



***Med självdisciplin och kontroll över din egen kropp kan du också kontrollera hästens kropp. En korrekt sits gör det möjligt att inverka korrekt.***

Det sätt som vi sitter på när vi rider dressyr, kallar vi för den lodräta sitsen. Att det heter så beror på att vi ska kunna dra en lodrät linje genom tre punkter i ryttarens sits, nämligen axel, höft och häl.

Det har skrivits många utmärkta böcker om ryttarens sits, så jag vill därför i detta kapitel endast beskriva några av de viktigaste punkterna.

### ***Varför är en korrekt sits så viktig?***

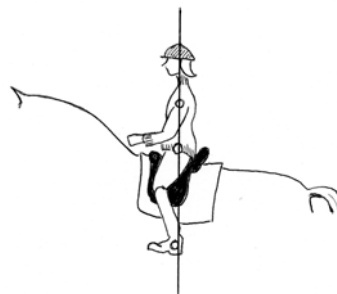
Sättet vi ska sitta på när vi rider, är *inte* för att det ska se fint ut eller för att vi alla ska se ut som militärer. Inte heller är det för att vi ska göra det möjligt för dressyrdomarna att göra en bedömning eller för att tränarna ska ha något att korrigera. Nej, det sätt vi ska sitta på när vi rider är mycket väl genomtänkt.

Själva sättet du sitter på, ger många signaler till hästen i form av hjälper som gör det möjligt för den att förstå vad den ska göra. Kom ihåg att när du sitter på hästen är du en del av hästens vikt, närmast en del av dess kropp. Har du en korrekt sits känner sig inte hästen handikappad av din vikt. Den känner däremot att den kan röra sig fritt och naturligt även med en ryttare på ryggen. Du kan bara använda dina hjälper korrekt när du har en korrekt sits.

*När det är något som du vill att din häst ska göra, är det en god idé att visa den detta genom att få din egen kropp att göra det först. Man kan nästan säga att man **bara** kan få hästen att utföra något som man själv kan utföra med sin egen kropp.*

Om du tex. vill att din häst ska flytta sin inre höft och det inre bakbenet längre framåt, slappna av, eller svänga framdelen, är du tvungen att göra exakt detsamma med din egen kropp.

Det viktigaste med ryttarens sits är att kunna slappna av, följa hästen och inte på något sätt vara i vägen för dess rörelsefrihet.



### ***Den lodräta sitsen***

#### **Huvudet**

Se upp och framåt i rörelseriktningen med huvudet placerat rakt över kroppen. Om ditt huvud tippas framåt, är det inte längre möjligt att inverka korrekt med sätet.

Det som primärt talar om för hästen i vilken riktning den ska gå, är din vikt. Ser du inte framåt mot nästa punkt (har ett ögonmärke), kan du inte placera vikten i önskad riktning.

Alltså, se framåt i banan och lägg din vikt i samma riktning. Hästen rör sig i den riktning som *du* lägger vikten. Det är en av anledningarna till varför du ska se i rörelseriktningen och inte titta ner på hästens hals.

En annan anledning till att du inte ska titta ner på hästens hals, är att hästen kan märka det och tro att det är den som ska fatta besluten, vilket gör den frustrerad. Du får en tendens att reagera istället för att agera och det blir hästen som håller dig sysselsatt istället för tvärt om. Genom att konstant hålla ögonen på hästen kommer du förmodligen att korrigera den hela tiden. Hästen ska vara uppmärksam på dig och inte tvärt om. När du rider bör du alltid vara kreativ och fatta dina egna beslut för att styra din ridning.

Det är viktigt att du har en känsla för och en bild av den del av hästens kropp som du inte kan se, nämligen den som är bakom dig och under sadeln.

### **Axlarna**

Axlarna ska vara sänkta och något tillbakadragna, närmast som om du skulle hålla ihop skulderbladen på ryggen. När du drar skulderbladen bakåt och samtidigt sträcker dig uppåt, är det en av de signaler som inviterar hästen till att sträcka sig fram till bettet. Det ska närmast ge dig en upplevelse av att du har mer häst framför dig än bakom dig.

### **Ryggen**

Att sträcka sig uppåt är kanske det viktigaste med ryttarens sits. Att du sträcker dig uppåt och sitter lodrät är nämligen en signal till hästen att den ska placera sin kropp ståendes rätt upp och ner på högkant mitt under dig. Det betyder att en ryttare som faller ihop och sitter med rund rygg får känslan av att hästen faller isär, blir för lång, försvinner ut mellan ryttarens hjälper och faller i framvikt. En upp-

rättning av överkroppen är dessutom en viktig del av de hjälper som används för att återbalansera hästen och skapa jämvikt och som ger en känsla av att rida i uppforsbacke.

