

Du kanske har hört talas om WE, kanske till och med har hört att det ska vara riktigt roligt men svårt. Eller så är det första gången du hör talas om det nu.

Working Equitation

- en presentation av ridsportens roligaste (!?) gren

Del 1

Oavsett om du har provat att rida WE, bara är nyfiken eller inte har en aning, så hoppas jag denna artikelserie kan göra dig tillräckligt nyfiken för att vilja prova på denna form av dressyr där både häst och ryttare "får användning av dressyren"!

Vad är då Working Equitation?

Om man slår upp orden i ett lexikon så får man fram "arbetande ridkonst" och det är precis vad WE är. Man arbetar med hästen genom att gå genom en grind, plocka upp saker, rida runt tunnor och stolpar osv. För att kunna göra det måste hästen ha en ändamålsenlig form, självbärighet och vara lydig. Helt enkelt dressyr i vanlig bemärkelse – men vi använder lydnaden och precisionen vid olika hinder.

Tävlingsmoment

WE tävlas i lätt, medelsvår och

svår klass och delas in i tre olika moment. Momenten i dressyren och tekniken betygsätts enligt samma skala som i vanlig dressyr, dvs 0 – 10 poäng / delmoment.

Dressyrmoment

Dressyren rids på en 20 x 40 meters bana som ett vanligt dressyrprogram. Det som skiljer är att i svår klass rider man endast i skritt och

Katarina Löfberg rider WE på sin 14-åriga häst Calettos Boy. Han har gått svår hoppning, Msv dressyr och numera även WE. Han var lite tveksam att gå över bron idag och lånade in Ulrika Pernler på sin 12-åriga Lusitano Unico som draghjälp. Efter att ha fått sällskap över bron ett par gånger gick Calettos sedan lätt över själv utan att tveka.





Charlotta Ingvarsdotter förklarar ingående hur man ska tänka och rida för att komma in rätt i fällan. Ulrika och Unico lyssnar och lär för att sedan prova i alla gångarterna. De är ett erfaret ekipage som även klarar att rida fällan i galopp där Ulrika håller endast stångtygeln på kandaret i en hand. Den andra tygeln får bara hänga löst över hästens hals. Vikt- och skänkelhjälp blir oerhört viktiga då det inte går att ta ett ledande tygeltag på en hand. Prova att rida på en hand i skritt till att börja med!

galopp och allt utförs med tyglarna i en hand. Prova att rida på en hand, det är mycket nyttigt. Det blir svårt att "fixa" med händerna då och du blir tvungen att rida mer med vikthjälper och skänklarna. I och med detta blir hästarna ofta mer genomarbetade och lösgjorda i kroppen.

Teknikmoment

I tekniken bedöms bl.a. övergångar, takt, balans, energi, ryttarens sits, hjälpgivning samt effekten av dessa. Dessutom görs avdrag vid fel på hinder som ryttaren eller hästen slår i, vägrar eller går i fel gångart.

Speedmoment

I Speeden rids samma bana som i tekniken, men det gäller bara att få

så snabb tid som möjligt. Hästarna har ofta lärt sig de olika hindren och bjuder själva in till att ta fart och ha roligt!

Prova på – du kommer att gilla det!

Katarina Löfberg blev lockad att prova WE av en stallkamrat. Hon tycker att dressyr kan bli tråkigt i längden och WE gör att hon får rida dressyrmomenten fast på ett roligare sätt.

– Precision och takt blir så påtagligt när man har riktiga hinder, säger Katarina. Hon fortsätter

– Hästen utvecklas också. Den får använda huvudet och måste även den ha lite koll på hindren.

Jag åkte till Kulla Vreta Gård utanför Enköping för att följa

en WE-träning för Charlotta Ingvarsdotter, som är internationell WE-domare, domarutbildare i WE, C-tränare och MSV-domare i dressyr. Gården ligger vackert i en sluttning ner mot vattnet. Solen skiner ute och in genom de enorma fönstren i ridhuset.

Charlotta ber ekipagen att värma upp sina hästar i alla gångarter. De får även arbeta med många övergångar och ändringar av steglängd för att få hästarna uppmärksamma och elastiska.

