

Gangarterne

Hesten har 3 gangarter **skridt, trav og galop**. I hver gangart skelner man mellem fri, middel og samlet.

Skridt

Skridt er en 4-taktet bevægelse. Hesten skal svinge gennem hele kroppen, og hestens hoved og hals skal bevæge sig lidt op og ned for at holde balancen. Ideelt skal samme sides bagben også træde over samme sides forbens spor, og danne et tydeligt V, så svinger hesten godt igennem sin overlinje.

Som ejer eller rytter kan man bemærke lyden, når hesten går. Uregelmæssigheder kan være et tegn på halthed eller en hest, der har tendens til at gå pasgang.

En god skridt er energisk, rytmisk og ensartet. Dette opnår man kun, såfremt hestens muskulatur er smidig, at hesten svinger gennem sin overlinje, og at hesten har fleksible led.

Særligt hos den unge hest er en god skridt sværest at opnå og lettest at ødelægge. I starten bør man sigte efter en god middel og fri skridt, hvor man gradvist beder hesten gå til biddet. Man skal ikke forsøge at få hesten til at gå ned med hovedet i skridt – det kræver et afskub, som bedst opnås gennem traven. I det hele taget bør man med den unge hest fortrinsvis arbejde i trav og herefter galop, da skridten skal virke som pause for den unge hest.

Har hesten først lært at gå pasgang, har man store problemer som rytter. Pas opstår oftest, fordi rytteren har forlangt en holdning på hesten, som den ikke har været klar til.

Har hesten svært ved at skridte 4-taktet, og gangarten tenderer til eller er pas, så er det oftest fordi hesten spænder i overlinjen. For at løse dette problem kan man før og efter ridning i en måned trække hesten friskt frem i skridt med løs tøjle og løsnet gjord i 10-15 minutter – i stedet for at skridte den varm og af. På den måde lærer hesten igen at bruge overlinjen og svinge med både ryg og bækken. Når hesten kan skridte 4-taktet, træder éns over eget spor med bagben samt fjedrer igennem hele ryggen, så kan man forsøge at sætte sig op for helt lang tøjler og stile efter samme mål.

Under træning i dressuren er det en god idé at skridte for lange tøjler hvert 10. minut, hvor tøjlerne løsnes helt så hesten kan strække sig frem og ned.

Først når hesten er så stærk, at den går frem for schenklen og er naturligt eftergivende i nakken, kan man begynde at arbejde med hesten i skridt, men det bør kun gøres i korte sekvenser.

Trav



Traven er en 2-taktet bevægelse, hvor det diagonale for- og bagben sættes i jorden samtidigt efterfulgt af et svævemoment. Hoved og hals holdes stille i traven, da hesten ikke her har behov for at balancere med disse.

Travtrinene bør være lette, balancerede, stabile, ensartede og rytmiske. Forknæ og haser bør bøjes til den samme højde, og forben og bagben bør være ligeligt aktive. Trækker man en linje gennem piben på bagbenet og overarmen på forbenet, skal disse to linjer være parallelle, for at hesten bevæger sig korrekt.

En smidig og svingende ryg vil tillade at hestens trin træder over eget spor i arbejds-, middel- og fri trav, hvor man i den samlede trav skal se, at hesten træder op i sit eget spor.

I traven vil bagbensaktionen få hesten frem over jorden, men også tåen på baghovene giver et ekstra skub hen over jorden. Det er bagbenenes afskub, der skal gøre at forbenene kommer op og frem. Det punkt som forhoven peger mod, når svævningsmomentet er højest skal være det punkt som hoven rammer, når forbenet sættes til jorden.

Hvis afskubbet bagfra mangler, vil hesten løfte og spjætte med sine forben, men hoven vil ikke blive sat i det punkt, som den peger imod, og bagbensaktiviteten vil være mindre.

Først og fremmest bør man sikre, at hesten har en god arbejds trav, før man begynder at forlange, at hesten skal øge sin skridtlængde eller samle sig. Vær opmærksom på, at hesten ikke går på forparten ved at rette dig op og kontrollere tempoet gennem din letridning. Traven som gangart styrkes ved, at du som rytter rider letridning, indtil hestens muskuloskeletale system er klar til, at du som rytter sætter dig ned i traven.

