



Kapitel 10:

Sidvärtsrörelser

”Den här övningen (öppna) har så många förtjänster att jag räknar den som alpha och omega bland alla övningar för hästen som syftar till att utveckla fullständig lösgjordhet och perfekt rörlighet i alla delar.”

**François Robichon
de la Guérinière, 1733**

När hästen har lärt sig böjning och att flytta sig utåt för innerskänkeln är det dags att gå vidare till nästa grad av samling; sidvärtsrörelserna eller skolorna som de också kallas. De kallas skolor just för att de har som syfte att skola hästens bakben till att bära mer vikt. Till skolorna räknas öppna och sluta. Dessa två övningar har helt olika effekt på hästen och kompletterar därför varandra. Från slutan kan man sedan gå vidare till diagonalslutor och piruetter. Skänkelvikning och framdelsvändning räknas också till sidvärtsrörelserna, men eftersom de inte har någon samlande effekt så ingår de ej i skolorna. Eftersom dessa övningar inte leder hästens utbildning framåt kommer vi bara att beskriva dem översiktligt.

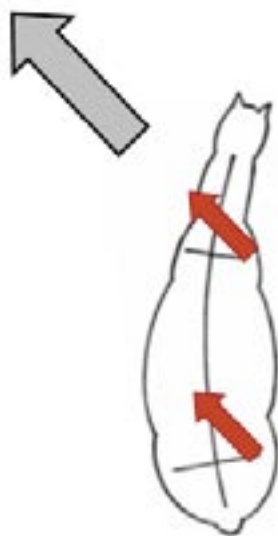
SKÄNKELVIKNING OCH FRAMDELSVÄNDNING

Till de övningar som brukar benämnas som lösgörande övningar hör skänkelvikning och framdelsvändning. Det som gör att dessa övningar får en lösgörande effekt på hästen är att hästen både i skänkelvikning och framdelsvändning korsar sina ben och för dem åt sidan. Den sidförande rörelsen mjukar upp hästens muskulatur och ökar avslappningen.

Nackdelen med både skänkelvikningen och framdelsvändningen är att hästen i dessa övningar trampar förbi sin tyngdpunkt med sitt inre bakben. Övningarna har alltså ingen samlande effekt, vilket inte heller är deras syfte. Det må vara att övningarna inte kan användas för att stärka hästens bakben, men dessa övningar kommer till och med att försvåra den framtida utbildningen av hästen. Det viktigaste som vi försöker lära våra hästar för att de ständigt ska

röra sig i balans och bära upp sin ryttare är att sträva i riktning mot tyngdpunkten med sina bakben. Att då i ett tidigt skede använda sig av övningar där hästen ska trampa förbi tyngdpunkten motverkar detta arbete. Vi har i och för sig nytta av den lösgörande effekt som dessa övningar har på hästen, men den lösgjordheten kan vi åstadkomma lika effektivt utan att behöva lära hästen att undvika tyngdpunkten med sina bakben. En sådan övning är att flytta hästen utåt på volten. Då rör sig hästen nästan på samma sätt som i en skänkelvikning, men man placerar den så att det inre bakbenet hela tiden rör sig mot tyngdpunkten och inte trampar förbi denna.

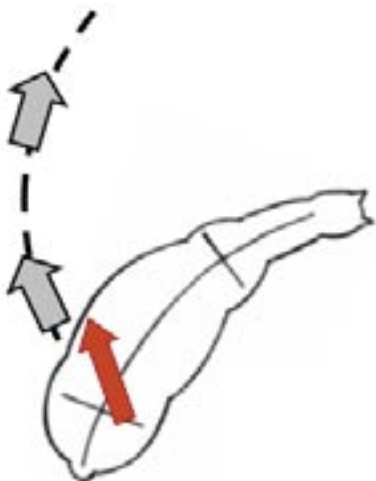
En skänkelvikning rids oftast diagonalt över ridbanan. Hästen är böjd inåt men rör sig snett utåt. Om man rider i höger varv kan man t ex vända rätt upp mitt på kortsidan och rida en skänkelvikning ut till spåret igen. Man flyttar då



I skänkelvikning korsar hästen sina bakben så mycket att det inre bakbenet sätts ned på yttersidan av hästens tyngdpunkt. Genom skänkelvikningen lär sig alltså hästen att undvika tyngdpunkten med sina bakben. Den lösgörande effekt som skänkelvikningen har på innerbogen och innerhöften kan man uppnå med andra övningar.

hästen till vänster för den högra skänkeln och hästen är hela tiden böjd till höger. Hästen kommer då att korsasina bakben så att det inre (högra) bakbenet sätts ned framför och något utanför det yttre (vänstra) bakbenet. Det medför att inner bakben sätts ned på yttersidan av hästens tyngdpunkt.