– WE tar dressyren till en annan dimension, säger Charlotta.

– Det bli lätt att instruera ryttarna om att använda vikthjälperna och benen istället för att ta i tyglarna, när man under vissa moment måste hålla båda tyglarna



Text och foto: Lena Malmqvist



Katarina börjar med att skritta Calettos Boy på lång tygel så han får gå avslappnad och titta på fällan innan hon kommer in i den i trav.

i en hand. Det är fascinerande att jag kan ha nybörjare, barn, Grand Prixryttare, ponnyer och hästar av alla de sorter i samma grupp. Alla rider på samma hinder. Hinderna görs bara mer eller mindre svåra genom att man väljer en gångart som är lämplig för ekipagets nivå, fortsätter hon.

Hinder

Här följer presentation av ett par hinder att börja träna på. Fler hindertyper presenteras i kommande nummer av Hästfocus.

BRO

En träbro måste vara stadig, minst fyra meter lång, 1,5 meter bred och 20-60 cm hög. Det går utmärkt att snickra en bro själv, men man kan också träna på att gå över andra otäckta hinder under tiden man tillverkar sin bro. En vattenmatta, en krattad ruta i marken med annan färg på sanden än runt omkring

med bommar som ramar in, kan vara nog så svårt att kliva lugnt och stadigt över första gångerna. Om din häst tvekar, ta hjälp av någon som leder er över, eller rid efter en annan häst som inte tvekar.

FÄLLA

En fälla ska vara en cirkelformat inhägnad med en öppning. I mitten av fällan kan man ställa något som hästarna gärna vill titta på. Fällan kan byggas upp av hinderstöd och bommar eller små staket. Var noga med att bygga ridutrymmet och öppningen minst 1,2 m bred. Börja med att skritta runt, gärna på lång tygel så hästen kan se sig omkring och du avdramatiserar om det är något den är rädd för. När det fungerar, kom in i trav och om det fungerar och även i galopp.

Det är viktigt att du får rätt vinkel när du kommer in mot fällan så du inte får en knixig sväng in genom öppningen. Tänk att du rider som på en 8:a med

överdelen av 8:an utanför fällan och så svänger du in diagonalt in i fällan för att rida nederdelen av 8:an. För svår klass, kom in i galopp, ha förvärd galopp i volten utanför fällan och kom då i rättvänd galopp inne i fällan, alternativt rättvänd galopp hela vägen med byten innan och efter du galopperar in i fällan. Allt detta på en hand. Tja, det finns lite att öva på för många av oss här!

Ha det så roligt så kommer jag med fler hinder och tips i kommande nummer av Hästfocus.

Lycka till!

FAKTA

Vill du läsa mer om att tävla WE, gå in på <http://www3.ridsport.se/Tavling/Working-Equitation/> så hittar du all tänkbar information från Svenska Ridsportförbundet.



WORKING EQUITATION

Del 2

– hur svårt kan det vara?

Kan din häst göra en korrekt halt och stå helt still i balans så är det ganska lätt att böja sig ner och ta upp en kanna från ett bord, men det blir rätt besvärligt om hästen inte kan stå still.

I denna del 2 om WE ska vi titta närmre på några av hindren

och vår tränare och internationella WE-domare Charlotta Ingvarsdotter guidar oss igenom dem.

