



NORGES RYTTERFORBUND

# RYTTERTESTER – DRESSUR

AKTIVITET OG UTDANNING



# RYTTERTESTER (RT) DRESSUR

I bedømmelsen av ryttertester er det i første rekke rytterens sits, bruk av hjelperne, følelse og innvirkning på hesten som teller. Kvaliteten på hesten som dressurhest har ingen direkte påvirkning i bedømmelsen.

Norges Rytterforbund har også laget to instruksjonsfilmer om Ryttertester (RT) i dressur med tips og råd om hvordan RT bedømmes. Les mer om disse filmene på [www.rytter.no](http://www.rytter.no).

De til enhver tid gjeldende Ryttertest-programmer og protokoller for bedømmelse av RT-klasser er å finne på NRYFs hjemmeside – [www.rytter.no](http://www.rytter.no).

Illustrasjonene i dette heftet er laget av Steinar Iversen



Utviklet av Norges Rytterforbund og GU-D  
i samarbeid med Lillian Grepne, 2006

*Revidert 1. gang våren 2009,  
Hilde Simensen og Christine Skodjereite i samarbeid med DDK og GU-D*

*Revidert 2. gang mars 2010  
Christine Skodjereite, Hilde Simensen og Lillian Grepne*

*Revidert 3. gang august 2016  
Christine Skodjereite Loennecken*

# INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>INNHOLDSFORTEGNELSE .....</b>	<b>3</b>
<b>DEL 1 - LILLIAN GREPNE – GRUNNLAGET FOR ALL RIDNING.....</b>	<b>4</b>
<b>DEL 2 - OM RYTTERTESTER DRESSUR .....</b>	<b>5</b>
Målsetting .....	5
Klassenivåer i Ryttertester .....	5
Hensikt .....	5
<b>DEL 3 - BEDØMMELSE AV RYTTERTESTENE.....</b>	<b>6</b>
Hva blir bedømt? .....	6
Bedømmelse - dommerpar .....	6
Opplser av programmet .....	6
Karaktersetting og muntlig tilbakemelding til rytterne .....	6
Premiering .....	7
Organisering ved grupper på 2 - 4 ryttere.....	7
Tet-rytter/ rekkefølge.....	7
Innridning og oppstilling når det er to til fire ryttere på banen .....	7
<b>DEL 4 - GJENNOMGANG AV BEDØMMINGS-PROTOKOLL FOR RYTTERTESTER.....</b>	<b>9</b>
Punkt 1. Sits .....	9
Punkt 2. Bruk av hjelperne og effekten av rytterens innvirkning.....	11
2a. Bruk av hjelperne .....	11
2b. Effekten av innvirkningen.....	12
Punkt 3. Helhetsinntrykk .....	12
<b>DEL 5 - UTDANNESESSKALAEN FOR HESTEN .....</b>	<b>13</b>
TAKTEN.....	14
LØSGJORTHET .....	15
FORBINDELSE.....	15
SCHWUNG .....	15
RETTSTILTHET.....	15
SAMLING.....	16
<b>DEL 6 - "NYE" ØVELSER I RYTTERTESTER.....</b>	<b>17</b>
LETTRIDNING .....	17
LA HESTEN SØKE NED OG FREM – STREKKE OVERLINJEN SIN.....	17
FREMAD OG TILBAKEFØRENDE HÅNDSTILLING .....	19
<b>RIDEBANENS VEIER .....</b>	<b>21</b>
<b>ANBEFALT LITTERATUR &amp; DVD.....</b>	<b>23</b>

# DEL 1 - GRUNNLAGET FOR ALL RIDNING VED LILLIAN GREPNE

Ethvert menneske som ønsker å bli en god rytter må først og fremst være klar over hvilket ansvar han eller hun har overfor hesten. De etiske regler for ridesporten skal til enhver tid følges og den klassiske ridelære skal ligge til grunn i all vår utdanning. God ridning er et produkt av mange års trening og erfaring i et samspill med hesten der man aldri skal glemme hvorfor man begynte med denne utfordrende sporten – den genuine lidenskapen for og lojaliteten til hesten. God ridning utfordrer bestemte personlige egenskaper hos mennesket som kan positivt prege ens liv i andre sammenhenger. Ridning er en kompleks idrett som utfordrer rytterens tekniske ferdigheter i stor grad.

**Ryttertester – Dressur** har til hensikt å fremme god ridning gjennom å fokusere nettopp på rytterens sits og bruk av hjelperne. I tillegg skal ryttertестene være med på å fremme den rette innstillingen, forståelsen og følelsen på veien mot dressurens mål: *å gjøre hesten lydig, anvendelig og behagelig å ri*, slik at alle øvelser kan utføres med små umerkelige hjelpere uten synlig anstrengelse for rytteren. Hesten skal således gi inntrykk av at den av seg selv utfører disse øvelsene.

De to sitatene under er veivisere i mitt daglige arbeid med hesten.

Lykke til!

*«Du må bli i ett med hesten. Når han bærer deg på sin rygg, skal intet skille dere. Verken for det blåtte øyet, i hans tanker eller dine egne. Han kommer ikke til å tilhøre deg – det er du som tilhører han.»*

**Rudolf. G. Binding**

*«Er du glad i å danse?»*

*Hesten er som en danser ved din side; en som danser i det uendelige, ut av det schwunget du gir den, fremkommer lettheten og elastisiteten, du kan føle all kraft samler seg under sadelen din. Landskapet lar du ligge bak deg, verden flyter forbi, din danser tar deg med vekk fra hverdagens mas.»* **Rudolf. G. Binding**



# DEL 2 - OM RYTTERTESTER DRESSUR

## **Målsetting**

Ryttertester i dressur skal

- *forbedre kvaliteten i den grunnleggende ridningen*
- *vektlegge viktigheten og forståelsen av en god sits, bruk av hjelperne, følelse og innvirkning hos rytterne*
- *sette fokus på grunnlaget i den klassiske ridelære*

## **Klassenivåer i Ryttertester**

I Ryttertester er det følgende klassenivåer

- RLD
- RLC
- RLB
- RLA
- RMB

Ryttertester (RT) er tilpasset alle aldersgrupper og de ulike klassenivåene har samme vanskelighetsgrad som de ordinære dressurprogrammene. På [www.rytter.no](http://www.rytter.no) finner man de til enhver tid gjeldende RT-programmer med tilhørende bedømmelsesprotokoll. Merk at i RLD benyttes bedømmesskjema uten tallkarakter. Ryttertest-klasser for barn skjer uten rangering. I aldersbestemte klasser for barn skal det ikke være rangering og premiering, men alle startende skal motta deltakersløyfe. I andre klasser der barn kan delta, er det vanlig rangering og premiering, men alle barn skal i tillegg motta deltakersløyfe. (Jfr KR I - §147.1.g) og [Idrettens Barnerettigheter - Bestemmelser om barneidrett](#).

## **Hensikt**

Grunntanken som skal fremheves i ryttertестene, er at god ridning bare kan utvikles med en **god grunnsits** som utgangspunkt, som igjen vil påvirke **korrekt innvirkning** på hesten/ ponnien. Kriteriene for bedømmelsen ligger i rytterens sits (korrekthet), rytterens evne til riktig bruk av hjelperne, samt følelse og innvirkning som rytteren utøver på hesten. Det må også komme fram hvordan hesten reagerer på rytterens innvirkning. Bedømmelsen fra dommerne blir uttrykt med en samlet karakter og en muntlig tilbakemelding.

Rytterens rideferdigheter blir prioritert i ryttertестene.

For enhver deltaker, dommer, trener eller stevnearrangør i dressur er det viktig å vite forskjellen på bedømmelsen av de forskjellige typer dressurkonkurranser.

