

Grunnsitser

Loddrett sits:

Dette er utgangspunktet for ridning. I undervisning av nybegynnere skal man legge stor vekt på at dette blir innlært riktig. Sitsen blir brukt i dressur, og det er – med noe kortere stigbøyler – den grunnleggende sits under bakkearbeid for både sprang- og feltrittshest.

I denne stillingen skal rytterens skulder, hofta og hæl danne en loddrett linje- derav navnet loddrett sits.



2-punktssits:

Ved 2-punktssits skal rytterens vekt fordeles på hestens sider gjennom kneslutning, og med lave hæler følger rytteren hesten. Setebeina skal ikke ha kontakt med salen.

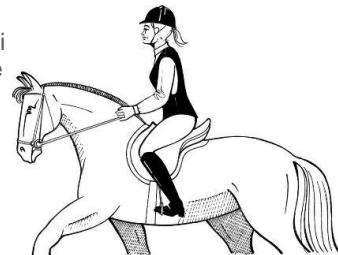
2-punktssits bruker vi i gangarten galopp, ved sprangridning, terrengritt og kondisjonstrening. Det er dessuten en god sits for mindre rutinerte ryttere. Hestens rygg blir avlastet ved at vekten av rytteren fordeles på hestens sider gjennom kneslutning og jevnt trykk i begge stigbøylene. Vekten er fordelt på to punkter. Rytterens setebain er ikke i salen, men stor avstand mellom sal og sete er imidlertid feil. Bøy i hofteløddet medfører at rytterens overdel føres frem og ned mot hestens hals. Det er viktig at rytteren står i egen balanse og ikke holder "seg fast" i hestens munn gjennom et hardt tak i tøylen.



3-punktssits:

Ved 3-punktssits har rytterens sete lett kontakt med salen. Litt forenklet kan man si at ved 2-punktssits fordeles rytterens vekt gjennom støtte i to punkter rytterens – to stigbøyler. Ved 3-punktssits fordeles rytterens vekt på tre punkter – salen og to stigbøyler.

3-punktssits har et stort bruksområde og er en grunnleggende sits ved hopping og bakkearbeid over hinder. Setebeina har nå kontakt med salen, og rytteren kan påvirke hesten noe mer gjennom sitsen enn ved bruk av 2-punktssits. 3-punktssits er en mellomting mellom loddrett sits og 2-punktssits. Ved behov kan rytteren enkelt gå over til 2-punktssits eller den andre veien.

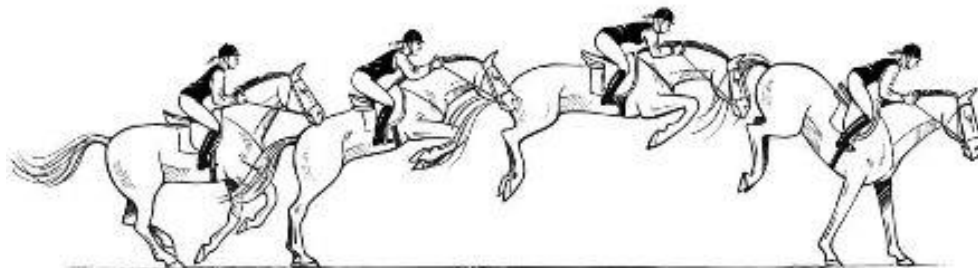


Lettridning:

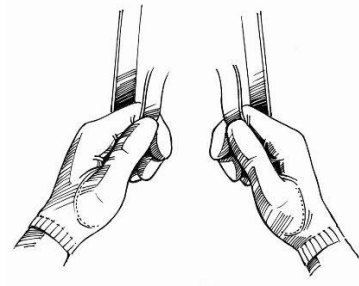
Lettridning er en av de helt grunnleggende ferdighetene en rytter skal lære seg. Det å ri lett avlaster hestens rygg og er dessuten mindre krevende for rytteren. Lettridning benyttes i oppvarmingsfasen av en rideøkt, og en uerfaren rytter benytter lettridning også utover i ridetimen for å spare både seg selv og hesten.

Trav er en totaktig gangart, og i lettridning reiser rytteren seg opp og ned i salen i takt med hestens egen takt. Hestens bevegelse gir impulser som er med å løfte rytteren opp fra salen. Rytteren setter seg så kontrollert ned igjen på neste takt. For å sikre en jevn belastning på hestens rygg, er det viktig at rytteren av og til "skifter diagonal".

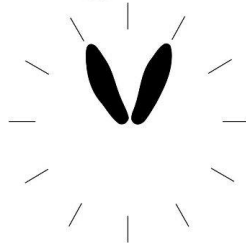
Medfølgelse over hinder - kvaletter



Hånd- og fotstilling



Hendene lett samlet, og en følsom kontakt med hestens munn



Senket hæl, tærne litt pekende utover