GRIND

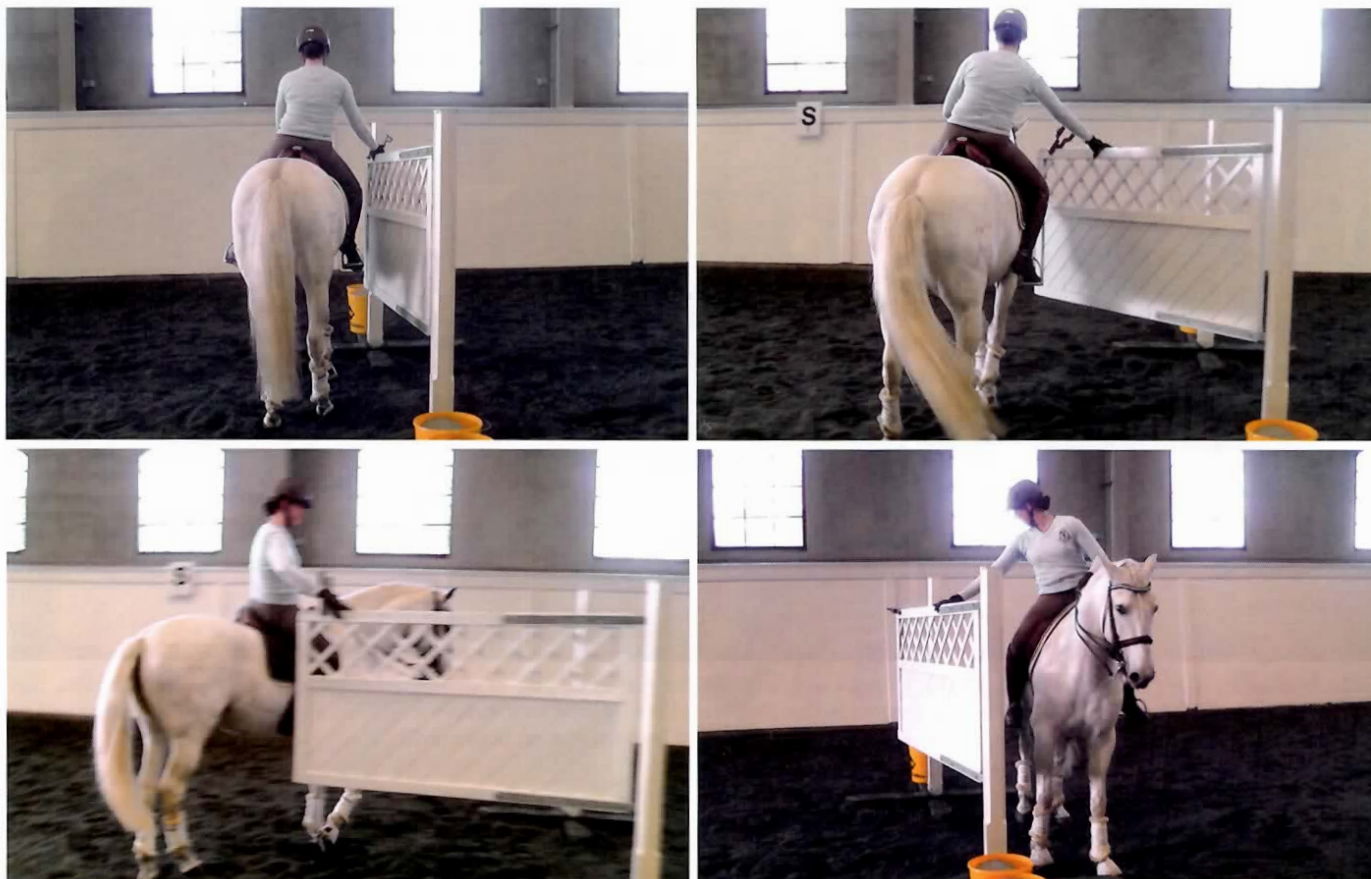
Du ska komma i trav eller galopp fram till grinden, sakta av och skritta fram sista stegen. Det är viktigt att du själv

har klart för dig hur du ska gå genom grinden innan du lotsar hästen. Ha gärna en medhjälpare till hands om du skulle behöva ledare som hjälper hästen första gångerna. Ställ dig parallellt med grinden och när du har fattat grinden med handen ska du inte släppa den förrän du har gått igenom och stängt. Trava eller galoppera vidare

Kan din häst göra en korrekt halt och stå helt still i balans så är det t.ex. ganska lätt att böja sig ner och ta upp en kanna från ett bord, men det blir rätt besvärligt om hästen inte kan stå still. Katarina Löfberg och Calettos Boy visar hur man ska göra.



En av de intressanta aspekterna med WE är att det blir så naturligt och tydligt vad du och din häst behöver träna mer på. Du kommer att upptäcka om din häst är liksidig eller t.ex. har svårare att flytta sig för ena skänkeln.