- **Dressurkonkurransen**  
*I bedømmelsen blir det vektlagt likt hvordan hesten/ ponnien beveger seg og hvordan rytteren rir.*
- **Dressurkonkurranser for unghest**  
*I bedømmelsen ser dommerne på hvilket nivå hesten befinner seg på i forhold til sin alder og utdanning, i tillegg kommer inntrykket av om hesten er egnet for dressur.*
- **Ryttertester - dressur**  
*I bedømmelsen av ryttertестer er det i første rekke rytterens sits, bruk av hjelperne, følelse og innvirkning på hesten som teller. Kvaliteten på hesten som dressurhest har ingen direkte påvirkning på bedømmelsen.*

# DEL 3 - BEDØMMELSE AV RYTTERTESTENE

## Hva blir bedømt?

I ryttertestene blir rytterne dømt etter tre kriterier:

1. Sits
2. Bruk av hjelperne og effekten av rytterens innvirkning
3. Helhetsinntrykk

## Bedømmelse – dommerpar

DDI og høyere kan dømme ryttertester på det klassenivået de er autorisert for. DDA kan likevel bare dømme ryttertestklasse LD. Ryttertest-klasser skal fortrinnsvis dømmes av en dressurdommer og en autorisert trener/ridelærer sammen, men kan om nødvendig dømmes av én dressurdommer alene eller to sammen ([KR I Tillegg 5.4.2](#)). Dommerne skal ha en **skriver** til rådighet som hjelper dem med protokollføringen. Bedømmelseskjemaene til hver enkelt ekvipasje leveres ut etter at klassen er ferdig og premieutdelingen har funnet sted.

## Oppleser av programmet

I Ryttertest-klasser kan det benyttes en oppleser av programmene i RLD, RLC og RLB. Oppleseren har som oppgave å følge med på hvor gruppen befinner seg og lese programmet slik at rytterne i god tid får beskjed om hva de skal utføre. Alle som skal starte i klassen må kunne programmet utenat selv om programmet leses høyt. I noen av programmene står det forklaringer i parentes. Dette skal ikke leses opp, men er der for å tydeliggjøre rideveiene når programmet blir innlært.

## Tips til deg som er oppleser

- Når dommeren gir startsignal, begynner oppleserens oppgave.
- Husk å være en øvelse i forkant av tet-rytter.
- Les programmet så naturlig som mulig og les gjerne fra bokstav til bokstav der hvor det er naturlig ridevei (som langs firkantsporet). Nedenfor er noen eksempler på hvordan oppleseren kan lese for å gjøre det tydeligere for rytterne.
  - Når man ber rytterne vende opp for hilsning – les **kortsida ved A** istedenfor ved A, da det vendes opp flere steder på kortsiden (det er sjelden noen skal vende akkurat ved A).
  - «CMBFA – Arbeidstrav, følg firkantsporet».  
**Les: Følg firkantsporet fra C til A i arbeidstrav.**
  - «EXB – Vend over banen, venstre hånd.»  
**Les: Ved E – vend over banen, ved B venstre hånd.**

## Karactersetting og muntlig tilbakemelding til rytterne

Dommerne gir veiledende kommentarer for de ulike kriteriene, og blir enige om én sluttarakter som føres i protokollen. Skalaen som brukes går fra 4 til 10, og karakter gis med desimaler, for eksempel 7,8. Protokollen skal kunne virke som en hjelp i det videre arbeidet til utøveren og dens trener. I ryttertester skal det i tillegg også gis en **muntlig kommentar** til rytterne, for ytterligere å presisere overfor utøverne hvilke kriterier som har prioritet i denne form for bedømmelse. Det er viktig at dommerne gir en kort og konstruktiv tilbakemelding til hver rytter.

## Karaktertabell

Utmerket	10
Meget bra	9
Bra	8
Ganske bra	7
Tilfredsstillende	6
Godkjent	5
Ikke tilfredsstillende	4

### **Premiering**

I klasse RLD og RLC benyttes bedømmelsesmetode *Clear Round* (KR I - § 147.1f)\*. Med godkjent resultat menes her gjennomført. De øvrige klassene premieres på vanlig måte, men det er anledning til å dele ut egne deltagersløyfer til alle også i disse klassene (KR I, § 147.1g)\*.

Det er laget egne "Ryttertest-sløyfer", ta kontakt med Råhølgård Rosetter avdeling Norge på [martinesevlejordet@icloud.com](mailto:martinesevlejordet@icloud.com) for å bestille sløyfene.

*\*Merk: Bestemmelser for barn, jf. NIFs Barneidrettsbestemmelser og NRYFs eget konkurransereglement.*

### **Organisering ved grupper på 2 - 4 ryttere**

I ryttertest-klasser RLD til RLB kan flere ryttere ri igjennom programmet samtidig. Det er viktig at det settes opp "fornuftige" grupper der hestene fungerer godt sammen.

- RLD kan rides av 1 – 2 ryttere (leier tillatt).
- RLC kan rides av 1 – 4 ryttere
- RLB kan rides av 1 – 2 ryttere

Ved denne form for ridning gjelder det å kunne samarbeide i gruppen slik at avstanden mellom hestene forblir en hestelengde gjennom hele programmet og selvfølgelig ved inn- og utridning. Rytteren kan dermed i tillegg til sin gode og effektive sits, få vist sin innvirkning ved å kunne innordne seg i en gruppe med flere ekvipasjer.

**Ved lange deltakerlister vil denne form for bedømmelse sikre en mer effektiv gjennomførelse og det kan være en fordel for urutinerte ryttere og eventuelt urutinerte hester og få ri flere sammen.**

### **Tet-rytter/ rekkefølge**

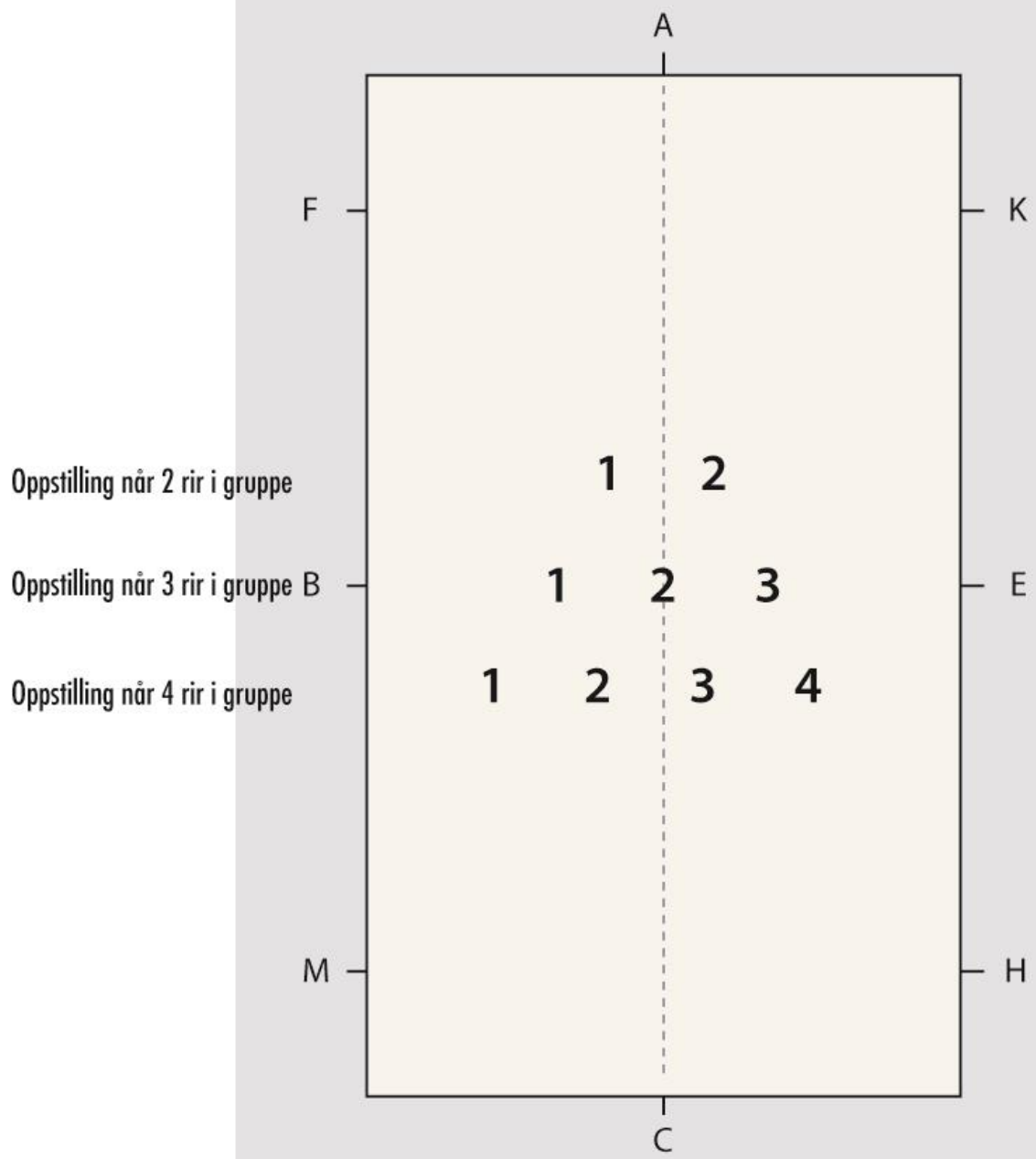
Tet-rytter og sammensetning av gruppene bestemmes av arrangøren. Rytterne kan i sin anmeldelse komme med eventuelle ønsker i forhold til sin hest og plassering i gruppe. Ved ryttertest-klasser for rideskolehester er det en fordel at de rideskolehestene som kjenner hverandre, blir plassert i samme gruppe. Dommerne sjekker når rytterne rir inn rundt banen at de har riktig rekkefølge i forhold til startlisten.

