Från hand till mun med maximal *känsla*

Hästar har en mycket känslig mun. Det är något vi ska vara rädda om. En av förutsättningarna för att bevara känsligheten i din hästs mun är att du har en känslig och följsam hand, samt en korrekt handställning. TEXT OCH FOTO » EVA JACOBSEN SVATON

I vår serie om hjälperna har vi valt att fokusera på en hjälp i taget. Och precis som i dom tidigare två artiklarna om skänkeln och vikten, är det Lena Lilja, dressyrryttare och B-tränare i dressyr, som med hjälp av sin dotter Eleonor Lilja, själv C-tränare i dressyr och tävlingsryttare, som visar hur din hand kommunicerar på bästa sätt med din häst.

Tygelhjälperna är dom hjälper som kanske känns naturligast för oss att använda eftersom det allra mesta vi gör, gör vi med händerna.

– Just därför är det så svårt för oss att låta bli att fixa och trixa för mycket med våra händer när vi rider, menar Lena. Tänk på att varje tygeltag alltid tas i kombination med vikt- och/eller skänkelhjälper.

BALETTENS FÖRSTA POSITION

Lena, som vuxit upp med inte bara ridning utan även balett, har ett alldeles eget sätt att visa sina elever hur dom får en korrekt handställning.

– Inta första position med händerna, säger hon och visar hur fingertopparna möts framför kroppen. Så sluter du händerna om tyglarna och vips! så har du den korrekta handställningen.

Lena kan inte nog poängtera vikten av att handen alltid måste vara stadig samtidigt som den är mjuk och har en elastisk kontakt med hästens mun. En stum, hård eller ostadig hand kan resultera i en häst med orolig mun.

Varje tygeltag måste dessutom följas av en eftergift.

– Det här är oerhört viktigt, poängterar Lena. Efter ett tygeltag följer en eftergift och sedan kan du ta ett nytt tygeltag. Du får aldrig hålla kvar i samma tygeltag och låta det ”bli gammalt”!

Från
HAND
till
MUN
på rätt sätt

Lena Lilja är dressyrryttare och B-tränare i dressyr. Hon är även dressyrdomare och sadeltekniker.
» www.lenalilja.se

Tygelhjälperna kan verka på så olika sätt beroende på hur du vinklar handen, armen och förhållandet dom emellan.

lätt..

För en korrekt tygelfattning: Inta första position där fingertopparna möts framför kroppen.

Lena beskriver dom olika tygelhjälperna:

FÖRHÅLLANDE
– Den mildaste förhållningen innebär att du kramar tyglarna. En något kraftigare hjälp är att du vinklar handleden och för lillfingret mot naveln.

EFTERGIVANDE
– Den minsta eftergiften är att du lättar på fattningen av tygeln. En något större eftergift innebär att du för lillfingret i riktning mot hästens mun. Ännu större eftergift får du om du för hela handen framåt.

STÄLLANDE
– Ett ställande tygeltag gör du genom att vinkla handleden och föra handens lillfinger i riktning mot din navel. Din häst ska vara böjd i nacken och inte i halsen.

REGLERANDE
– Det reglerande tygeltaget bestämmer motsatta sidans ställning och tas som det förhållande tygeltaget.

LEDANDE
– Ett ledande tygeltag (på bilden höger tygel) går rakt ut från hästens hals.

ledande tygeltag

UNDERSTÖDJANDE
– Det understödjande tygeltaget förstärker inverkan av en annan hjälp. Tygeltaget går i riktning mot eller förbi höften på samma sida som den inverkande skänkeln.

UPPRESANDE
– Händerna lyfts framåt-uppåt ungefär en handsbredd ovanför hästens mankam.

... som en plätt.

Slut händerna om tyglarna och vips har du en korrekt handställning.

uppresande tygeltag

I ett uppresande tygeltag lyfts händerna uppåt-framåt ungefär en handsbredd ovanför hästens mankam. Uppresande tygeltag höjer tillfälligt hästens huvud – men tänk på att det bara är tillfälligt!

Tygeltagen kan graderas från mycket små till kraftigare. Var noga med att alltid börja med den lägsta graden – den minsta hjälpen!

Var noga med att varje tygeltag alltid följs av en eftergift!

FRAMÅT
För att få din häst att röra sig framåt lättar du något på tygelfattningen från normalläget.

RYGGNING
När du vill att din häst ska rygga är det viktigt att du tänker på att det inte är handen som ska dra hästen bakåt. Med en lätt mothållande, fjädrande hand förhåller du – bromsar (samtidigt som skänkeln driver framåt).

HALT
Det förhållande tygeltaget bromsar – börja med den lägsta graden, det vill säga, du kramar tyglarna, vilket ökar trycket på bettet. Din hand får inte dras bakåt!

Var noga med att tygeltaget direkt följs av en eftergift. Får din hjälp inte avsedd verkan, ge en eftergift och förhåll igen, eventuellt något kraftigare genom att vinkla handleden så att lillfingret går i riktning mot din navel. Snabb eftergift igen.

Det underlättar ofta att få igenom en förhållning om du förhåller på yttertygeln samtidigt som din häst är ställd inåt i nacken.