I en framdelsvändning är hästen ställd inåt och flyttar sin bakdel utåt, runt framdelen. Framdelen står stilla och frambenen trampar i princip på stället medan bakdelen rör sig på en liten volt runt framdelen. Bakbenen korsas ordentligt vilket medför att det inre bakbenet sätts ned på yttersidan av hästens tyngdpunkt.



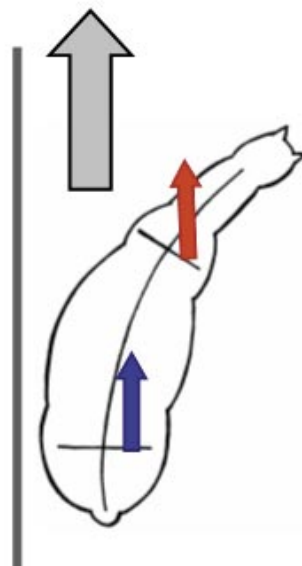
I framdelsvändning sätter hästen ned sitt inre bakben långt på yttersidan av sin tyngdpunkt. Hästen tränas då på att undvika tyngdpunkten med bakbenen och istället bära upp mer vikt på sina frambenen.

ÖPPNA

I öppnan går hästen böjd inåt, med framdelen innanför spåret och bakdelen på spåret. Hästens höfter hålls alltså vinkelrätt mot spåret och bakbenen rör sig rakt fram. Bogarna är vinklade inåt och hästen måste med inner frambenen trampa framför och förbi det yttre för att inte falla in på en volt.

Namnet öppna kommer sig av att hästen i öppnan går som om den vore på väg in i en volt, alltså som om den ”öppnade” en volt. På engelska heter öppna shoulder in (bog in), vilket kanske tydligare beskriver hur hästen är placerad. Den franska beteckningen versaide är också vanligt förekommande.

I öppnan skolas hästens inre bakben, i och med att det kommer att sträckas längre in mot hästens tyngdpunkt. I öppnan lär sig alltså hästen att bära vikt



I en öppna är hästen böjd inåt, med bakdelen på spåret och framdelen innanför spåret. Hästen kliver längre in mot sin tyngdpunkt med inner bakben, som därmed skolas till att kunna bära mer vikt.



Här ser man tydligt hur hästens inre bog får göra en lång rörelse i öppnan. Den rörelsen kommer sig av att hästen i varje steg i öppnan måste korsar sina framben och därmed ta ett långt steg lite åt sidan med inner fram. Effekten blir att innerbogen gymnastiseras.

med det inre bakbenet. I och med att det är ett inre bakben, dvs bakbenet på den sida där höften förs fram, som

får bära mer vikt så är det framför allt musklerna på benets yttersida som får arbeta.



Kingo har en ganska jämn böjning genom hela kroppen och går med framdelen innanför spåret i en öppna. Hans inre bakben sätts då ned närmare tyngdpunkten och får bära mer vikt.