### **Innridning og oppstilling når det er to til fire ryttere på banen**

Gruppene med ryttere får ri rundt inne på banen før start. Før start skritter ekvipasjene på høyre hånd i riktig rekkefølge. Når startsignal gis, vender gruppen inn fra kortsiden slik at oppstillingen blir på linjen EB med ca en hestelengdes avstand mellom ekvipasjene. Oppstilling blir da ved punktene merket 1 – 4 i figuren under (1 er tet-rytter). Tet-rytter rir først rett frem etter hilsning, rytter nr. 2 venter en hestelengde for så å komme fram, de neste rytterne følger samme mønster.

*Merk: Det er viktig at alle ekvipasjer vender slik at rideveien blir rette linjer langs midtlinjen. (Dersom det er fire ryttere på banen samtidig, blir nr. 1 og 4 ridende på kvartslinjen.) Holdt og hilsning til slutt gjøres på samme sted.*

*Utridning i fritt skritt skjer ved at tet-rytter rir først frem mot kortsiden og vender til høyre.*



Figur: Oppstilling ved 2-4 ryttere

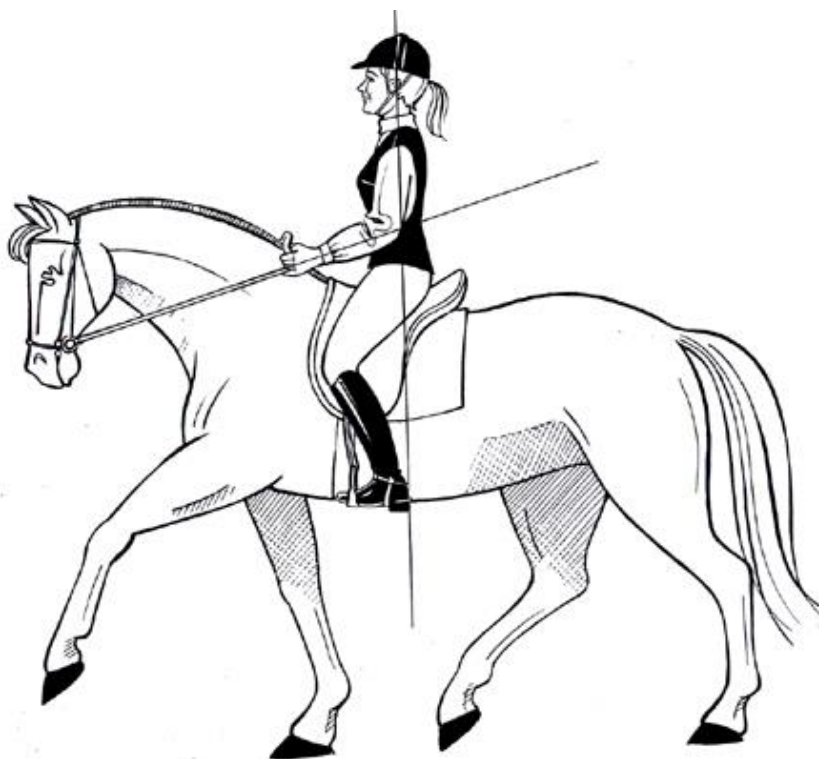


# DEL 4 - GJENNOMGANG AV BEDØMMINGS- PROTOKOLL FOR RYTTERTESTER

## *Punkt 1. Sits*

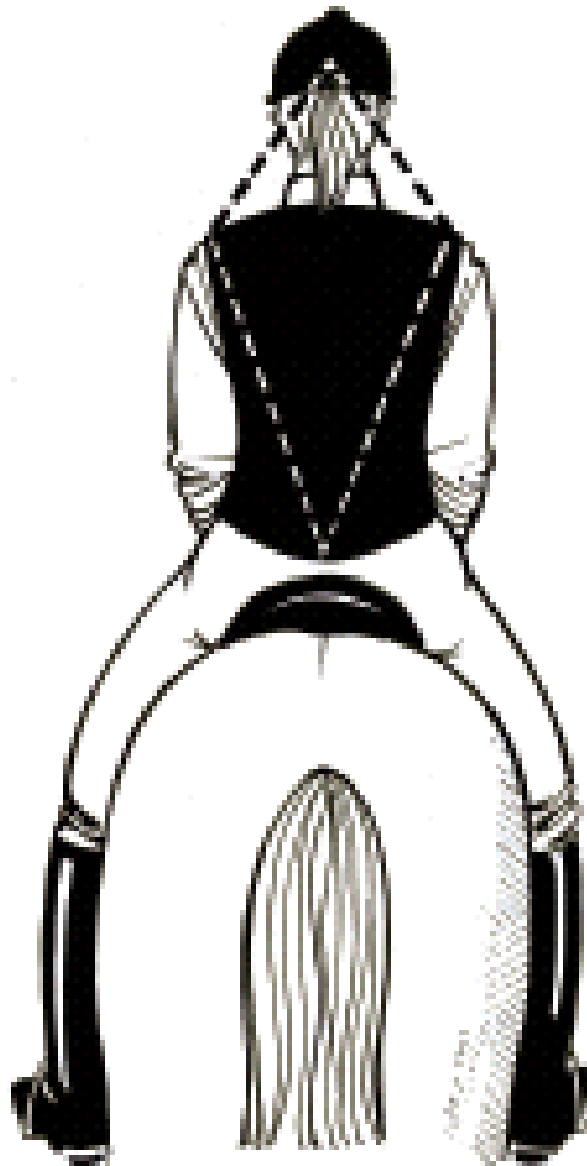
Loddrett sits er utgangspunktet for ridning. I denne posisjonen skal rytterens skulder, hofta og hæl danne en loddrett linje – derav navnet loddrett sits. En annen rett linje skal gå fra rytterens albueledd via tøylene fram til hestens munn (se illustrasjon nedenfor).

