

Tränings tips med EChand

EChand hjälper ryttaren att träna upp känslan i sina händer, hur det känns när man har lika mycket vikt i sina händer, att kunna ge en eftergift tillräckligt snabbt och tillräckligt mycket. Att kunna ta ett lagom stöd med den handen som man gärna glömmer bort och att komma till arbete med den handen som inte är lika vältajmad som den andra.

Eftersom ryttaren lätt kan ta sina ögon till hjälp när hon rider med EChand och därmed se hur hon håller i tygeln genom att titta på färgmarkeringarna. Genom att följa tränings tipsen steg för steg övar hon snabbt upp en bättre känsla i sin hand, hur det ska kännas när det är ”rätt”.

1. känna efter hur det känns
2. kontrollera genom att titta på EChand
3. ev korrigera sin hand
4. titta framåt och känn efter hur det känns när det är ”rätt”

Sammanfattningsvis **-känna- kontrollera-korrigera-känna**

För att jobba med liksidigheten och rakriktningen måste ryttaren kunna arbeta likadant med sina händer, många ryttare är inte medvetna om att de är starkare i sin ena hand eller mer rörlig och vältajmad i ena handen jämfört med den andra. Ju större skillnaden är mellan höger respektive vänster hand, ju svårare har ryttaren att få hästen liksidig. I många fall är det ryttaren själv som har skapat oliksidigheten hos hästen utan att vara medveten om det.

Några vanliga typer av ridproblem och hur du kan arbeta med dem med hjälp av Echand

- Hästen ligger tyngre i ena tygeln, är oliksidig och släpper stödet i andra tygeln.

Hur märker jag det?

För att göra det enklare så antar vi att hästen ligger hårdare på vänstertygeln. När du rider rakt fram får du mer stöd på vänster tygel och väldigt lite eller inget stöd på höger tygel. Ibland vill hästen inte spåra utan går med baken lite till höger och skjuter bogen lite till vänster. EChand är då mer utdragen och visar ett större färgfält på vänster tygel och inget, eller väldigt lite, på höger tygel. Samtidigt är det svårt att få hästen att ta stöd på ytterygeln i vänster varv på böjt spår. Hästen vill inte ställa och forma sig i innersidan och så fort du försöker mjukna i innertygeln/ vänstertygeln så rätar hästen ut sig och blir rak. Det kan också vara så att om du vill ta en förhållning så bromsar hästen bara upp sig för vänster tygel och om du vill ta en förhållning i höger tygel viker eller böjer sig hästen bara i halsen åt höger- tygeln känns tom. När du vill vända till vänster vänder hästen lite för snabbt, tränger inåt. Och när du vill vända till höger är hästen lite sen att vända och faller lite utåt.

Alla dessa symtom kan variera hur mycket det upplevs och är förstås olika från häst till häst. Klart är att det är få hästar som är helt liksidiga och detsamma gäller förstås även ryttaren.

Hur ska du jobba med Echand för att rätta till detta?

Börja rid hästen på rakt spår. Var noga med att hålla lika mycket stöd i respektive tygel, lika mycket av färgmarkeringen skall synas på båda EChand även om hästen kommer att gå böjd som en ”makaron” i halsen åt höger.

Rid hästen så ett antal varv och försök sen att med ett ledande tygeltag i vänster tygel placera

hästens hals rakt framför bogarna.

Var noga med att inte släppa stödet i högertygeln och att du inte drar bakåt i vänster tygel. Håll koll på Echand att den visar grönt på höger tygel.

Så fort halsen är rak återgå med vänsterhanden tillbaka parallellt med den andra och kontrollera att Echand visar lika mycket grönt på båda tyglar. Alltså håll inte hästens hals kvar rakt fram utan visa hästen dit och upprepa annars det ledande tygeltaget om hästen böjer halsen till höger igen.

Glöm inte att driva hästen med skänkeln lagom mycket framåt så att den känns energisk men inte spänd. Om hästen vill gå med baken åt höger så kan du behöva använda höger skänkel mothållande.

När EChand visar att hästen går med lika stöd på bägge tyglar kan du börja träna på böjda spår och rida med mer stöd på ytterygeln och lättare stöd på innertygeln. Börja gärna med serpentinerna eller rid på en åtta. Genom att växla varv och riktning ofta ”fastnar” du inte i ett varv eller sida att jobba med.

Kontrollera ofta att du har lika mycket stöd i höger respektive vänster tygel när de är ytteryglar. Var också noga med att hästen spårar i båda varven och böjer kroppen och halsen i motsvarande grad som det böjda spåret är.

Efter några ridpass – veckor ska du ha fått din häst någorlunda rakt riktad beroende på hur oliksidig den/du var från början. Och som med all träning av hästar når du snabbare framgång ju noggrannare och konsekventare du är.

Om du inte kommer till någon förbättring eller hästen protesterar väldigt mycket så sök veterinär för att kontrollera så att hästen inte har ont någonstans.

