



Lena Lilja:  
– Varsågod, här får du min

# Favoritövning

Lena Lilja är B-tränare i dressyr, dressyrryttare, dressyrdomare och sadeltekniker. När vi frågar henne om en favoritövning berättar hon om en rörelse som tidigare fanns med i Grand Prix-programmet, som kallades "Vaggan".

– Det är faktiskt synd att rörelsen inte finns kvar. Den är otroligt avslöjande och visar direkt hur mycket bjudning du har och hur lydig, lyhörd och känslig din häst är för dina hjälper.

Rörelsen går ut på att du från halt ryggar fyra steg, för att sedan gå fram fyra steg, följt av ytterligare fyra stegs ryggning, innan du går fram igen och lämnar rörelsen.

– Det är inte en helt lätt rörelse men jag gav mig sjutton på att min dåvarande häst Cupido skulle göra den intill perfektion. Jag tänkte att det måste gå att göra honom så lyhörd att jag endast skulle behöva använda dom allra mest subtila hjälperna. Mitt mål var att jag nästan bara skulle behöva tänka bakåt, fram och bakåt igen. Och jag tränade. Jag tror många tyckte det var en rätt onödig rörelse och slarvade igenom den men jag tyckte det var en utmaning att se hur små vikhjälper som till slut krävdes, berättar Lena.

Så här kan du börja träna. Rid in i halten genom att räta upp dig, inta en något fastare sits och krama tyglarna. Träna halt genom halvhalter. Din häst måste vara uppmärksam på vad du vill. Hjälp gärna till med rösten.

Din häst måste så klart kunna göra halt, utan att stå emot innan du börjar rygga från halten. Känner du att din häst inte är eftergiven utan står emot din hand kan du, när du rider in i halten, ställa den lite i nacken för att få den att släppa efter i innersidan.

– Nu kan du prova att börja rygga för innerskänkeln och yttertygeln. Fäll bäckenet något framåt så du lättar på trycket från sittbenen, dra bak skänkeln en aning och bromsa lite med handen. Jag använder dessutom alltid rösthjälpen en hel del vid inläringen. Det underlättar så mycket, din häst lär sig väldigt snabbt vad kommandot "back" står för. Titta på din hästs öron att den är med, uppmanar Lena.

Eftersom hästen rör benen diagonalt när den ryggar, kan även dina hjälper arbeta diagonalt. På det viset parerar du också om hästen vill rygga snett. Möt med tygeln det ben din häst ska börja lyfta.

## ATT RYGGA ÄR LÄSKIGT

– I början räcker det med ett par steg bakåt innan du rider fram igen. Jag är alltid noga med att berömma, att rygga är något många hästar kan tycka är lite

» Det ska **se lätt ut!**  
Att du **rör ditt bäcken**  
och **flyttar vikten en aning, syns inte under kavajen!** «

LENA LILJA

läskigt, säger hon.

När du ska rida fram igen sätter du dig ner, flyttar fram skänkeln något och smakar gärna.

På det här sättet tränar du på att förfina hjälperna alltmer. Tänk samtidigt på att det finns en risk med att träna ryggning för mycket – din häst kan börja tänka bakåt. En häst som lär sig snabbt behöver du inte träna så mycket. Går det bra första gången kanske du lägger in två gånger till, känner du att din häst svarar direkt kanske det räcker för det passet.

– Jag brukar träna detta på en speciell plats för att underlätta för min häst. Samtidigt är jag mån om att inte lägga in ryggningen på samma ställe, där jag exempelvis gör halt i ett pro-

gram. Det är viktigt att min häst inte blir förvirrad och tror att halten ska följas av en ryggning och börjar tänka bakåt. En liten bit innanför spåret, kan vara ett bra ställe.

Tänk på att det första steget är det viktigaste i ryggningen. Din häst måste vara eftergiven, mjuk i handen och rygga villigt på tygeln. Det är också viktigt att tänka på att benparen rör sig diagonalt, det första frambenets rörelse ska följas av det diagonala bakbenets rörelse. Flyttar din häst båda frambenen först får du förmodligen ett stopp när bakbenen sedan ska flyttas.

Så småningom ska dina skänklar inte flyttas utan endast ligga intill hästens sidor, för att ryggningen ska bli rak. Du ska sitta så stilla som möjligt och enbart använda dig av vikhjälperna. Så som du rider in i halten, ska du sitta kvar med benen.

– Det ska se lätt ut! Att du rör ditt bäcken och flyttar vikten en aning, syns inte under kavajen! ▶



Drag bak skänkeln något när du ryggar.



För fram skänkeln en aning och förlägg vikten något bakåt, driv med sitsen, när din häst ska gå framåt.



Hårt arbete, Kärlek och Dynavena

Maria Borg med Chaigon



SPECIALFODER I FALSTERBO 040 47 13 55, 0707 46 38 92

Nya återförsäljare i hela landet! Vi finns hos våra tidigare återförsäljare [www.dynavena.se](http://www.dynavena.se) men nu även hos SPANNEX besök gärna [www.spannex.se](http://www.spannex.se)

Inget annat foder på marknaden innehåller ett sådant mångfald av ängkokta toppråvaror. Innehåller alla mineraler och vitaminer + Omega 3. Du slipper eget kostsamt "pytsande". Minimalt med snabba kolhydrater som socker och stärkelse. Tack vara att alla råvaror är ängkokta så blir fodret otroligt tarmvänligt, lättupptagligt och muskeluppbyggande. Med Dynavena, träning, kärlek och lite tur har du en vinnare! Nu är det lägre pris på euron och då är det lägre pris på Dynavena också!