Rytterens vekt fordeles på de to setebena og symfyen («skrevet»). Disse punktene danner en trekant. Denne vektfordelingen er avgjørende for rytterens balanse. Setet er avslappet og stødig i salen og følger mykt med på hestens bevegelser. Oversjengkelen faller ned avslappet og naturlig, og den skal ikke knipes fast mot salen. Hofteleddene er vendt så mye innover at kneet ligger inntil salen. Det er viktig at kneet har et dypt leie for at rytteren skal komme bedre rundt hesten og dypere ned i salen. Undersjengkelen ligger like bak gjorden, med innsiden mykt inntil hestens kropp. Den bredeste delen av foten hviler i stiggøylen. Ankelleddet er mykt, slik at rytterens vekt kan fjære ned i hælene, som da blir rytterens laveste punkt. Hodet er hevet, slik at rytteren ser opp, med blikket rettet fremover i bevegelsesretningen. Overarmen henger ledig ned fra skuldrene, slik at albuen har lett kontakt med rytterens kropp. Hånden er lukket om tøylene og holdes loddrett med tommeltotten på toppen. Ser man en godt sittende rytter fra siden eller bakfra er overkroppen loddrett og strukket uten å være anspent. Blikket er rettet langt fremover, noe som hjelper svært mye for en bedre balanse. Det er ikke bare en skjønnhetsfeil å se ned på hestens hals, nikke med hodet eller ha hodet på skakke. Denne unoten går gjennom hele ryggraden og gir hesten feil signal gjennom rytterens bekken. Ryttere som ser ned klarer ikke å følge hestens ryggsvingninger optimalt med bekkenet som igjen begrenser hestens bevegelsespotensial. Det kan være til hjelp for enkelte ryttere å tenke seg at noen har festet en tråd fra toppen av hodet og rett opp mot himmelen for å hjelpe dem til å forlenge seg oppover.



(NY)

Stiller man seg opp rett bak en rytter som sitter i god balanse på hesten, kan man dele kroppen hans fra topp og ned i to like deler. To linjer fra midten av bakhodet, ut til skuldrene og tilbake til halebenet danner en rombe hvor linjene fra hode til skuldrene er like lange. Linjene fra skuldrene til halebenet er like lange. Mister denne figuren sin likesidighet, snakker vi om "knekk i hoften". Belastningen på hestens rygg blir ujevnt fordelt og rytteren klarer ikke å finne den optimale balanse.



## **Punkt 2. Bruk av hjelperne og effekten av rytterens innvirkning**

### **2a. Bruk av hjelperne**

Enhver rytter trenger et "språk" for å kunne kommunisere med hesten/ponnien. Hjelperne er dette signalsystemet eller "språket" som hesten lærer seg å forstå i løpet av utdanningen. Det gjelder å gi hjelperne på en konsekvent måte, med riktig styrke, i riktig øyeblikk og med følsomhet, slik at hesten ikke blir stum fremfor oppmerksom. Det finnes tre primære hjelperne for å kommunisere med hesten: vekt (sete), sjenkel og hånd. Bruken av hjelperne bygger på at rytteren er i balanse med hesten (vekten) og at rytteren hele tiden har som mål at hesten/ponnien skal bli oppmerksom på små og lette hjelperne.

Riktig bruk av vekt-, sjenkel- og tøylehjelperne innebærer et harmonisk samspill mellom de fremadgående hjelperne, de tilbakeførende hjelperne og de forholdende hjelperne. Hjelperne er mest mulig "usynlige", og forbindelsen mellom hesten og hjelperne er konstant. En utpreget følelse for takt og rytme er grunnleggende, slik at rytteren utvikler evnen til å følge med i hestens eller ponnien bevegelser. Rytteren skal kunne hjelpe hesten å beholde og optimere takten i de ulike gangartene. Videre bør rytteren alltid prøve å sitte i balanse for å kunne innvirke med riktige hjelperne i riktig øyeblikk. Hvilke hjelperne som gis, og i hvilket øyeblikk, avgjøres av hvor oppmerksom og veltrent hesten/ponnien er, og hvor langt rytteren er kommet i sin utdanning. For at rytteren skal utvikle optimal bruk av hjelperne, er en god loddrett sits nødvendig.



## 2b. Effekten av innvirkningen

Rytterens innvirkning har stor innflytelse på hvordan hesten gjør sitt arbeid og om hesten er kommet så langt i sin utdanning at den behersker de øvelsene og programmet som den blir spurt om å utføre. Gangartene er regelmessige, men trenger ikke å være spesielt *schwungfulle* eller elastiske. Det forutsettes at de seks punktene på utdannelsesskalaen for hesten er blitt arbeidet med opp til det nivået som den enkelte klassen forlanger.

Riktig utførelse av øvelsene og ridebanens veier inneholder også forberedelsen før øvelsen, hjørnepasseringer, ridning på bøyd spor, vendinger, samt overganger (utførelsen av halve og hele parader).

### Rytterens innvirkning i forhold til punktene i utdannelsesskalaen for hest:

- **Takt:** har rytteren følelse for takt og rytme? Oppstår det taktfeil på grunn av rytterens innvirkning?
- **Løsgjorthet:** klarer rytteren å følge hestens bevegelser gjennom en smidig og elastisk sits? Er rytteren fortrolig med hesten/ ponnien? Føler hest/ponni og rytter seg vel sammen (harmoni mellom hest og rytter)?
- **Forbindelse:** har rytteren korrekt tøyleføring og er hesten/ ponnien fortrolig og tilfreds med denne? Fungerer rytterens sete og sjenkel slik at denne forbindelsen også blir ivaretatt?
- **Schwung:** har rytteren følelse for riktig tempo og balanse?
- **Retstilling:** hjelper rytteren hesten med å bli rett gjennom sin sits og innvirkning?
- **Samling:** har rytteren riktig følelse for å ri i et samlet tempo? Blir samlingen oppnådd gjennom de fremadrivende hjelperne eller ved at rytteren rir saktere?

## Punkt 3. Helhetsinntrykk

Det siste punktet på bedømmelsesprotokollen innebærer en vurdering av rytterens innstilling, framferd og opptreden på banen. Harmoni og samspill mellom hest og rytter vil bli vurdert her. Rytteren skal vise respekt for sine konkurrenter og for hesten sin. Tålmodighet, selvdisciplin, rettferdighet samt forståelse for "arbeidsoppgavene" er punkter som blir tatt i betraktning. I dette ligger også rytterens vilje og evne til å påvirke hesten gjennom en korrekt sits i forhold til utdanningskalaen for hest og nivå for klassen.

Riktig utstyr innebærer intakt hodelag og en sal som passer hesten og rytteren. Utstyret skal være pusset med en ren *voilock* eller *sjabrak*. Rytterens antrekk skal for øvrig være rent og pent. Dersom rytteren har langt hår, skal dette være satt opp på en fin måte under hjelmen. Ekvipasjen skal gi et generelt ryddig og velstelt inntrykk utad. Dette vil også være viktig i forhold til å kunne se rytterens posisjon på hesten. Hester er flotte dyr og vi som utøvere av sporten ønsker å fremheve det estetiske ved vår idrett.

Rytterens antrekk og hestens utstyr skal for øvrig være i henhold til [Konkurransereglement for dressurridning \(KR IV\)](#).

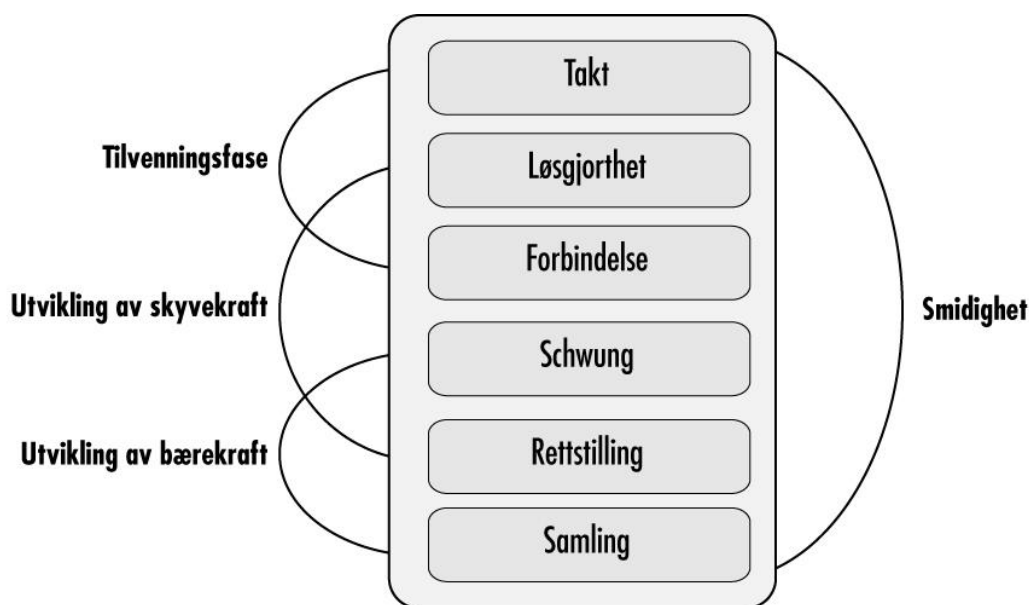
## DEL 5 - UTDANNELSESSKALAEN FOR HESTEN

Målet med vår ridning er å utdanne hesten systematisk, slik at den utvikler sine naturlige anlegg gjennom kroppslig og mentalt riktig trening. På denne måten vil man få en allsidig utdanning av hesten, og en hest som reagerer harmonisk og lydige på rytterens innvirkning. Utdannelsesskalaen er den "røde tråden" som er egnet for alle hester som er i arbeid, uansett hvilken gren de eventuelt har spesialisert seg innen.