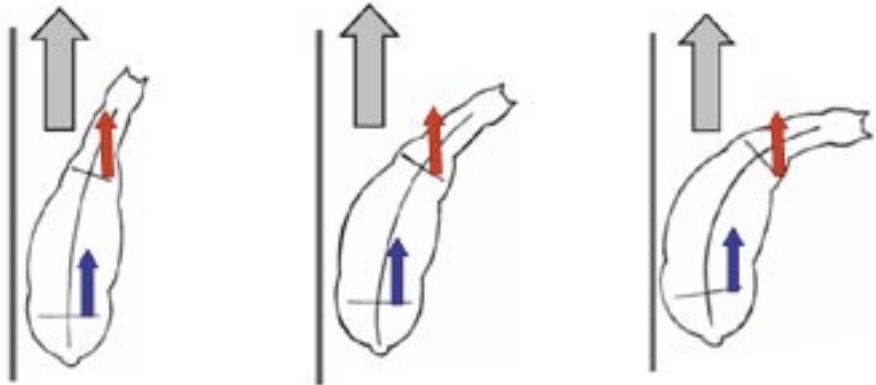
I Öppnan kommer hästens inre framben att ta en lång väg, i och med att det ska sättas ned lite framför det yttre frambenet. Öppnan blir därför lösgörande för hästens innerbög.

Det går att arbeta med öppnan både på raka och böjda spår. Öppnan på ett böjt spår blir lite mer samlande än öppnan på ett rakt spår. Det är i regel lättast att

lära in öppnan på spåret, eftersom man då också har stöd av staketet, vilket hindrar hästen från att falla ut med bakdelen.

En öppna kan utföras med olika grad av böjning och olika grad av tvärning. En öppna med liten böjning har liten samlande effekt på hästen, medan en öppna med stor böjning har stor sam-

Öppna med olika mycket böjning och tvärning:

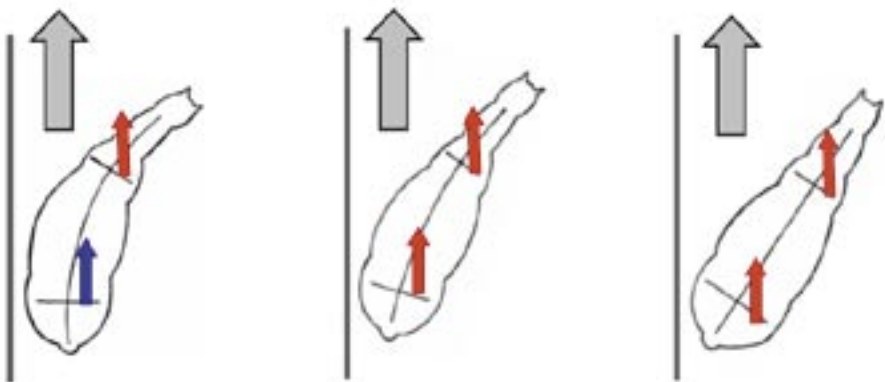


Öppna med liten böjning och liten tvärning. Framhovarna är ca en hovbredd innanför bakhovarna. Liten samlande effekt.

Öppna med ganska stor böjning och tvärning. Hästen går på tre spår. Ganska stor samlande effekt.

Öppna med stor böjning och tvärning. Hästen går på fyra spår. Stor samlande effekt.

Öppna med samma tvärning men olika mycket böjning:



Öppna med ganska stor böjning och tvärning. Hästen går på tre spår. Ganska stor samlande effekt.

Öppna med liten böjning och stor tvärning. Hästen går på fyra spår. Nästan ingen samlande effekt.

Ingen (eller väldigt liten) böjning men stor tvärning = skänkelvikning. Hästen går på fyra spår. Ingen samlande effekt.

lande effekt på hästen. På dressyrtävlingar ska öppnan ridas på tre spår. Böjningen är då medelstor och öppnan har en viss samlande effekt. Det är dock inget som hindrar att man i träningsyfte rider öppnan med en högre böjningsgrad, så att hästen går på fyra spår. Hästen kommer då att trampa längre in mot sin tyngdpunkt med inner bakben, så den samlande effekten blir större.

Om man minskar hästens böjning, men samtidigt ökar tvärningen, så kan hästen fortfarande gå på tre eller fyra spår. Den samlande effekten försvinner dock, eftersom hästen inte längre trampar rakt mot sin tyngdpunkt med inner bakben, utan istället kliver med bakbenen i kors och trampar förbi sin tyngdpunkt. När hästens böjning har rätats ut så mycket att hästen bara är ställd inåt, så har öppnan faktiskt omvandlats till en skänkelvikning. En skänkelvikning kan i och för sig ha viss lösgörande och gymnastiserande effekt på hästen, men den har ingen samlande effekt.