Ulrika Pernler och hennes Lucitano Unico f 2001 visar hur man går genom grinden. Ulrika såg en WE-uppvisning och blev sugen på att prova själv. Idag tävlar hon både dressyr tom Msv A och WE samt lär ut ridning eftersom hon också är dressyrtränare och ridlärare. Hon hinner även med att jobba som WE-domare och dressyrdomare. På ridskolan använder hon ofta WE för att på ett naturligt sätt få eleverna att arbeta med t.ex. sidwärtsrörelser och övergångar.

till nästa hinder.

Vill du göra en enklare grind hemma går det bra med t.ex. två hinderstöd med en longerlina emellan. Knyt linan i det ena stödet och ha en ögla som du hänger över det andra stödet vid öppning och stängning.

Varje hinder ska delas upp i flera moment under både träning och tävling poängterar Charlotta. Det blir lättare att se var det brister och det är bättre att fokusera på detaljerna än om du bara ser framför dig att du ska genom grinden och vidare.

Svårigheten med grinden är att få hästen att ta fina hjälper. Den måste också kunna flytta ett steg i taget och inte "fara iväg" för långt, för då kommer du att tappa grinden.

Det är mer eller mindre omöjligt

att t.ex. gå igenom grinden om hästen "stänger av" ena skänkeln och inte vill lyssna på små hjälper.

På tävling ska du "visa lugn och ro på en pigg och alert häst som stöttar ryttaren" säger Charlotta som också är internationell WE-domare.

KANNA

Momentet koppen är ganska enkelt, men genomförandet kräver en mycket stabil och balanserad häst. Den ska kunna stå helt stilla och bara vänta medan böjer dig ner och lyfter kannan högt över ditt huvud för att sedan ställa ner den igen.

Det svåra är att få hästen att stanna på rätt ställe så att du når, att kunna stå still och vänta medan du ändrar din vikt för att nå kannan och dessutom veta

att den snart ska galoppa iväg igen...

Detta är ett stort lydnadsprov mitt ibland många fartfyllda hinder som kräver lugn hos både häst och ryttare.

RIDA GENOM EN GRIND

Grinden rider du så här genom att dela upp momenten:

1. Rid rakt mot grinden i trav eller galopp
2. Sakta av till skritt ett par steg innan du är framme
3. Vänd och stå parallellt med grinden
4. Öppna (släpp inte handen från grinden)
5. Rid igenom
6. Stäng grinden
7. Stå still
8. Rid vidare till nästa hinder i trav eller galopp



Ulrika Smitt har en valack född 1996 som heter Heron A. Ulrika berättar att WE har gjort att det finns en mening med dressyren. Det blir en uppgift att lösa. Hon säger också att det är fruktansvärt mycket svårare än hon trodde! Hon började med WE för drygt ett år sedan och tävlar nu Msv WE. Det hon uppskattar med WE är att alla tävlar mot varandra. Ålder, kön, ponny eller häst, alla tävlar i samma klass om de är på samma nivå.

Dela upp hindret i många olika moment, precis som det beskrivs hur du rider grinden ovan.

SIDVÄRTS ÖVER BOM

För många hästar är det förvirrande att stanna och stå kvar mitt över en bom. Träna det första steget för att sedan komma vidare med detta hinder så här:

Gå lugnt fram till bommen, ha gärna en medhjälpare vid sidan som kan leda er över och hjälpa till att bromsa om hästen vill fortsätta över och inte stanna med bommen under magen.

Nästa steg i inläringen är att rida fram och stanna ca 30 cm från bommens ena ände. Flytta sedan hästen sidvärts ut från bommen, så att

den bara behöver ta ett steg för att vara förbi. Var noga med att hästen inte går framåt eller bakåt utan bara åt sidan. När detta fungerar åt båda håll, rid fram och stanna på mitten av bommen och gå utåt. Så småningom kommer ni att klara att börja i ena änden av bommen och gå sidvärts över hela.

Öva inlärningsfasen många gånger, räkna inte med att hästen lär sig detta vid första övningstillfället.

