på mine signaler, ikke mig, der skal reagere på, hvad hesten gør. Jeg skal ikke lade ting ske, men få dem til at ske.
- 3) Jeg vil ikke spille tid med korrektionsridning.

For at gøre dette muligt må jeg sætte mig så meget ind i teorien, at jeg får en klar opfattelse af, hvordan det er, når det er rigtigt. Jeg skal kunne prioritere, hvor og hvordan jeg skal begynde, hvad jeg skal gøre som det næste osv. for at have der, hvor jeg oplever, at alt fungerer korrekt.

#### 2. Hvordan skal jeg forklare hesten det?

Igen ved at sætte dig ind i teorien. Du skal vide, hvad du vil, samt hvilke hjælpere og øvelser der kan hjælpe dig frem til det ønskede mål.

Se det så tydeligt for dig, at du kan føle det. Få din egen krop til at gøre det, og bed dermed hesten om at gøre det samme.

#### 3. Hvordan opfatter hesten situationen?

Selv om det er dig, der skal styre situationen, er der kun én, der kan fortælle dig, hvor behovet for arbejde er nu, og det er hesten. Det er også hesten, som bedst kan fortælle dig, om det er rigtigt. Så du kan naturligvis ikke undvære de signaler, du får fra hesten.

#### 4. Hvad skal hesten have hjælp med?

Det, jeg tænker på her, er meget det samme, som du læste om under punktet *Hvordan opfatter hesten situationen*. Tænk du på denne måde, har du meget lettere ved at se løsninger og tænke positivt. De fleste heste er utrolig samarbejdsvillige, men de har brug for rytterens hjælp, og skal du hjælpe hesten, må du vide, hvad du skal hjælpe den med.

Det kan f.eks. være med at organisere kroppen, så hesten finder den rigtige holdning. Eller det kan være med, hvordan hesten skal bruge kroppen for at kunne udføre de forskellige øvelser.

Vi må huske, at det er hesten, der skal forme/organisere kroppen, men det kræver hjælp fra rytteren, så hesten kan finde lige netop den holdning og teknik, som kræves i den givne situation.

### **5. Hvad er næste skridt?**

Det er vigtigt at se fremad. At hesten er i stadig udvikling hjælper med til at holde den sund og til at give en følelse af, at dine anstrengelser bliver belønnet. En lektion skal være opdelt i to dele. En opvarmningsdel, hvor målet er at få hesten løsgjort, til at gå til biddet og arbejde under hjælpen, og så en del, hvor du enten kan lære hesten noget nyt eller gøre den bedre til noget, den allerede kan.

### **6. Hvordan kommer jeg derhen?**

Den sidste del af hovedet bør beskæftige sig med at finde vejen til den udvikling, du ønsker. Hvilken holdning? Hvilke øvelser kan hjælpe?

Er der nogle hjælpemidler, jeg kan bruge som f.eks. cavalettis, køre i liner, ridning mellem kegler, modtage undervisning, læse en bog, studere en video osv. osv.

**Husk**, at der kun er én ting, du kan påvirke, og det er det næste skridt, det næste hjørne eller den næste overgang. Det, der er sket, er sket, og det kan vi ikke påvirke, vi kan ikke skrue tiden tilbage. Den måde, hesten arbejder på lige nu, blev sikkert bestemt tre skridt tidligere, og det er for sent at gøre noget ved det nu.

Men du kan som sagt påvirke den næste øvelse, det kræver blot, at du er der mentalt og ikke beskæftiger dig så meget med det, der er sket.