Målet gjennom hele hestens utdanning er å oppnå at hestens kapasitet blir bedre utnyttet, at hesten holder seg sunn og frisk og at harmonien mellom hest og rytter blir bedre. Jo mer kvalitetsfylt arbeid rytteren legger i de seks forskjellige punktene i utdannelsesskalaen, jo nærmere kommer vedkommende dette målet.

Utdannelsesskalaen består av tre faser, som igjen er delt inn i seks punkter. Alle punktene henger sammen, og de tre fasene overlapper hverandre. Dette viser at en ikke kan arbeide isolert med hvert punkt, men må tenke systematisk og helhetlig i sitt arbeid.

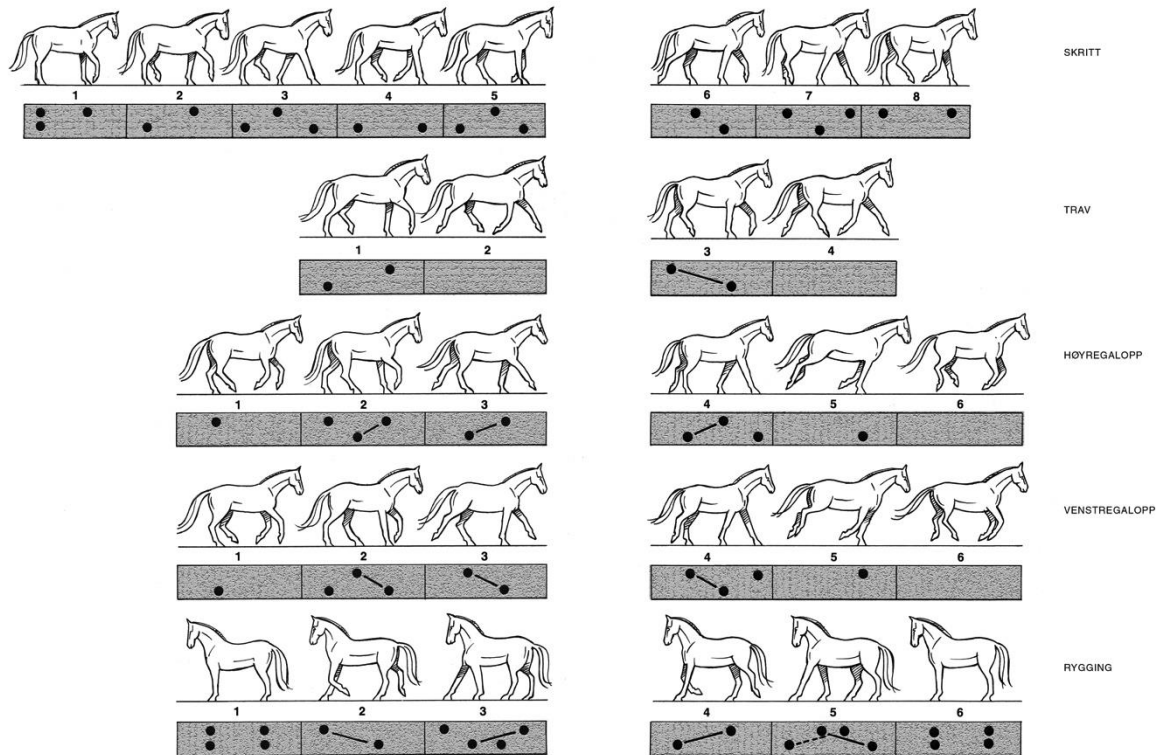
Figur: Utdannelsesskalaen



I utdannelsen av en dressurhest er det en forutsetning at man bruker denne skalaen i det daglige arbeidet for å skape en sunnere og bedre ridbar hest, som igjen er en glede å arbeide sammen med. Treningen av hesten bør foregå gjennom allsidig arbeid, der rytteren også må huske å kjenne på hestens psyke og dagsform. Utdannelsesskalaen gjelder for utdanning av unghester så vel som for den systematiske treningen til en utdannet hest og gjennom hele dens liv.

## TAKTEN

Takten i de tre grunnangartene må alltid være **regelmessig** og **rytmisk**. Dette gjelder på rett linje så vel som på buet spor, og i samtlige overganger. Gjennom riktig utdanning blir ofte hestens gangarter bedre og mer uttrykksfulle.



Figur: "Bevegelsesmønster i de ulike gangartene "

## LØSGJORTHET

Løsgjorthet er en forutsetning for å komme videre i utdannelsen av hesten. Bare en hest som går taktfast med avspent muskulatur og en svingende rygg som gynger rytmisk opp og ned, kan komme videre i utdanningsskalaen. En hest trenger å være kroppslig og mentalt avslappet for å kunne komme til løsgjorthet.

Tegn som viser at hesten er mentalt og kroppslig løsgjort:

- *Et tilfreds ansiktsuttrykk (legg merke til øynene og ørene som gynger med i bevegelsen)*
- *Hestens rygg svinger rytmisk med i bevegelsen*
- *En rolig munn som aksepterer bittet (skummer fint)*
- *Halen løftes og svinger rytmisk med i bevegelsene*
- *Hesten "pruster" og viser ved dette at den er kommet til løsgjorthet*

Hesten er løsgjort når den i alle tre gangarter ønsker å søke ned og fram med halsen sin. Den løsgjorte hesten arbeider med en svingende rygg og i en naturlig takt. Rytteren blir "innbudt" av hesten til å ride framover med sete og sjenkel og får gjennom dette en elastisk sits. Et punkt som ofte blir oversett i denne sammenheng er betydningen av at *rytteren* også er *løsgjort*. Med dette menes at rytteren bør være både kroppslig og mentalt avspent.

## FORBINDELSE

Forbindelse er den jevne, elastiske kontakten mellom hestens munn og rytterens hånd. Hesten skal gjennom sin taktfaste, løsgjorte gangart som blir skapt gjennom rytterens fremadgående hjelpere, søke kontakten til bittet og på den måten ta kontakt med rytterens hånd. Man sier at *"hesten søker kontakten og rytteren tillater den"*.

Den riktige forbindelsen til hånden gir hesten trygghet, slik at den klarer å finne tilbake til sin naturlige balanse i alle tre gangartene med rytter på ryggen. Nakken skal alltid være hestens høyeste punkt unntatt når den rides i en lav og dyp form med nesen framme. Forbindelsen skal **ikke** oppnås ved tøybruk alene, men må være et resultat av skyvekraften som kommer fra hestens bakben. Hesten må gjennom de fremadgående og forholdende hjelperne (vekt, sjenkel) søke fortrolig forbindelse til rytterens hånd.

De tre første punktene på utdannelsesskalaen er *tilvenningsfasen* for yngre hester og *oppvarmingen* for en mer erfaren hest. Ett punkt som ofte blir misforstått i denne sammenheng er at hesten skal rides "fremover". Dette har ingenting med tempoet hesten beveger seg i, men med hvordan den flittig og kraftfullt svinger bakbena inn under kroppen sin, søker kontakten i tøylen og kommer i balanse med sin rytter. Rytteren må søke en forståelse for riktig takt og tempo.

