

Ridläraren och hopptränaren Eva Bengtsson-Lundh:

Viktigt ledord mellan ryttare och häst i all hoppträning - FÖRTROENDE

RIDA fick en pratstund med ridläraren och hopptränaren Eva Bengtsson-Lundh om hennes syn på hoppträning och skillnaden mellan träning av lektions- och privathästar. Läs också hennes tips om bra hoppövningar.



text och bild: MONICA COLLIN

Varför ser du på träningen av lektionshästar hoppning? Skiljer sig den träningen från hur du tränar privathästar?

– Det är ingen större skillnad på träning av häst och ryttare, om de rider på lektionshästar eller privathästar. Det är utbildningsnivån, oavsett kategori, som får avgöra svårighetsgraden av övningarna. Skillnaden är att jag måste ta hänsyn till att hoppträningen anpassas till lektionshästens övriga arbete på ridskolan. För privathästen däremot kan träningen anpassas på ett annat sätt. Om den går ett årdare pass ena dagen, får den kanske gå ett mera anpassat pass dagen efter.

Varför säger du att intensiteten skiljer hoppträningen åt. Vad menas med det?

– Intensitet, typ av övning och hinderöjd är beroende av utbildningsnivån hos läst och ryttare. Intensiteten är bland annat antal språng på en träning samt hur stor del som rids i högt tempo, det vill säga galopp. Här skiljer sig träningen för de olika grupperna. Privathästgruppen kanske rider på ett sätt som kan bli för intensivt för lektionshästen eftersom den om sagt måste anpassas till övrig lektionsverksamhet.

– Ryttare i specialgrupp måste förberedas för att kunna tävla lokalt och regionalt. Redan på ridskolan måste de få träna på exempelvis vattenmattan. För dessa ryttare gäller ett basutbud på hinder till

vardags, men att vi spetsar med övningar på karaktärshinder.

Kan du se på en lokaltävling om ryttaren är ridskole- eller privatryttare?

– Jag tycker att lektionsryttarna hävdar sig väl på tävlingsbanorna. De rider i en god stil och i balans. Det kan bero på att de alltid rider under uppsikt och lägger sig inte till med några ovanor.

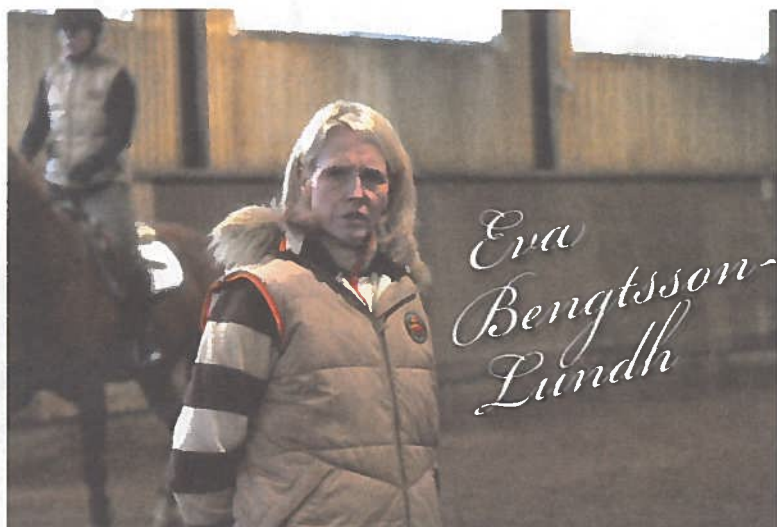
– På alla våra klubbträningar har vi stilbedömning för att främja god ridning. Vi har gjort ett eget stilprotokoll. Ryttaren får en siffra (0-10) för varje hinder samt ett omdöme. Våra elever är vana vid det.

Hur planerar du träningen inför en banhoppning?

– Jag jobbar oftast så att jag lägger upp olika delövningar som jag avslutar med en banhoppning. På vanliga ridskolelektioner väljer jag delar och lägger upp dem på flera lektioner och under flera veckor. Jag varierar träningen för att häst och ryttare behöver få med alla bitar.

Hur ingjuter du mod och självförtroende i dina träningssektioner?

– För att lektionshästarna ska kunna göra sitt bästa och för att ryttaren ska kunna göra ett bra jobb måste de vara förtroendefullt utbildade i hoppning. Hästar som inte är trygga i sig själva ska man helst inte använda på vanliga ridskolelektioner. Det är viktigt att ha övningar där hästarna



Eva Bengtsson-Lundh, ridlärare i Sollentuna Ridklubb sedan 25 år, men också tränare av privathästar i Stockholmstrakten. På hästen Lund tävlar hon hoppning 1.30 m nationellt.

EVA BENGTSSON-LUNDH

Eva Bengtsson-Lundh är hoppryttare och ridlärare på Sollentuna Ridklubb sedan 25 år. Hon undervisar alla kategorier av ryttare på både häst och ponny i dressyr och hoppning. Eva är också flitigt anlitad som hopptränare åt privata ryttare runt om i Stockholmstrakten. Dessutom är Eva examinator åt Svenska Ridsportförbundet för Ridlärare level 1 – 3, samt för elever som ska avlägga hästskötarexamen.

Hemma i det egna stallet står Evas tävlingshäst Lund (f. 03 e. Emmerton e. Democritos). Ja, det är korrekt. Hästen heter samma som Eva: Lund fast utan h. Med honom tävlar Eva nationellt hoppning upp till 1.30. Men Lund är inte ensam i stallet står också femåriga dotterns shetlandponny.

– Jag tror inte att det skulle vara lika roligt att hålla på med det här om jag inte tränade och tävlade själv, säger Eva Bengtsson-Lundh.

Eva har vunnit ett unghästschampionat på Fjällinge, hon har en seger från miniderbyt i Falsterbo och hon har tävlat hoppning upp till svår klass.

En av Evas elever är Josefin Eriksson som tävlar Velvet e. Robin Z med starter upp till 1.30 m. Denna har varit med på Amatörtouren i Falsterbo under två år och nu senast var de med på Agriahoppel final i Globen 2011.

Något annat du vill berätta?

– Stilhoppning är bedömning A vilket betyder att det inte är omhoppning. Jag tycker att omhoppning ska komma först senare i utbildningen. Ryttare bör inte rida omhoppning förrän de har kommit så långt i sin utbildning att följsamhet och balans sitter där de ska. Omhoppning som rids i obalans kan vara slitsamt för hästarna. Därför förespråkar jag heller inte omhoppning för ponny.

EVAS HOPPÖVNINGAR

är är hoppövningar som skapar god ridning, säger Eva Bengtsson-Lundh. Variera träningen så att häst och ryttare får med alla delar och tänk på att variera övningarna från vecka till vecka.

De två första övningarna skapar lydnad och den sista övningen är mera banhoppningsbetonad.

- Block
- Sax
- Oxer
- Rättupstående
- Avsprångsbom