Öppna vid handen

Som med det mesta är det lättast att lära in öppnan vid handen. Man utgår då från böjd rakt fram och ser till att hästen har ordentlig böjning genom kroppen. Om hästen när den går böjd rakt fram trycker innerbogen lite åt sidan så kommer den antagligen att tappa all böjning när man går in i en öppna. När man ska föra in hästens framdel innanför spåret för att placera den i en öppna vrider man sin egen kropp lite inåt, ungefär som när man går på en volt. Man tar samtidigt i ytterygeln, så att den skapar ett tryck mot yttersidan av hästens hals. Det trycket ska föra in hästens framdel innanför spåret. Sedan tar man en liten förhållning när hästen sätter ned sitt inre framben, för att markera att hästen inte ska fortsätta in på en volt. I ögonblicket därefter, dvs när hästen lyfter sitt inre bakben (då inner fram är i sitt bakersta läge) trycker man med handen i skänkeläget, för att visa hästen vägen och för att be hästen sätta sitt inre bakben närmare tyngdpunkten. När hästen har gått några steg i en öppna för man ut framdelen på spåret igen och fortsätter böjd rakt fram.



Här går Excellent i en öppna på fyra spår. Tack vare hans jämna böjning genom hela kroppen så trampar det inre bakbenet ändå inte förbi tyngdpunkten, utan öppnan får avsedd samlande effekt.

Om det är svårt att få in hästens framdel innanför spåret så kan man behöva ta ganska mycket i yttertygeln. Tygeltaget kommer då att tas mot hästens mun, vilket medför att man rätar ut hästen. Måste man ändå ta så mycket i yttertygeln så är det därför viktigt att man snabbt släpper efter på tygeln igen så att hästen kan återfå sin böjning. Störst effekt av yttertygeln får man om man tar i den när hästen har sitt yttre framben i luften, eftersom det är det yttre frambenet som ska föras in innanför spåret. Om hästen vill gå in för långt innanför spåret och tvära för mycket så måste man vara snabbare med förhållningen på innertygeln. Går hästen emot innerskänkeln och istället trycker bakdelen inåt så kan man förtydliga för hästen vad man vill att den ska göra genom att med en förhållning på innerstygeln stanna hästen och med handen i skänkelägget be den flytta sig ett steg.

Ett vanligt fel när man arbetar med öppnan vid handen är att man böjer hästens hals för mycket. För att undvika att böja halsen för mycket är det viktigt att man för in framdelen med yttertygeln och inte drar in den med innertygeln. Det är också viktigt att man verkligen ger en ordentlig eftergift på tygeln efter varje förhållning, så att man inte håller kvar lite svagt i tygeln. Om hästen själv drar ihop halsen varje gång man går in i en öppna så korrigeras det lättast genom att man stannar hästen i öppnaposition, länger ut halsen och ber den fortsätta i öppnan.

En fördel med att lära in öppnan vid handen är att man kan se var hästen sätter ned sitt inre bakben. Det blir då lättare att upptäcka om hästen skjuter ifrån med inner bak istället för att sträcka fram det mot tyngdpunkten eller om hästen trampar förbi tyngdpunkten och alltså sätter ned inner bak för långt till utsidan.

Rida öppna

Ryttaren ska i öppnan sitta med höfterna raka, vinkelrätt mot spåret, eftersom hästen går med sina höfter raka. Överkroppen ska vridas inåt, så att ryttaren drar bak den inre axeln och vrider huvudet inåt. När man vrider överkroppen inåt följer man med i vridningen med armarna så att båda händerna förs i riktning mot inner höft. Det får till följd att innertygeln kortas av och ställer hästen inåt och yttertygeln kommer att ligga an mot hästens hals och därigenom föra hästens framdel innanför spåret. För att ge hästen utrymme att sträcka ut sin yttersida kan man behöva långa yttertygeln något, eftersom yttertygeln går en lång väg runt hästens hals. Vill hästen gå in på en volt tar man en



En korrekt utförd öppna där hästen är böjd genom hela kroppen och ryttaren sitter på sitt inre sittben samtidigt som hon visar hästen vägen genom att föra magen lite utåt.

förhållning när hästen sätter ned sitt inre framben. Därefter lägger man till innerskänkeln när hästen lyfter sitt inre bakben, för att be hästen sätta ned det längre inunder sig.