## SCHWUNG

Schwung er et produkt som oppstår gjennom god ridning i gangartene trav og galopp, der det finnes et svevemoment. Schwung er bygget opp av hestens naturlige gangarter, løsgjorthet, skyvekraft i bakbena, samt avspenhet. En hest beveger seg schwungfullt når den energisk skyver ifra med bakbenet for så å svinge det med gode vinkler innunder seg i svevemomentet.

Ryggen arbeider og svinger elastisk slik at rytteren "blir tatt med" i hestens bevegelser. Rides hesten i et for høyt tempo blir svevemomentet forkortet og det blir vanskelig å få en schwungfull gange. En hest uten rytter beveger seg med andre ord ikke schwungfylt, men den har derimot elastiske bevegelser.

## RETTSTILTHET

Hesten er rettstilt når bakparten og forparten befinner seg på samme linje – det vil si at uansett om du rider på en rett eller en buet linje så skal bakbena følge i forbenas spor. De aller fleste hester er "naturlig" skjeve og har dermed en god og en svak side slik som mennesker har (høyrehendt eller venstrehendt). Vanligvis er de hule i den venstre ribbeveggen og derved har mankevirvlenes øverste del lett for å vippe over til venstre. Den høyre siden er stivere og dermed mindre elastisk. I tillegg er hesten bygget slik at den er smalere i brystet enn over bakparten. Dette medfører at man alltid må

rette forparten og plassere den foran bakparten. Det rettstillende arbeidet forfølger oss gjennom hele hestens utdanning og er et kapittel som aldri tar slutt.

En hest må være rettstilt for å kunne

- *belaste begge sider av kroppen sin likt slik at det ikke oppstår ensidig slitasjeskader*
- *optimere skyvekraften i begge bakbena*
- *være "på hjelperne" og oppnå lydighet og avspenning*
- *få helt lik forbindelse til begge tøylene*
- *oppnå korrekt samling*

Når en hest er rett, virker skyvekraften fra bakbenet inn under dens tyngdepunkt. Dette fører igjen til at rytteren kan innvirke optimalt med sine forholdende hjelpere til hestens munn, nakke, hals og rygg, samt alle leddene i hestens bakben. En forutsetning for samling er en rettstilt hest som utvikler sin bærekraft helt likt i begge bakben.

## **SAMLING**

Ser man på en hest uten sadel er det tydelig at den bærer store deler av sin vekt på frambena og bruker sine bakben til å bevege seg framover. Når rytteren setter seg opp kommer enda mer vekt på forparten. Rytterens oppgave er å prøve å få lik belastning på alle fire ben – med andre ord belaste bakbena mer og avlaste forparten. Gjennom vårt systematiske arbeid blir hesten oppfordret til mer bøyning av alle leddene i bakbena og bevegelse i bekkenet, samt å svinge bena inn under tyngdepunktet i kroppen. Gjennom dette avlastes forparten, som blir friere og formidler inntrykket av at hesten befinner seg i lett oppoverbakke. Skrittene, stegene og sprangene i de forskjellige gangartene blir kortere og mer uttrykksfulle, men de får ikke miste energi og aktivitet. Gjennom økt bøyning av bakbena utvikles bærekraften og hestens hals, som er dens balansestav, vil søke en høyere plassering. Da er det siste punktet på utdannelsesskalaen, **samling**, oppnådd.

Riktig takt og løsgjorthet er forutsetninger for å kunne gå videre i arbeidet med hesten og disse to punktene får aldri gå tapt på veien. Ut ifra løsgjortheten oppstår en sikker forbindelse til munnen. Gjennom denne forbindelsen kan også hestens schwing forbedres. Og gjennom schwingfylt ridning er det lettere å ri hesten rett, som igjen er en forutsetning for å få god samling. Målet er å kunne omvandle hestens skyvekraft i bakbena til bærekraft, som til slutt ideelt blir til fjærkraft.



# DEL 6 - "NYE" ØVELSER I RYTTERTESTER

## LETTRIDNING

Rytteren skal fra starten av lære seg å ri lett på riktig diagonal. Lettridning benyttes for å få hesten foran hjelperne og i balanse på korrekt vis. Lettridning er viktig for å utvikle rytterens ridestyrke og balanse i mellomkroppen. Og ikke minst for å lette trykket fra hestens rygg og for å utvikle optimalt ryggsving.

Rytterfordeler:

- *Lettridning er den første basis for rytterens trening og utvikler effekten av rytterens vekt over hestens rygg.*
- *Det lærer rytteren å følge hestens bevegelser uten å forstyrre hesten.*

Fordeler for hesten:

- *Lettridning hjelper hesten å bevege seg med løsgjorthet, god balanse og en svingende rygg hvor hesten byr mykt frem til kontakten.*
- *Det bidrar også til å beholde fremadbydning og en regelmessig takt hvor hesten lærer å gå tillitsfullt fremover.*

Rytterne vil i RLC også bedømmes i overgangen fra lettridning til nedsittende trav hvor man legger spesielt fokus på at rytteren bibeholder takt, balanse, fremdrift og sving i hesten.

## LA HESTEN SØKE NED OG FREM – STREKKE OVERLINJEN SIN

Gjennom denne øvelsen, samt fremad - og tilbakeførende håndstilling, kan man kontrollere om hesten er ridd **riktig** ved bruk av alle tre hjelperne vekt, sjenkel og tøyle." *La hesten søke ned og frem*" viser i hvor stor grad takt, løsgjorthet og forbindelse til rytterens hånd (de tre første punktene på utdannelsesskalaen) er blitt lagt vekt på i utdannelsen. Dette er en god øvelse for å forbedre fortrolighetsforholdet mellom hesten og rytteren. Samtidig som den bidrar til å forbedre hestens balanse, da spesielt hos yngre hester.

Øvelsen kan rides i alle tre gangarter og den er lettest å gjennomføre på buet spor, storvolte. Hestene som er korrekt løsgjort vil naturlig forbli i balanse, beholde gangarten, takten og tempoet de befinner seg i. Rytteren må vanligvis drive hesten en tanke mer fram i denne øvelsen.

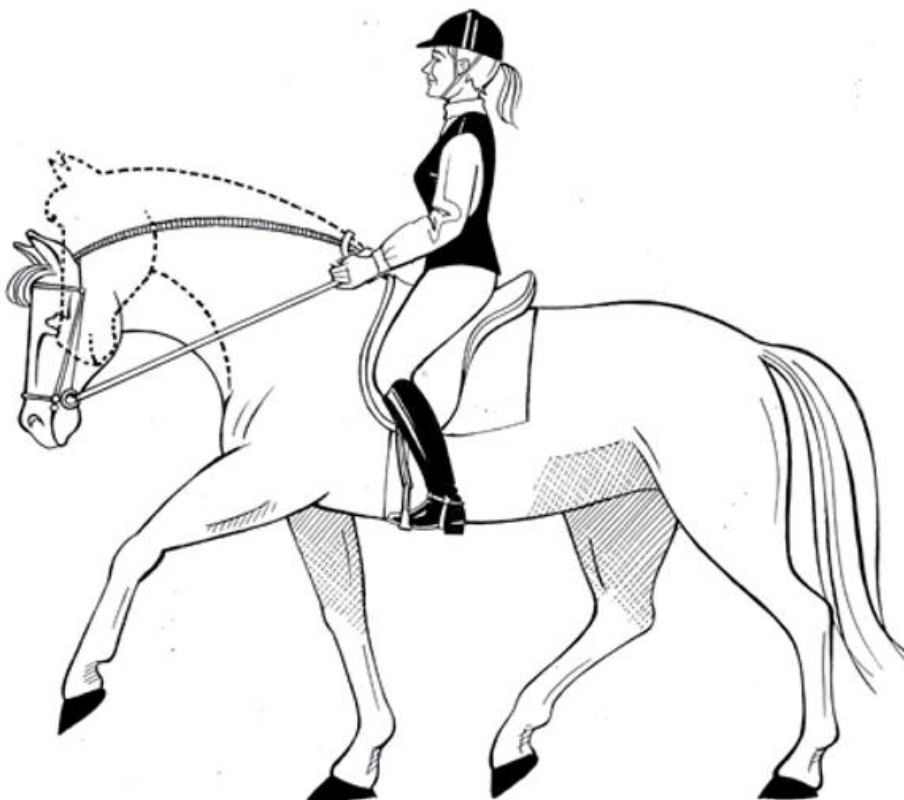
Rytteren forlenger gradvis tøylenes lengde etter som hesten ønsker å strekke overlinjen sin, dette blir gjort helt til lengst mulig forbindelse mellom hestens munn og rytterens hånd er oppnådd. Hesten må kunne strekke seg i hvert fall slik at dens munn befinner seg i høyde av bogledet, det er positivt om den søker seg lengre ned, men bare så langt at den klarer å bibeholde balansen. Hestens panne/ neserygg skal befinne seg noe foran loddplanet under denne øvelsen. Aktiviteten i bakbenet bibeholdes slik at hestens rygg blir elastisk og svingende - det er meningen at den skal strekke hele overlinjen sin. Rytterens hender skal i denne øvelsen komme mer i retning hestens munn, dette vil gjøre det lettere når tøylene skal kortes opp igjen etterpå.

