

Tips til din træning med EC hand®

Hvad kan EC hand® hjælpe med?

- EC hand hjælper rytteren med at opnå, en bedre forståelse for, og følelse med, hænderne under ridning.
- EC hand hjælper rytteren til at forstå, hvordan det føles at have lige vægt / træk på begge tøjler.
- EC hand hjælper rytteren med at støtte hesten korrekt og give hurtigt efter på tøjlen.
- EC hand hjælper rytteren med at holde tøjlerne, med lige præcis den rette kontakt og hjælper rytteren til at få en bedre timing i begge hænder.

Med EC hand's brugervenlige design, kan rytteren dobbelt tjekke sin følelse, ved at kigge på den under ridningen.

Ved at arbejde disse træning tips, vil du få bedre føling med dine hænders indvirkning under ridningen og få øget forståelse for, hvordan det føles når man rider "korrekt".

Når du er klar på hesten og har sat EC hand korrekt på tøjlen er første opgave i gang:

- a) Fornem følelsen i tøjlerne
- b) Kontroller tøjlerne ved at kigge på EC hand
- c) Korrigér din hånd
- d) Kig op og frem og sug følelsen til dig når din tøjle og hånd er "korrekt"

Dvs.: Føl – Kontroller – Korrigér – Føl

For at kunne arbejde med ret-ridning / lige udstilling af hesten, skal rytteren kunne arbejde med begge hænder på samme lige måde.

Mange ryttere er ikke opmærksomme på, at den ene hånd er stærkere end den anden – eller at den ene hånd har en bedre timing end den anden.

Jo større forskellen er mellem højre og venstre hånd, – jo sværere vil det være for rytteren at rette hesten op. I mange tilfælde er det rytteren, som uden at være klar over det, har forårsaget at hesten er ujævn eller skæv.

Lidt om nogle almindelige ride problemer og hvordan de kan rettes med EC hand®.

Problem A:

Min hest ligger hårdere på den ene tøjle, virker ujævn og mister kontakten i den anden tøjle.

Hvordan bemærker jeg det?

For at lave eksemplet nemmere, forstiller vi os at hesten er hårdere på den venstre tøjle. Når du rider lige ud føler du mere vægt på venstre tøjle og meget lidt eller ingen vægt på højre tøjle. Yderligere vil du i denne situation opleve, at hesten ikke vil gå lige frem og at

den i stedet bevæger sig en smule til højre og / eller skubber skulderen til venstre. Når dette sker, vil EC hand være forlænget på den venstre tøjle og derfor vil den vise et større farve-felt (måske endda rødt) – på den højre tøjle vil der derimod kun være et lille, eller måske ingen farve fremme.

Det vil være svært at få hesten til at søge støtte på den ydre tøjle (højre tøjle) når du rider på venstre volte. Hesten vil ikke lytte til dine indvendige hjælpere og bøjer hals og krop, – ligeså snart du løsner den indvendige tøjle (venstre tøjle), vil hesten rette halsen i stedet for at holde bøjningen.

Hvis du tager fat i højre tøjle vil hesten blot bukke halsen mod højre og du vil have en tom følelse i din højre hånd. Når du drejer hesten til venstre vil hesten ofte dreje for hurtigt og falde ind i volten. Modsat vil hesten dreje langsomt mod højre og falde en smule udad.

Alle disse symptomer kan variere og være forskellige fra hest til hest.

Kun få heste er fuldstændig ligesidede og rette – hvilket også er tilfældet for ryttere.

Hvordan kan du arbejde med EC hand® for at rette dette?

Start med at ride ligeud på hesten. Vær opmærksom på at have lige meget fat på begge tøjler, tjek at du har ens farve-markering på EC hand – også selvom det eventuelt betyder at hesten bøjer halsen til højre.

Rid hesten sådan i et lille stykke tid og prøv efterfølgende med ledende tøjle føring (brug venstre tøjle) til at placere hesten hals lige mellem dens skuldre, fremfor at få en bøjning i halsen. Vær opmærksom på ikke at slække på den højre tøjle og at du ikke trækker tilbage i den venstre tøjle. Tjek at EC hand viser grønt på den højre side. Når hestens hals er lige, skal du igen placere din venstre hånd parallelt med den højre og tjek herefter, at EC hand viser lige meget grønt på begge tøjler. Det betyder at du ikke skal fastlåse hestens hals, men at du skal lede den til at være lige – og du skal gentage den ledende øvelse, hvis hesten igen bøjer halsen mod højre.

Husk at drive hesten fremad med schenklene, så den føles energisk uden at være overspændt. Hvis hesten går mod højre med bagparten, skal du stå imod med din højre schenkel.

Når EC hand viser at hesten har lige støtte på begge tøjler, kan du starte med at træne på en volte og ride med mere støtte på den udvendige tøjle og mindre støtte på den indvendige tøjle. Skift volte indimellem eller rid i et 8-tal. Ved at skifte volten løbende undgår du at låse dig fast i hånden og blive inaktiv.

Kontrollér at du har lige meget støtte på den udvendige tøjle hver gang du skifter volte (højre og venstre). Vær opmærksom på, om hesten bøjer kroppen og halsen i overensstemmelse med den retning / kurve du rider i / på.

Efter nogle få træningstimer/ uger vil din hest være mere lige udrettet, afhængigt af hvor ujævn den var da du startede med at ride med EC hand.