På samma sätt som vid all annan böjning av hästen ska väl ryttaren sitta på det inre sittbenet? Det här är en icke helt okontroversiell fråga, som har diskuterats de senaste femhundra åren, utan att man har lyckats nå fullständig enighet. Sitter man på det inre sittbenet gör man det lättare för hästen att böja sig inåt. Samtidigt medför den sitsen att tyngdpunkten förläggs lite till den inre sidan. I öppnan ska hästen följa spåret rakt fram, trots att framdelen är innanför spåret. Om ryttaren då placerar tyngdpunkten på hästens inre sida innebär det att hästen måste gå bort från tyngdpunkten, istället för att följa tyngdpunkten. Man kan då tänka sig att man istället lägger tyngdpunkten på hästens yttre sida. Hästen kan då följa tyngdpunkten rakt fram längs spåret. Då riskerar man dock istället att man hamnar på det yttre sittbenen och att hästen ratar ut sig, och då går all effekt av öppnan förlorad. Som ni ser så finns det ingen optimal lösning för tyngdpunktens placering och sittbensens funktion i öppnan. Eftersom det viktigaste i öppnan är hästens böjning är dock det viktigaste att ryttaren sitter lite mer på det inre sittbenet. För att samtidigt kunna visa hästen vägen med tyngdpunkten kan man föra magen lite utåt. Om man sitter centrerad kring sin egen tyngdpunkt så kan en liten förskjutning av magen i sidled ge en märkbar förskjutning av tyngdpunkten utan att man behöver byta sittben. När man flyttar magen utåt så ska man inte vrida sig utåt, utan man spänner bara magmuskulerna lite så att insidan av magen förskjuts åt sidan en aning. När hästen har lärt sig att följa ryttarens tyngdpunkt och tränat upp styrkan i bakbenen kan tyngdpunktöverskjutningen ersätta både tygel- och skänkelhjälp i öppnan.



Här förstärker jag yttertygeln genom att lägga spöt mot Nortons hals. Då blir det lättare att föra in hans frandel innanför spåret.

Öppna

- Sitt på inner sittben
- Vrid överkroppen (axlar och huvud) inåt
- För händerna mot inner höft så att yttertygeln hamnar mot halsen
- För tyngdpunkten lite utåt genom att föra magen utåt
- Förhållning när hästen sätter ned inner fram
- Innerskänkel när hästen lyfter inner bak

Ett vanligt problem när man börjar träna öppna är att hästen förböjer halsen, men skjuter ut ytterbogen och går kvar med framdelen på spåret. Rörelsen får då ingen som helst samlande eller lösgörande effekt, utan hästen lär sig bara att komma undan från ryttarens hjälper. Ofta ser man ryttare som försöker kompensera detta med att korta av yttertygeln för att hålla ytterbogen



Carus drar ihop sin hals för att komma ifrån ryttarens hjälper. När halsen kortas av så tappar han böjningen i kroppen. Försöket till öppna blir då inte mer än en svag sidledsrörelse. Lösningen är i det här fallet inte att öka tvärningen, utan att lösgöra honom så att han länger ut halsen och återfår böjningen.

på plats. Då går man dock bara från ett problem till ett annat. Stödjer man hästen med yttertygeln kan man mycket väl få in hästens framdela innanför spåret, men samtidigt tappar man böjningen vilket gör att den samlande effekten av öppnan går förlorad. Istället är det den förande yttertygeln som hästen måste lära sig att svara bättre på. I kapitlet ovan om hästens böjning beskrivs ett par övningar för att träna hästen på att följa de förande tyglarna. Om hästen förstår den förande yttertygeln, men ignorerar den när man samtidigt lägger till innerskänkeln och det därmed blir jobbigt för hästen att svara på tygelhjälpen, så kan man korrigerar hästen med att helt enkelt stanna den och därefter vända in framdelen. Man tar då bort alternativet för hästen att bara fortsätta gå rakt fram. Hästen får helt enkelt välja mellan att gå in med framdelen till en öppna eller att stå till.