Det är viktigt att du har hästen ställd i rörelseriktningen, d.v.s. om du flyttar hästen åt höger för vänster skänkel så ska hästen vara ställd åt höger. Du ska också se till att bommen är nära frambenen, sikta på att ha den under sadelgorden. Du själv får gärna titta ner på bommen åt det håll du är på väg. Var dock noga med att inte flytta din vikt åt fel håll. Din vikt måste ligga åt det håll hästen ska förflytta sig.

Gör precis som vid de andra hindren, kom in i trav eller galopp, sakta av till skritt, placera hästen rätt inför bommen, gå över och fortsatt i trav eller galopp. Dela upp hindret i

många delmoment och skulle du få problem med att hästen t.ex. backar istället för att gå sidvärts, börja om i första inlärningsfasen och ta steg för steg igen tills hästen känner sig trygg med övningen.

Charlotta sammanfattar dagens övning med att poängtera att "när man rider WE gör man svåra saker utan att tänka på det!"

Hoppas du provar, så småningom kommer du känna att hästen börjar hjälpa till vid hindren. Hästen vet hur man gör de olika momenten och drar själv åt rätt håll eller ställer upp korrekt för att hjälpa sin ryttare. Lotta avslutar genom att skicka med att "WE är ett utmärkt komplement till hopp- dressyr- eller fälttävlan för att på ett annorlunda sätt arbeta med styrketräning och lydnad."

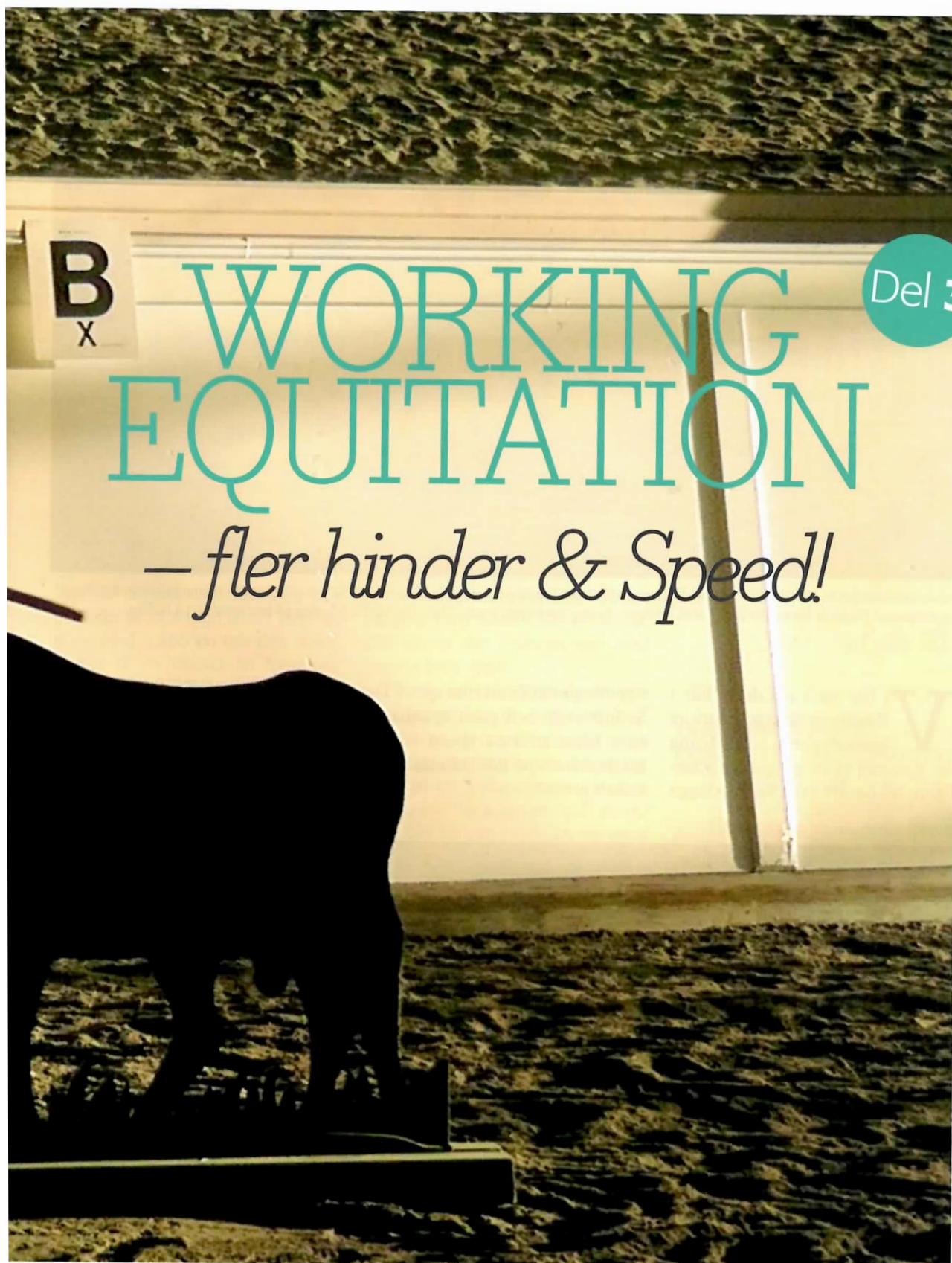
I nästa nummer tittar vi på fler hinder och lägger upp tempot för dem som vill öva inför tävling.