Hvis hesten ikke viser noe form for å søke ned og frem eller tar tak i tøylene og napper ned, er dette et tegn på at den ikke er løsgjort i hals og ryggmuskulaturen sin. I nesten alle slike tilfeller har rytteren ridd med for mye innvirkning med hånden og for lite fremadrivende hjelpere. Forbindelsen er blitt oppnådd på feil premisser. Har hesten vanskeligheter med å finne veien i dybden, kan det være til hjelp å vise den veien ned med den innvendige hånden (ledende tøyleføring) over en kort strekning. Her er det viktig å komme tilbake til vanlig tøyleføring igjen ganske raskt og heller lede på ny. Den

brede tøyleføringen fører til mindre elastisitet i rytterens hofte og det igjen virker inn på hestens elastiske rygg.

Det er gymnastisk mer verdifullt for oppbyggingen av styrken i ryggen å ri denne øvelsen flere ganger etter hverandre i korte intervaller enn å ri den over lengre strekninger. Her kan det lett skje at hesten kommer på forparten og dermed mister øvelsen sin mening. "*La hesten lenge seg ned og frem*" kan avsluttes idet man tar opp tøylene på ny eller ved at man gir tøylene helt vekk.

*Figur: La hesten søke ned og frem – strekke overlinjen sin*



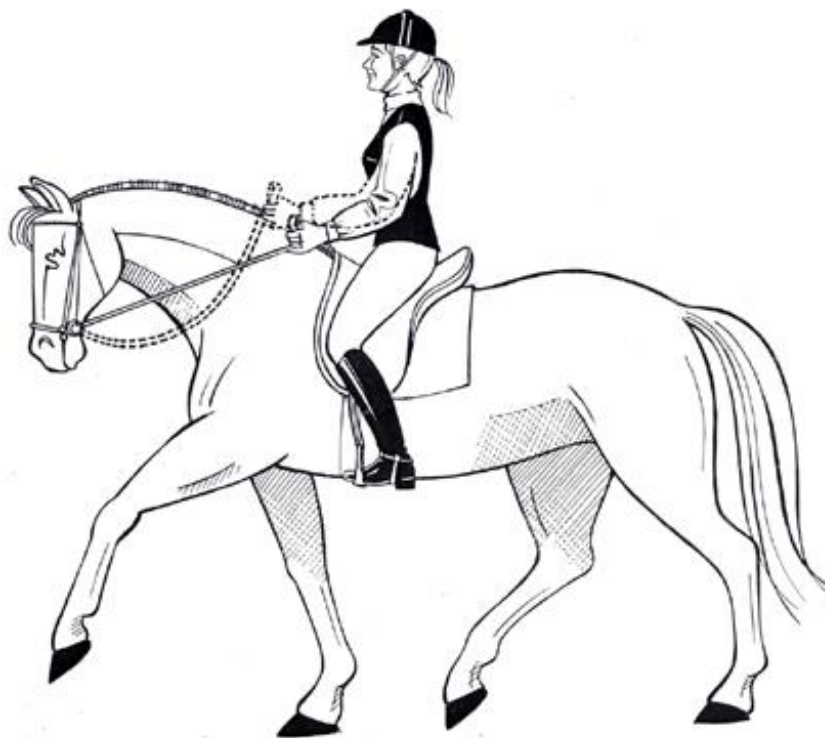
## FREMAD OG TILBAKEFØRENDE HÅNSTILLING

Fremad- og tilbakeførende håndstilling er en øvelse som skal gjøre det synlig om hesten befinner seg i selvbæring og vise om hesten er riktig ridd med vekt- og sjenkelhjelperne.

Rytteren skal kunne føre fram begge hendene langs med manken, ca. to håndsbreder i retning hestens munn i løpet av to til tre hestelengder, for så å kunne føre hendene tilbake til vanlig posisjon. Hestens panne/ neserygg vil komme noe lengre frem foran loddplanet, men selvbæringen blir bibeholdt og tempoet forandrer seg ikke.

Noen ganger blir fremad- og tilbakeførende håndstilling bare vist med en hånd, da vanligvis med den innvendige. Denne øvelsen skal vise at hesten er riktig stilt og bøyet til innsiden rundt den innvendige sjenkelen med myk føring og korrekt forbindelse på utvendig tøyle.

*Illustrasjonen viser fremad- og tilbakeførende håndstilling*



(14)

## FORMINSK OG FORSTØRR FIRKANTEN GJENNOM SJENKELVIKNING

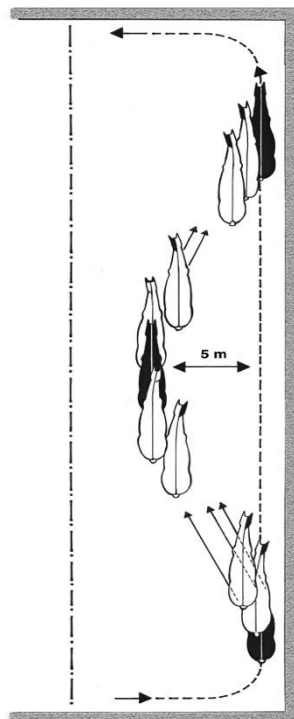
"Forminsk og forstørr firkanten gjennom sjenkelvikning" er en løsgjørende øvelse og blir ridd på tenkte diagonale linjer, parallelt med ridebanens langsider. Denne øvelsen krever ganske mye av rytteren så vel som av hesten når det gjelder ridbarhet, det vil si presisjon og dyktighet i hvordan de forskjellige hjelperne blir gitt og oppfattet.

I likhet med sjenkelvikning på langsiden befinner hestens ben seg på to spor, og hesten er stilt i overgangen hode/ hals fra bevegelsesretningen. Øvelsen blir vist i skritt, mer erfarne ryttere kan ri den i trav.

