

Förbi LA-tröskeln

BOKFÖNSTRET

Genom boken »Optimera din ridning så faller biktarna på plats« vill Birgitta Nordlund få fler ryttare att planera sin ridning och analysera mer.

Författaren är C-tränare i dressyr och bedriver häst- och ridutbildning i Järvsö. Hon har själv fått en grundlig skolning av flera av våra främsta hippologer. De senaste tio åren har hon haft Henrik Johansen som tränare och mentor, vilket gett henne ytterligare en dimension i såväl ridning som ning som undervisning.

Genom den här boken vill hon dela med sig av sina erfarenheter och ge ryttare insikt om hur man använder sina tankar och sitt kroppsspråk vid ridning. Att man måste se till att använda rätt verktyg för att nå resultat. "Det finns ingen snickare som skulle komma på tanken att spika med en yxa eller såga med en bågfil, men det finns massor av ryttare som tror att man kan få hästen på tygeln fast de har allvarliga brister i sitsen", säger hon bland annat.

Över Lätt A-tröskeln

Den här boken känns som ett bra underlag för diskussion mellan ryttare och tränare. För den som har suttit och ridit på fel sätt i flera år, är det svårt att komma ur detta på egen hand, men många av tipsen i boken kan ge nya aspekter och idéer. Författaren anser att många ryttare fastnar på Lätt A-nivå för att de haft fel målsättning från början. Ryttern blir problemfixerad och hästen i sin tur ger problem, eftersom den är en spegel av hur ryttern rider och resonerar. "Hästen går precis så bra som vi rider" skriver Nordlund – en sanning som tål att fundera över.

Birgitta Nordlund menar vidare att betydligt fler ekipage kan ta sig över Lätt A-tröskeln om de får hjälp och stöttning. Grunden till allt är en korrekt sits och riktig inverkan. En ryttare som har brister i sin sits, men satsar all träning på att få hästen att gå bättre, kommer inte att lyckas med detta.

Först och främst måste ryttern motiveras att träna på att förbättra sin sits och att tänka rätt; styra sina tankar till att bli positiva och fokuserade. Här kan denna bok vara till god hjälp.

I de sparsamt förekommande teckningarna illustreras harmoni kontra missförstånd mellan häst och ryttare. De har tankebubblor över sina huvuden, så att bådas syn-

punkter klart framgår.

Många människor läser alltid sin tidning bakifrån, börjar i slutet och går framåt.

Det kan vara en god idé att göra så med den här boken, åtminstone att läsa det sista kapitlet först. Det innehåller intressanta träningsmallar med en nulägesanalys och målplanering för varje ekipage. De innebär en grundlig genomgång av rytterns och hästens ståndpunkt och mål.

Börja bakifrån

Om alla ryttare satte sig ner och ärligt fyllde i en sådan tillsammans med sin tränare, skulle de säkert finna nya aspekter på sin ridning och få en insikt om vad som behövs för att de ska komma vidare. Inse hur viktigt det är att göra upp en plan och tänka på rätt sätt, för att rida rätt.

Boken är häftad och omfattar 120 sidor. Den ges ut på print-on-demand-förlaget Vulkan.

Den kan köpas genom författaren via hemsidan: www.sybariten.se/ridning Pris: 140 kr plus frakt.

INGRID ANDERSSON