BÖJT SPÅR
På ett böjt spår använder du ett ställande tygeltag med innertygeln för att ställa din häst i nacken. Att hästen är ställd innebär att det är just nacken och inte halsen som är böjd!

När din häst är ställd inåt ska du kunna se din hästs inre öga och näsborre. Med den yttre tygeln reglerar du ställningen. För att visa din häst vägen använder du dig av ett ledande tygeltag. Här går din hand rakt ut från hästens hals med överarmen fortfarande avspänd och fortfarande intill kroppen!

tygeltagets normalläge

Överarmen ligger avspänt intill kroppen, tummen är upp och du får en rak linje från armbågen via underarm och tygel till hästens mun.

Tygeln ligger väl inne i handen, som är sluten utan att vara spänd. Det är viktigt att din arm är böjd i utgångsläget, annars får du ingen flexibilitet.

» Ett ledande tygeltag går **varken uppåt eller bakåt** och din arm är **fortfarande vinklad «**

LENA LILJA

Det ledande tygeltaget används i stor utsträckning på den unga hästen som inte kommit så långt i sin utbildning, för att tydligt visa vart du vill att den ska röra sig. Ett ledande tygeltag går varken uppåt eller bakåt och din arm är fortfarande vinklad.

GALOPPFATTNING
När du ska fatta galopp ska din häst vara ställd i innersidan. Ge en ställande tygelhjälp innan fattningen och lätta när du ger fattningen med säte och skänkel. Med yttertygeln reglerar du ställningen och kontrollerar tempot.

Tänk på att avsikten med att ställa din häst i ena sidan är att den ska ge efter i den sidan! Om din häst inte ställer igenom i inre sidan har du ju faktiskt inte heller någon yttersida och därmed ingen broms!!

Observera att den inre sidan alltid är den sida din häst är ställd i!

slut handen

Tygeln ska ligga väl inne i handen. Här är handen inte sluten. Fingrarna ska ligga i en jämn rad där inga fingrar spretar utSluter du inte handen om tygeln har du svårt att ge eftergift. Dessutom kan hästen dra tygeln ur din hand.

SKÄNKELVIKNING
I en skänkelvikning ska din häst

fel vinkel

Här är handlederna fel vinklade och armbågarna har lämnat kroppen och pekar ut. Du förlorar din känslighet och handledens elasticitet försvinner. Du riskerar att få en stum hand, vilket gör det obehagligt för hästen och det blir svårt för din häst att uppfatta dina signaler.

omkullagda händer

Omkullagda händer betyder precis som ovan att dom är fel vinklade. Effekten blir alltså densamma.

ojämna händer

Om du håller händerna olika högt blir trycket på bettet naturligtvis ojämnt. Signalerna till din häst blir otydliga och förvirrande.

för brett isär

Med den här handställningen med händerna alldeles för brett isär och armbågar som pekar ut är du tvungen att använda muskelkraft för att bära upp dina armar. Det gör att du lätt spänner dig – din handled blir stum och kontakten med hästens mun blir varken mjuk eller elastisk.

vara ställd i nacken ifrån rörelseriktningen. Den inre tygeln ställer hästen medan den yttre tygeln reglerar ställningen så att din häst inte förböjer sig i halsen och faller ut med yttre bogen. Den yttre tygeln kan också verka ledande och visa din häst vägen.

Den inre tygeln kan även understödja den inre skänkeln. Båda tyglarna kan verka förhållande.

ÖPPNA

I en öppna är tygelhjälperna desamma som när du rider på böjt spår. Din häst ska vara ställd från rörelseriktningen. Inre tygeln ställer hästen i nacken och kan även understödja den inre skänkeln.

Den yttre tygeln reglerar ställningen och kontrollerar att den yttre bogen inte faller utåt. På den unga hästen som inte kommit så långt i utbildningen kan den yttre tygeln vara ledande för att tydligt visa vägen. Den yttre tygeln kan också verka förhållande.

SLUTA

I en sluta är din häst ställd i rörelseriktningen. Inre tygeln ställer och kan understödja den inre skänkeln.

På den unga hästen kan den inre tygeln också verka ledande för att visa vägen.

Yttertygeln verkar reglerande på ställningen och kontrollerar att den yttre bogen inte faller utåt. Den yttre tygeln kan också verka förhållande.

Dessutom kan yttertygeln även understödja den yttre skänkeln för att förmå din häst att bibehålla tvärningen och inte flytta ut bakdelen på spåret.

Inte så lätt **att göra rätt**

Med felaktig handställning blir din hand spänd och du förlorar din känslighet och handledens elasticitet försvinner.

skräckexemplet!

Oj! Vart tog handen vägen? Eleonor visar hur tygeltaget inte ska se ut. Med den här höga handen, som ligger på fel sida av mankammen blir tygeltaget varken ställande eller ledande. Din häst kommer förmodligen bara att "krulla ihop" sig. Om den inte har humör och blir sur!

Samma sak här! En trängande hand på fel sida av mankammen har ingen bra effekt. Tygeltaget varken leder eller ställer.