### **Sätet**

Det är viktigt att sitta mitt i sadeln, i sadelns djupaste punkt, och med vikten lika fördelad över de båda sittbenen. Det är också viktigt att ha ett avslappnat men samtidigt framåtdrivande säte, dvs ett säte som inte bara kan följa med i takten, utan också kan ange och påverka takten.

### **Skänkeln**

Skänkeln ska i det närmaste falla ner från en avspänd höft längs sidan på hästen. Spänningar i lårmusklerna gör att ryttaren pressas upp ur sadeln, och att underskänkeln inte längre kan komma intill hästen. Hälen ska vara den lägsta punkten på ryttaren och knäet ska placeras så djupt som möjligt. Enbart genom att sänka häl och knä blir det möjligt att sitta i sadeln så att du kan inverka korrekt. Tårna ska nästan peka rakt fram. Pekar tårna för mycket utåt, kommer inte knäna att kunna ligga kvar intill sadeln. Pekar tårna inåt, är det inte möjligt att inverka med underskänkeln. Med en korrekt skänkel får du mera *schwung* i gången. Stigbygelns ska placeras under fotbladet.

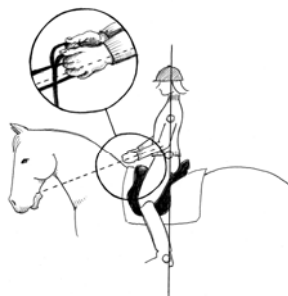
### **Armarna**

Överarmen ska hänga närmast lodrät ner från

en avspänd axel.

Armbågen ska vara framför höften.

Från armbågen genom underarmen och tygeln ska det normalt vara en rak linje fram till hästens mun.



Handen ska stå på hög-kant, en hand på var sida om manken, och med tummarna pekande upp-åt. Ser du ner på händer-na bör du kunna se alla tio naglarna.



Händerna ska placeras ca en handsbredd framför sadeln och ca en handsbredd ovanför manken. Det ska också vara ca en handsbredd mellan händerna.

### ***Självdisciplin***

Att få en korrekt sits kräver självdisciplin. Det hjälper inte att ha en tränare som hela tiden korrigerar dig. Ofta ser vi tränare som korrigerar en elevs sits, att eleven naturligtvis rättar felet, men två minuter senare ser vi samma fel igen.

Som tidigare nämnts är själva sättet du sitter på samtidigt ett sätt att ge hästen en massa signaler. När du förstår och har känt hur hästen reagerar på dessa signaler, kommer det att kännas helt fel att sitta fel – som om du tappat eller förlorat något.

Vi känner alla att det är viktigt att ha hästen under kontroll. Först och främst för att känna oss säkra i sadeln, men också för att kunna utföra givna rörelser på ett bestämt sätt och på bestämda platser. Denna känsla av att ha hästen under kontroll skapas primärt via sättet vi sitter på, alltså via sitsen. Den ryttare som inte får en känsla av att ha hästen under kontroll via sitsen, är tvungen att få det genom att försöka hålla hästen på plats med handen och skänkeln.

### ***Mest förekommande fel***

- Ryttaren förstår inte betydelsen av att sitta korrekt

- Ryttaren spänner sig, ofta i axlar och armar
- Ryttarens säte, följer inte hästens rörelser
- Ryttaren sitter inte rakt över hästen, eller vinklar höfterna
- Felaktig handställning och därigenom en okänslig inverkan
- Uppdragna hälar och knän
- För långa eller för korta tyglar
- Ryttaren hänger framåt på hästen istället för att sitta på den
- Ryttaren ligger ner
- Ryttaren sitter inte lodrät

### ***Sitsträning***

Det är en bra idé att ta lektioner i longering där vikten läggs på ryttarens sits. Denna form av träning är mycket effektiv. Det är många övningar som kan förbättra ryttarens balans och sits – övningar som kan utföras utan att ryttaren har kontakt med hästens mun. Det kräver att du har eller kan låna en häst som är lugn och snäll och van att bli longerad.

Har du inte denna möjlighet kan du när du rider på egen hand, med jämna mellanrum, ta ett par minuter där du enbart koncentrerar dig på din egen sits, istället för att koncentrera dig så mycket på hästen. Börja uppifrån med huvudet och sluta med hälen. Öva dig på att kunna utföra olika övningar utan att det går ut över sitsen och använd eventuella speglar. En tredje möjlighet är att du och en ridkamrat turas om att rätta varandras sitsar. Det viktigaste för att få en bra sits är att man vet vilken betydelse sitsen har och hur den påverkar hästen. Det kan du läsa mer om i kapitlet [Harmoni](#) och [Hjälperna](#).