Mycket nöje och lycka till!

FAKTA

Vill du läsa mer om att tävla WE, gå in på <http://www3.ridsport.se/Tavling/Working-Equitation/> så hittar du all tänkbar information från Svenska Ridsportförbundet.

WE tävlas i tre olika moment. Man rider ett dressyrprogram, därefter en hinderbana och sist samma hinderbana på tid.





Slalom är lösgörande och avslöjande. Kan du rida bågarna lika stora och är det lika lätt att svänga åt båda hållen? Kan ni hålla samma tempo hela vägen och inte riva eller rida mot stolparna? Ulrika & Heron gör fina, jämna svängar i galopp med byten i varje båge. Det blir höga poäng på hinderbanan på tävling.

Vi har nu i två delar här i Hästfocus tittat på några av hindertyperna och i denna del kommer vi att gå igenom ytterligare två hinder samt försöka lägga

upp tempot inför att rida speed. Det är hur svårt och galet spännande som helst att rida speed – d.v.s. hinderbanan på tid! Du måste helt enkelt prova!

SLALOM – KRÄVER BALANS OCH ÄR BUSKUL ATT RIDA I HÖGT TEMPO!

Slalom kan ridas i alla gångarter. Om hästen kan byta galopp i språnget så byter man galopp i varje serpentin. När man rider slalom i speed är det bara hög fart och en stadig galopp som gäller och de flesta väljer att behålla samma galopp genom hela serpentin.

För att klara att rida slalom gäller att du kan ställa och böja hästen åt båda hållen och att den har lätt att vända för din vikhjälp och ett lätt tygeltag. Håll båda tyglarna i vänster hand så du kan använda höger hand till att fånga lansens med. När man rider med båda

Börja i skritt, öka tempot när du känner att ni har kontroll. Att rida med lans är ett konststycke i sig – och att pricka ringen är ännu svårare! Ulrika Smitt och Heron A klarar det galant, men det ligger många timmars träning bakom denna fullträff!





För att bli snabb i speeden gäller det att komma nära stolparna så man inte förlorar tid i för stora svängar. Ulrika Pernler och Unico slingrar sig i en rasande fart och Ulrika berättar att Unico tycker det är roligt och kan vägen. Han hjälper till och räddar dem ibland genom att forma sig extra runt stolpen om de har råkat komma för nära.



Katarina Löfberg och Calettos Boy visar hur lansens ska ligga parallellt med hästen. Båda är koncentrerade på uppgiften – och klarar den i galopp!

tyglarna i samma hand kan man inte "fixa" så mycket med händerna och det leder till att hästen lättare kommer igång med bakbenen och den brukar snabbt få en mycket fin form och balans.