Som med al træning vil du opnå et hurtigere resultat afhængigt af hvor præcist og konsekvent du er i øvelserne. Hvis du ikke ser en forbedring eller hvis hesten arbejder voldsomt imod dig, bør du tjekke med en dyrelæge at hesten ikke har smerter.

Problem B:

Din hest går bag om biddet, undgår kontakt og vil ikke gå frem til biddet.

Hvordan oplever du dette?

Du føler ingen vægt i dine hænder og EC hand viser ingen farve overhovedet og er helt lukket. Hvis du prøver at tage fat i tøjlerne, for at få kontakt til hestens mund, trækker hesten sit hoved mod brystet – bag den lodrette linje. Ofte vil hesten ikke gå fremad når du tager kontakt til hestens mund og vil sagtne farten eller begynde at gå kortere skridt.

Hvordan kan du arbejde med EC hand® for at rette dette?

Kort tøjlerne så det grønne felt vises hele tiden, selv om hesten forsøger at undgå biddet eller gør andet for at undgå kontakt. Vær opmærksom på at dine hænder følger bevægelserne, så de grønne felter vises hele tiden. Driv din hest energisk frem til biddet og hold kontakten til hestens mund. Hesten vil relativt hurtigt acceptere den bløde kontakt, når den opdager at den ikke kan slippe uden om. Når hesten roligt acceptere den bløde kontakt til din hånd og aktivt søger mere frem på samme tid, vil EC hand vise grønt på begge tøjler – herefter skal du prøve at give hesten en lille smule mere tøjle. Målet er at få hesten til at flytte dens hoved frem til den lodrette linje og søge kontakt med en længere hals.

Når hesten har accepteret kontakten, vil den følge rytterens hænder og holde den "grønne" kontakt.

Som med al træning vil du opnå et hurtigere resultat afhængigt af hvor præcis og konsekvent du er i øvelserne. Hvis du ikke ser en forbedring eller hvis hesten arbejder voldsomt imod dig bør du tjekke med en dyrelæge at hesten ikke har smerter.

Problem C:

Hesten er tung i tøjlerne, falder på forparten og vil ikke bære sit eget hoved og hals.

Hvordan oplever du dette?

Tøjlerne bliver længere og længere og du skal ofte korte dem af, dine arme og hænder føles lange og du bliver træt i dem. Yderligere trækker hesten dig fremad, så du får en foroverbøjet holdning – EC hand vil vise rødt felt hele tiden.

Hesten kan være svær at få til at gå langsommere og den lytter ikke til dine hjælpere. Hvis du giver efter på tøjlerne, vil hesten øjeblikkeligt strække sin hals mere.

Hvordan kan du arbejde med EC hand® for at rette dette?

Stå i en parade og leg med tøjlerne, indtil hesten står i korrekt ramme og bøjer halsen. Så snart hesten står i en god ramme, skal du give efter på tøjlerne så EC hand viser grønt. Ros din hest med stemmen. Hvis hesten igen søger tung kontakt og strækker sin hals, skal du gentage denne øvelse.

Gentag øvelsen indtil hesten kan stå i en parade med let kontakt på tøjlerne, hovedet bøjet og EC hand i grønt. Vær tålmodig og giv ikke op, selv om du skal prøve mange gange før hesten acceptere at stå af sig selv. Når hesten står korrekt mens EC hand er grøn, venter du 3-4 sekunder – herefter roser du hesten og giver den helt lange tøjler, så den kan

strække sin hals – hvilket den opfatter som ros. Når hesten konsekvent står med let kontakt i en parade, kan du starte med at arbejde i skridt. Gør det samme som du gjorde i paraden. Husk at give hesten lange tøjler når den har holdt rammen i 3-4 sekunder. Lad hesten strække halsen i 5-6 sekunder, før du igen samler tøjlerne.

I takt med at hesten bliver bedre, kan du forlænge de sekunder hesten går i holdning, inden du lader den strække halsen. Hesten skal have mulighed for at opbygge sine muskler i halsen, før den kan gå selvbærende i længere tid. Så du må ikke kræve for meget i begyndelsen.

Når hesten går i korrekt ramme (selvbærende) i skridt, kan du arbejde videre i trav og senere hen galop. Brug de fremadgående hjælpere til at få hesten til at tænke fremad. Vær opmærksom på at du ikke rider med EC hand i rødt, når hesten giver dig en selvbærende og korrekt bøjning. Den "grønne" ros skal komme øjeblikkeligt, når hesten føler at det er komfortabelt og blødt at arbejde i den rette position. Dette er nøglen til succes.

Som med al træning vil du opnå hurtigere resultater ved at være præcis og konsekvent i din træning. Hvis din hest arbejder meget imod bør du få en dyrlæge til at kontrollere om den er i smerte.

Problem D:

Hvordan kan jeg få en blødere og mere elastisk og sensitiv hånd?

Træn med EC hand, fornem følelsen i din hånd når EC hand's elasticitet ændrer sig i takt med hestens bevægelser (dvs. flytter sit hoved og hals). Når du sidenhen rider uden EC hand, skal du prøve at genkalde den elastiske følelse og genskabe den i din hånd. Det er kun små små bevægelser du skal lave med dit håndled og fingre – så små, at du dårligt nok kan se dem, men de er vigtige for at få en blød og elastisk forbindelse til din hests mund.

Hvis du ønsker yderligere information om **EC hand®** besøg www.proec.se.

Kontakt Horse Square på 44 99 34 01 hvis du har yderligere spørgsmål til brugen af EC hand®.

Held og lykke med din ridning!