En unghest skal gerne først efter ½-1 års unghesteridning opstartes med nedsidning. Start med 1 minut hver anden dag og læg så 1 minut på hver uge. Vær opmærksom på nyopståede rygsmerter (irritation når sadlen bliver lagt på, eller hvis hesten stivner og mister takt og fremaddrift ved nedsidning), og giv hesten en uge uden nedsidning hvis symptomerne er aktuelle evt. suppleret med longetræning fx i en gammeldags fast chambon.

Det kan være en god idé at have 1 ugentlig dag uden nedsidning i trav overhovedet, men hvor formålet med træningen er løsgørende ridning, der på sigt er forebyggende for rygsmerter/skader.

Når ridningen er ved vejs ende er det relevant at "trave af" 2-4 minutter, for at strække overlinjen samt få ryggen op på hesten. Hesten rides lang og dyb, men pas på den ikke falder på forparten – man kan sagtens lægge overgange ind i traven, så hesten forbliver aktiv i bagparten.

Den unge hest vil, hvis man forsøger at lave en øget trav blot løbe hurtigere. I stedet bør man med den unge hest arbejde med schenkelvigninger, versade og traversader med henblik på at få mere bæring i hesten og dermed mere samling. Ligeledes kan man arbejde med temposkift på cirkelvolter. Det er denne samling, der gør, at den unge hest i en øgning bliver i stand til at forøge sin skridtlængde frem for at øge tempoet. Ligeledes bliver hesten bedre til at holde vægten på bagbenene frem for at falde på forparten. Du kan med fordel træne schenkelvigninger på diagonalen nogle skridt – ride hesten frem i en øgning – og tilbage til schenkelvigning igen, når den unge hest skal lære kunsten at øge.

Galop

Galoppen er en 3-taktet bevægelse med et svævningsmoment. Jo hurtigere hesten galopperer, jo længere er svævningsmomentet. Man bør stræbe efter at få en god arbejdsgalop, før man beder hesten samle sig eller øge galoppen. Man bør også sørge for, at ens hænder følger hestens hoved og hals. Op ad bakke tendensen skal være klart markeret, ligesom en god jordvindende galop i øgninger er vigtigt.

Kontragalop kræver at hesten er løsgjort i ryg og skulder – denne øvelse kan med fordel hjælpe med at gøre en skæv hest bedre ligeudrettet.

Når bagbenene springer ind under hesten, løfter hesten sin front, samtidigt med at ryggen rundes og bækkenet kippes. Efterhånden som bagbenene skubber hesten frem og føres bagud, strækkes halsen frem og ned i forbindelse med, at forbenet rammer jorden, og der lægges megen vægt på det ene forben. Som hesten bevæger sig frem over forbenet, skubber forbenet fronten på hesten opad og ind i svævningsmomentet. Vægten bliver skubbet bagud, så hoved, hals og ryg kan komme op, og bagbenene kan komme ind under hesten. Det giver en gyngende bevægelse i galoppen.



I svævningsmomentet i galop styrker hesten mavemuskulaturen. Hvis hesten har en stærk og veludviklet mavemuskelatur/underlinje er det lettere for hesten at slappe af i overlinjen og vedligeholde et stort rygsving.

Ligesom i trav kan det være en god idé at have 1 ugentlig dag uden nedsidning i galop, men hvor rytteren står i let sæde i sadlen og rider mere fremad end vanligt. Herved kommer der mere spring i galoppen og ryggen bliver aflastet.

Generelle trænings-facts

At træne hesten enten fra jorden eller fra ryggen skal være sjovt både for hest og rytter. Ryttere kan med stor fordel finde ét bestemt rosende ord som altid anvendes når hesten gør noget rigtigt – og brug det i alle tænkelige situationer, hvor hesten løser opgaven korrekt (helt eller delvis).

Oftest vil man opleve, at hesten higer efter ros og virkelig vokser, når den opnår det. Herved bliver udstrålingen god, og der skabes harmoni mellem hest og rytter.

Nye eller svære øvelser bør ligge så tidligt som muligt i et træningspas, så fokus og koncentration er i top, og musklerne ikke er udtrættet – det giver det bedste udbytte. Rid maksimum 1 times dressur/grundridning inklusiv skridt før og efter træning.

I et træningspas bør man bruge lige lang tid på trav – som på galopdelen.

Rigtig god fornøjelse!