Slalom kan även att ridas som parallellslalom, då står stolparna som ska rundas i två rader parallellt med varandra och man rider mellan de två raderna enligt ett visst mönster (som vi inte går igenom just här). Det är svårare – och som med allt i WE blir det bara ännu roligare då! Utmaningen i slalom finns i att få jämna bågar och kunna hålla jämnt tempo i den gångart man väljer.

TJUREN & ATT RIDA MED LANS...

Det krävs träning för både häst och ryttare för att kunna rida snyggt med en lans. Först måste hästen förstå att den inte är farlig, även om du råkar peta till den på sidan eller på korset. Lansen är en lång stör som du ska plocka upp med höger hand när den står i en tunna.

Rid lugnt fram till tunnan, ha gärna

en medhjälpare i början tills du vet hur din häst reagerar. Lyft lansens, håll den parallellt med hästen, rid en runda, ställ tillbaka den i tunnan igen med samma ände uppåt.

När du har koll på hur du ska rida med lansens kan du bygga en "tjur" som har en lös ring som du ska pricka och fånga upp med lansens. Ringen kan fästas på ett hinderstöd eller liknande om du inte har byggt en "tjur". Börja i skritt, öka tempot när du känner att ni har kontroll.

SPEED – HUR GÖR MAN – HUR FORT KAN MAN RIDA?

Det fiffiga med WE är att det inte går att rida fortare än att hästen har balans. Den ska kunna sakta av, göra halt, accelerera iväg igen och dessutom vara lätt att svänga. Har du högre fart än ni klarar av så kommer ni att missa flera hinder. Får du problem i speeden, dra ner på tempot och börja om från början. Att ta små steg framåt ger snabba resultat än att gå fort framåt och sedan bli tvungen att backa och börja om.

Fler hinder och tips kommer i del 4 om WE i nästa nummer av Hästfocus!

Lycka till!

TRÄNARTIPS FRÅN CHARLOTTA INGVARSDOTTER

- Rid vägarna noga. Då blir rörelserna enklare, snyggare och mer funktionella.
- Håller du på att träna din häst att kunna göra seriebyten, prova att rida slalom med galoppombyten, det inbjuder till fina byten på lätta hjälper!
- Kom ihåg att alltid dela upp alla hinder i många steg. Ta ett steg i taget både vid träning och vid tävling. 1. Rid fram till hindret. 2. Sakta av eller lägg hästen i rätt tempo. 3. Gör första delen i hindret osv.
- WE är som att gå på gymmet, det är styrketräning för hästen! Vändningarna kräver samling och det är ett mycket bra komplement till dressyr, hoppning och fälttävlan.
- WE kanske är vägen till att locka en skeptisk kille / man att prova att rida? Spännande, en uppgift att lösa och fartfyllt när ekipaget har fått till samspelet!



WORKING EQUITATION

Del 4
SISTA
DELEN

– *ha roligt tillsammans
med din häst!*

WE kan man rida på alla nivåer och på alla typer av hästar. Hoppas du vågar prova!

KLOCKAN

Klockan är ett hinder som kräver en lydig häst som är rätt lärd på hindret från början. Det underlättar om den är modig, annars får du bara lägga lite mer tid på att vänja den. Klockan ska stå längst in i en "korridor" av t.ex. två bommar som ligger på marken. Första gångerna du rider in där, gör

korridoren bred och ställ klockan lite åt sidan längst fram. Rid fram till korridoren, sakta av till skritt, skritta sakta in, gå förbi klockan och ut på andra sidan. Nästa gång kanske du kan stanna och så småningom kan du även plinga lite försiktigt i klockan som hänger där och till sist även rygga ut. Ta gärna en medhjälpare på marken till hjälp om din häst känner sig osäker.

VANLIGT HINDER

Det finns alltid ett vanligt litet hinder på ca 50-60 cm att hoppa över på en WE

bana. Det kan vara smyckat med t.ex. blommor, men det ska vara ett litet lätt hinder att hoppa. WE bygger ju på att man har en lydig häst att arbeta och ta sig fram med överallt och ibland kan det vara nödvändigt att hoppa över något i naturen för att komma vidare, så därför finns hindret med som en lydnadsträning.