När man väl har fått kontroll över hästens bogar och kan böja hästen och föra dess framdela innanför spåret, så kan man stöta på ett nytt problem. Det är inte alls ovanligt att hästen fortsätter inåt och helt enkelt hamnar på en volt,

istället för att gå i öppna längs spåret. Det kan bero på att ryttaren har förskjutit sin tyngdpunkt för mycket inåt och att hästen helt enkelt följer tyngdpunkten in på volt, men det kan också vara ett sätt för hästen att slippa sätta sitt inre bakben inunder sig. Det första man bör kontrollera är sin egen sits och hjälper inte det så får man ta en tydligare förhållning för att markera för hästen att den inte ska gå in på en volt. För att undvika att hästen går in för långt innanför spåret med sin framdela kan man flytta fokus till hästens inre framben. Inner fram ska i varje steg i öppnan flyttas snett utåt och sättas ned framför ytter fram. Om hästen flyttar inner fram inåt så har den inte svarat på förhållningen.

När man lär hästen öppna ska man komma ihåg att det är en övning som är jobbig för en otränad häst. I början räcker det därför att rida öppna några steg i taget. Det är bättre att rida flera korta sekvenser av öppna än att hålla kvar hästen i en öppna en längre bit. Även med en vältränad häst kan man ha som regel att aldrig rida en öppna mer än maximalt en långsida i sträck.



På bilden till vänster skjuter Norton ifrån väldigt mycket med sitt inre bakken. Han skjuter då framdelen utåt och det blir därför svårt att få honom att svara på den förande yttertygeln. Eftersom orsaken i det här fallet är inner bak så är det där han ska korrigeras. Med inner-skänkeln placerar jag hans inre bakken längre in under honom och då blir det lätt att föra in honom i en öppna, som man ser på den högra bilden.

I all ridning eftersträvar vi att hästen ska bära sig själv och göra rörelserna med lätthet. Det är bland annat därför som vi ska använda så få hjälper som möjligt. Vi vill också att hästen ska bjuda till arbete och hela tiden försöka göra sitt bästa. För att åstadkomma detta är det viktigt att vi belönar hästen när den gör rätt. Den bästa belöningen är en eftergift med hjälperna. Detta gäller såväl tygel som skänkelhjälp. Vi ska därför i så stor utsträckning som möjligt låta hästen arbeta i fred när den gör rätt. Det ska alltså räcka att förbereda en övning. Sedan ska hästen få utföra den själv, med påminnelser vid behov. Tillämpat på öppnan innebär detta att vi de sista metrarna innan öppnan förbereder hästen genom att känna efter att den svarar på förhållningarna och med det inre sittbenet känna efter att man har bra böjning. När hästen sedan har gått in i öppnan ska vi inte behöva kämpa för att hålla den kvar där. Det ska räcka att sitta i öppnaställning och föra tyngdpunkten

lite utåt för att visa hästen vägen. Den oskolade hästen kommer med denna frihet bara att kunna hålla öppnan ett eller ett par steg. Oftast faller den sedan in från spåret. När hästen håller på att ta det första steget i fel riktning korrigerar man den med förhållning och innerskänkel och när öppnan åter känns stabil blir man passiv igen några steg. Efter hand kommer hästen då att lära sig följa ryttares tyngdpunkt i öppnan.

Hur gör man då när man avbryter en öppna? Ett sätt är att ta bort innerskänkeln, flytta tyngdpunkten lite mer till den inre sidan och låta hästen lägga en volt. Den här metoden kan också användas för att kontrollera om hästens böjning i öppnan är ren, dvs om hela hästen är lika mycket böjd. Om hästen är rent böjd i öppnan ska den när ryttares för bort sin innerskänkel följa böjningens riktning in på en rund volt. Voltens storlek visar hur kraftig böjningen var i öppnan. Om hästen stannar kvar på

spåret har den troligen varit förböjd i halsen, och mer eller mindre rak i kroppen.

Istället för att lägga en volt kan man avbryta öppnan genom att föra tillbaka hästen till böjd rakt fram. Ryttaren för då tillbaka händerna till normalläget ovanför hästens manke och rätar ut överkroppen något. Innertygeln kommer då att ligga an mot hästens hals och därmed föra hästens framdel tillbaka till spåret. Det går också att göra övergångar från öppna till sluta, diagonalsluta eller en piruett.