- Hästen släpper bettet, går bakom hand, undandrar sig bettets inverkan och vill inte vara mellan hand och skänkel och trampa på fram till bettet.

Hur märker du detta?

Du får inget stöd i handen och EChand visar ingen färg alls eller är helt stängd, bara svart. Om du försöker ta stöd drar hästen in nosen mot bringan och går bakom lodplan.

Ofta vill hästen inte heller gå framåt när du sträcker upp tygeln. Utan bromsar upp och antingen blir trippig eller börjar slingra sig och flytta rumpan åt höger och vänster.

Hur ska du jobba med hjälp av EChand för att rätta till detta?

Sträck upp tygeln så att grönt fält visas hela tiden även om hästen försöker att komma undan bettet och oavsett vad hästen försöker att hitta på. Var följsam med handen så att grönt fält syns hela tiden. Driv hästen energiskt fram till bettet och fånga upp stödet med handen. Hästen kommer ganska snabbt att acceptera ett mjukt stöd när den märker att han inte kan komma undan det.

När hästen lugnt lägger sig med ett stöd i din hand, trampar på framåt samtidigt som båda EChand visar grönt så prova att ge hästen något mer tygel. Syftet är att få hästen att flytta fram nosen i lod och ta stödet längre fram och med längre hals. Har hästen accepterat att ha ett stöd på tygeln så kommer den att följa handen fram och bibehålla ett grönt stöd.

Som med all träning av hästar gäller att ju mer konsekvent du är som ryttare desto fortare kommer du till resultat.

Om hästen får panik eller protesterar våldsamt, sök veterinär för att kontrollera så hästen inte har ont någonstans.

- Hästen vill gå med för tungt stöd i tygeln, kommer i framvikt och vill inte bära upp sin hals och huvud själv.

Hur märker jag det?

Tygeln blir längre och längre och du måste korta den ofta, du blir trött i armar och händer, hästen drar dig framåt så att du lutar dig för mycket framåt, EChand visar på rött hela tiden. Hästen kan vara svår att sakta av och lyssnar dåligt på förhållningarna. Om du lättar lite på handen så rätar hästen ut halsen direkt.

Hur ska du jobba med hjälp av EChand för att rätta till detta?

Börja i halt, ”lirka” ihop hästen så att den står i hållning på tygeln och med välvd hals. Var inte orolig om EChand visar rött. Så fort hästen står i hållning, ge efter med handen så att EChand visar grönt, beröm hästen med rösten. Om hästen söker din hand med för tungt stöd igen och börjar räta ut halsen, gör om samma procedur en gång till. Upprepa ända tills hästen kan stå i halt med ett lätt stöd på tygeln och EChand visar grönt.

Ha tålamod och ge inte upp även om det tar många upprepningar innan hästen accepterar att ”stå själv”. När du fått hästen att stå med ett lätt, grönt stöd och vänta i 3-4 sekunder, beröm med rösten och ge hästen helt långa tyglar så att den får sträcka ut halsen helt som belöning.

När du fått din häst att stå med lätt kontakt på tygeln i halt kan du gå över till att börja jobba den i skritt. Gör likadant som du gjorde i halten. Tänk på att ge hästen lång tygel när den gått i hållning 3-4 sekunder även i skritt. Låt den få sträcka på halsen i 5-6 sekunder innan du plockar upp tyglarna igen. Efter hand kan du jobba längre och längre tid på tygeln/ i hållning innan du ger hästen långa tyglar. Hästen måste få tillfälle att bygga muskler för att orka gå på tygeln och bära upp sig själv, så gå inte för fort fram.

När det fungerar i skritt kan du gå över till trav och därefter till galopp. Ge bara så mycket drivning med skänkeln så att hästen bjuder framåt. Var hela tiden uppmärksam på att du inte sitter och rider på rött när hästen väl kommit i rätt hållning/ på tygeln. Den gröna eftergiften måste komma direkt så att hästen känner att det är behagligt och mjukt att vara på tygeln. Det är det som är själva nyckeln till om du skall lyckas.

Som med all träning av hästar gäller att ju mer konsekvent och noggrann du är som ryttare desto fortare kommer du till resultat.

Om du inte kommer till någon förbättring eller hästen protesterar väldigt mycket så sök veterinär för att kontrollera så att hästen inte har ont någonstans.

- Hur kan jag få en mjukare, mer elastisk och känslig hand?

Träna med EChand, känn efter hur det känns i din hand när EChand sviktat med hästens små rörelser som den gör med huvudet och nacken. När du sen tar av EChand och rider utan, försök då att återskapa den sviktande känslan med enbart din hand. Det är bara små, små rörelser som du behöver göra med dina handleder och fingrar, men de är väldigt avgörande för att få en mjuk och elastisk förbindelse med din hästs mun.

Vill du ha mer information om EChand gå in på www.proec.se

LYCKA TILL!!