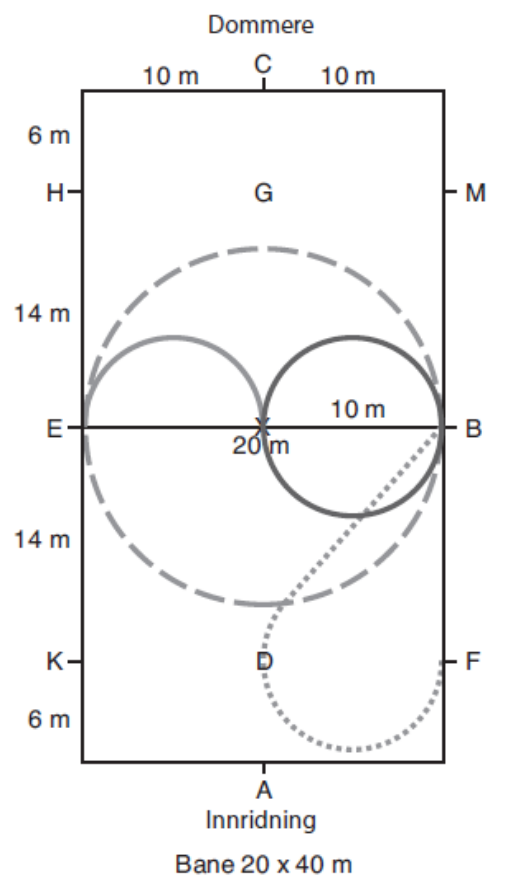
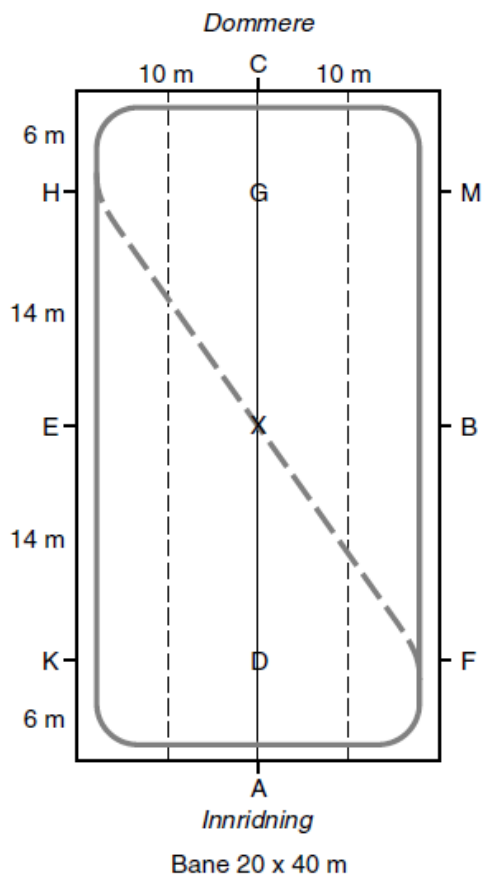
Øvelsen begynner ved første bokstav på langsiden. Etter at ekipasjen har ridd ferdig hjørnepasseringen, stiller rytter hesten rolig om. Dette har man ca. en hestelengdes tid til. Når man føler at "timingene" passer, ber man hesten om sjenkelvikning langs en tenkt diagonal linje. Hesten skal bevege seg **fremover**, sidelengs parallelt med langsiden i ridebanen.

Det er viktig at bakparten ikke kommer foran forparten. Er ekipasjen kommet fram til kvartslinjen, det vil si 5 meter fra firkantsporet, blir hesten ridd rett frem en hestelengde, før den stilles om i overgangen hals/ hode for så å gå sjenkelvikning tilbake til siste bokstaven på langsiden. Her blir den på ny rettsilt, før den gjøres klar for hjørnepasseringen.

Forutsetningen for å få til denne øvelsen er at rytteren og hesten kjenner til sjenkelvikning ridd langs med firkantsporet.

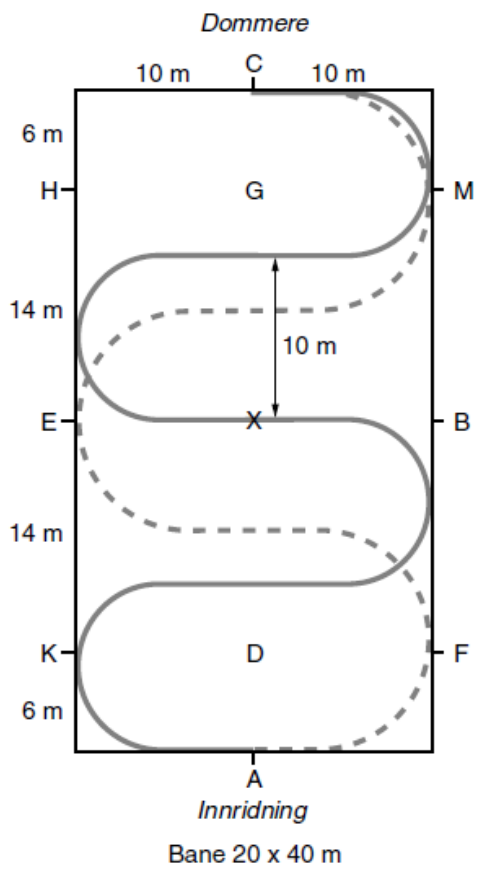


# RIDEBANENS VEIER

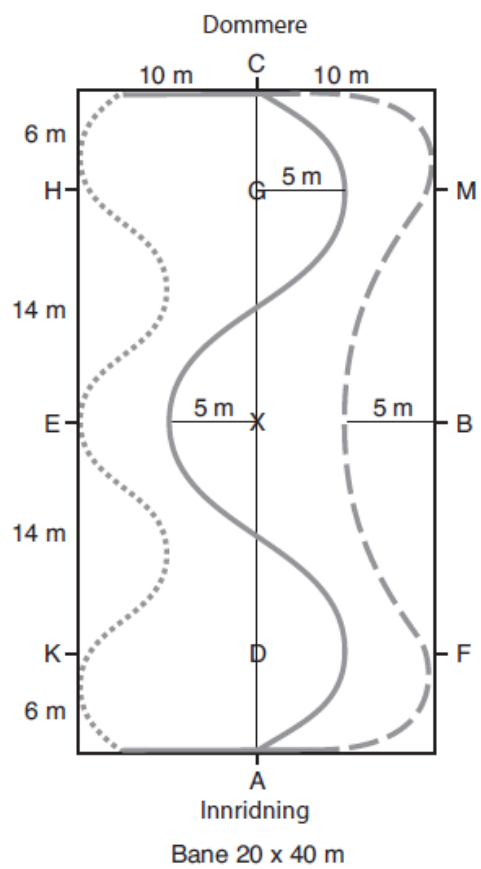


- Midtlinje
- - - Kvartlinje
- Firekantsporet
- - - Diagonal

- Volte 10 m
- - - Storvolte 20 m
- Halv 10 m volte
- ..... Volte tilbake 10 m (FB)



- Serpentine med fire buer
- - - Serpentine med tre buer



- Serpentine 5 m midtlinje
- - - En bue FM, 5 m
- ..... To buer KH, 2,5 m

# ANBEFALT LITTERATUR & DVD

Ridhandboken 1 - Grundutbildning för ryttare och häst, Svenska Ridsportförbundet

Ridhandboken 2 – Vidareutbildning för ryttare och häst, Svenska Ridsportförbundet

Balance in Movement: The Seat of the Rider, Susanne Von Dietze

Balance in Movement: The Seat of the Rider (DVD), Susanne Von Dietze

Sentrert Ridning, Sally Swift (ISBN 9788252927139)

## Linker

Generell informasjon om ryttertester: <http://www.rytter.no/grener/dressur/ryttertester/>

Ryttertestprogrammene: <http://www.rytter.no/grener/dressur/ryttertester/ryttertester-program/>

Til arrangør av ryttertester: <http://www.rytter.no/grener/dressur/ryttertester/til-arrangorer/>

## Youtubefilmer

«Ryttertest=rytterfest!»: [https://www.youtube.com/watch?v=UcIVCKQ0e\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=UcIVCKQ0e_w)

«Hva er ryttertester? Fakta!»: <https://www.youtube.com/watch?v=nuy2zjWjYfI>

Hvordan ri ryttertester?

RLC1: <https://www.youtube.com/watch?v=AU1gszxyuRI>

RLB1: <https://www.youtube.com/watch?v=oW2RtOsQ4LM>

«Hva ser dommerne etter i RLC?»: <https://www.youtube.com/watch?v=RIaXglq0LDA>

«Hva ser dommerne etter i RLB?»: <https://www.youtube.com/watch?v=2qxxvQ-sSPFY>

«Hva synes rytterne om ryttertestene?»: [https://www.youtube.com/watch?v=XeihND\\_7-2o](https://www.youtube.com/watch?v=XeihND_7-2o)