Öppna på lång tygel

För att öppnan ska fungera på lång tygel gäller det att hästen genom arbetet på volt och böjd rakt fram har lärt sig svara på innerskänkeln (tygeln mot sidan) och ytterygeln mot halsen. Det är lättast att gå in i öppnan från böjd rakt fram. När hästen har bra böjning på spåret lyfter man ytterygeln och för den över hästens rygg och flyttar sig

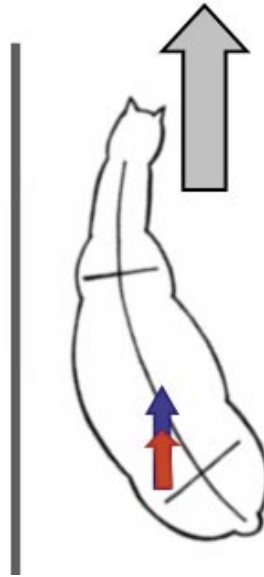
samtidigt åt sidan så att man går vid hästens inre bakben. Ytterygeln för då in hästens framdel innanför spåret. I varje steg när hästen lyfter inner bak ska man låta innertygeln falla mot hästens sida. Hästen ska svara på den hjälpen med att sätta inner bak närmare tyngdpunkten och gå in i en öppna. I början kan det hända att hästen faller in för långt med framdelen. Då får man korrigera hästen med en förhållning på tyglarna. Man ska dock inte använda en förhållning i varje steg, eftersom risken då är stor att man kortar av hästens hals då det är svårt att ge snabba eftergifter med de långa tyglarna. Förhållningen får man istället ta till då skänkelhjälpen inte räcker till.

Vill man föra ut hästen på spåret igen efter öppnan så lyfter man båda tyglarna och för över dem till yttersidan av hästens rygg. Innertygeln hamnar då mot halsen och för ut hästens framdel på spåret. När framdelen är ute på spåret får man återgå till utgångsläget med händerna, så att en tygel löper på varje sida av hästens kropp. Annars kommer hästen nog att placera sig lite i en sluta.



Ytterygeln läggs mot halsen och för in hästens framdel innanför spåret, precis som när man rider en öppna eller gör en öppna vid handen. Innerskänkeln utgörs i det här fallet av inner-tygeln som faller mot hästens sida varje gång hästen lyfter och för fram sitt inre bakben. Innertygeln ska alltså inte konstant ligga mot hästens sida, utan gunga svagt från sida till sida i takt med hästens rörelser.

För att träna hästen på att svara på innerskänkeln kan det vara bra att öva på att växla mellan öppna på spåret och att lägga en volt. När hästen går i en öppna tar man bort innerskänkeln och hästen ska då gå in på en volt. När man sedan åter lägger till innerskänkeln ska hästen fortsätta i en öppna igen. För att förtydliga skillnaden är det bra att hålla ut innertygeln så att den inte ligger an mot hästens kropp när hästen ska gå in på volten.



SLUTA

I slutan går hästen böjd inåt, med framdelen på spåret i rörelseriktningen och bakdelen innanför spåret. Hästens bogparti hålls i det närmaste vinkelrätt mot spåret och frambenen rör sig rakt fram. Huvudet hålls rakt fram så att pannan är i rörelseriktningen. Hästens höfter är vinklade inåt och hästen måste med ytter bakben trampa i riktning framför och förbi det inre för att hålla kvar bakdelen innanför spåret.

I sluta går hästen böjd inåt, med framdelen på spåret och bakdelen innanför spåret. Hästen kliver längre in mot sin tyngdpunkt med ytter bakben, som därmed skolas till att kunna bära mer vikt.

Slutan har i Sverige fått sitt namn utifrån att hästen är placerad som när den är på väg ut på spåret efter en volt. Man säger att den slutar volten. På engelska



Kingo är jämnt böjd genom hela kroppen och går med framdelen på spåret och bakdelen innanför spåret. I varje steg sätts hans yttre bakben ned närmare tyngdpunkten och får bära mer vikt.