RYGGA

Att rygga ingår i WE och i svårare klasser ska du kunna rygga i vinkel mellan två bommar och flera vinklar kan också

Charlotta Ingvarsdotter, tränare och internationell WE-domare: "Det som är så roligt med WE är att ålder, ras och storlek spelar ingen roll! Alla kan vara med och träna och sedan tävla mot varandra i den här grenen. Målet är att man ska ha en lydig häst där dressyr är grunden, den ska gå på tygeln, vara i balans och vart efter man ökar svårighetsgraden så lär den sig att samla sig.



Ulrika Smitt på Heron A: "Det är en större utmaning än man tror innan man har provat. Har man en bra häst måste man prova! Hästarna tycker det är roligt!"



I den här 4:e och sista delen om WE här i Hästfocus ska vi titta på ett par hinder till och sammanfatta lite. Förhoppningen är att du har blivit lockad att prova, antingen bara några enstaka hinder, eller till att börja träna – och kanske tävla.

Charlotta instruerar hur man steg för steg rider in och plingar i klockan.

Dela upp hindret i många delar:

1. Rid fram till hindret i trav eller galopp, sakta av till skritt.
2. Skritta lugnt in och gör halt där du enkelt kan nå klockan utan att ändra din balans på hästen, det är risk att den flyttar sig i halten då.
3. Ring i klockan.
4. Stå kvar.
5. Rygga ut rakt.
6. Fatta galopp eller trava vidare till nästa hinder.

förekomma efter varandra. Börja med att träna att rygga rakt och se till att hästen gör det lugnt och avspänt innan du ger dig på att rygga i vinkel. Innan du börjar rygga, se till att hästen står med framåtbjudning i halten. Lägg till skänkeln och precis när hästen lyfter första benet och ska ta ett steg framåt, kramar du i tygeln och ber den att flytta benet bakåt istället. Du ska när som helst i en korrekt ryggning kunna rida fram ett par steg för att kontrollera att hästen har framåtbjudningen kvar, även om den förflyttar sig bakåt.

WE i Svenska Ridsport Förbundet

Working equitation är sedan några år tillbaka en officiell gren i Svenska Ridsportförbundet. Vill du läsa mer, gå in på <http://www3.ridsport.se/Tavling/Working-Equitation/>

I nedanstående länk kan du läsa mer om hur WE går till och i tävlingsreglementet hittar du alla regler, vilka är bra att läsa igenom för att få mer kunskap om helheten: <http://www3.ridsport.se/Tavling/>



Tavlingsreglemente/

Är du sugen på att börja träna WE, kontakta ditt distrikt och hör vilka klubbar som är aktiva: <http://www3.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Organisation/Distrikt/>

Sammanfattningsvis...

är WE ett roligt sätt att träna dressyr på och ett naturligt sätt att få en lydig häst. Det är lätt att avgöra om halten blev bra om hästen kan stå still ända tills du har plockat upp kannan eller stängt grinden. Du har också nytta av att skola din häst på detta sätt genom att den blir van att stanna och vänta medan du öppnar

en grind när du är ute och rider, hoppa över ett träd som har ramlat ner eller stå still när du behöver plocka upp något från hästryggen. Variationen mellan att lugnt steg för steg öva in de olika hindren och att sedan också kunna göra dem på tid, gör att din häst också blir van att vara framåt och öka tempot när du ber om det.

Avslutningsvis vill jag verkligen uppmana dig att prova. Du och din häst kommer ha roligt!

Lycka till!

Ulrika Pernler på Unico: "Hästarna lär sig hindrena och hjälper ryttaren. En häst som har lärt sig t.ex. att gå över bommen kan gå över och visa sin ryttare hur det ska vara och den aktar sig själv för att trampa på den. Hindretna inbjuder också till en naturlig samling och däremellan till framåtbjudning. För oss dressyryttare är det nyttigt att rida på så mycket framåt i som vi gör i speeden."



Katarina Löfberg på Calettos Boy:

"Detta är ett utmärkt sätt att rida dressyr på, det blir aldrig tråkigt. Man gör alla dressyrmomenten fast på ett roligare sätt".

