Kreativt longetræning: Kim og Magnata

SAMSPIL MELLEM HEST OG RYTTER

Systematisk opbygget grunduddannelse – **DEL 3**

LONGERING: *Kunst eller centrifuge*

Tekst & foto ute lehmann

1

Det er på mange måder fantastisk nyttigt, at kunne longere sin hest.

Det betyder, at hesten kan gå på en cirkel i varierende størrelse rundt om træneren, som selv går i en cirkel i midten af volten. Størrelsen af både hestens og trænerens cirkel afhænger af hestens træningsniveau; ligeså afstanden imellem dem.

Antal af variationer af bevægelsesformer i longen er næsten uendelige og kan gøre longeringen til en kunstform, med udfordringer på højeste niveau. Dette kan for eksempel inkludere versader og traversader i alle gangarter, samlende øvelser mm.

Når det er sagt, så kan alle heste på alle niveauer longeres og det er sikkert en god idé at starte tidligt i unghestens træning med at indlære principperne. Jeg vil prøve at beskrive et let forståeligt set up til succes - som beskriver min egen fremgangsmåde. Først vil jeg dog belyse et par grundlæggende spørgsmål:

Kim med Magnata på en lille volte

2 HVORFOR LONGERE

Der er mange gode grunde for at lære hesten at gå i longe:

* Du kan se hestens bevægelser fra afstand og kan lære at se takt, symmetri, skridtlængder med mere, det vil sige, at du får megen visuel information.
* Hestens muskler kan opvarmes i longen uden at skulle bære vægt på sin ryg på samme tid. Dette er en fordel for unge heste, heste i genoptræning eller heste som er lidt stive i starten af træningen.
* Muskelopbygning er lettere, uden at der udøves pres på rygmusklerne.
* Bomarbejde kan være en del af din longetræning, især når du har fokus på muskelopbygning.

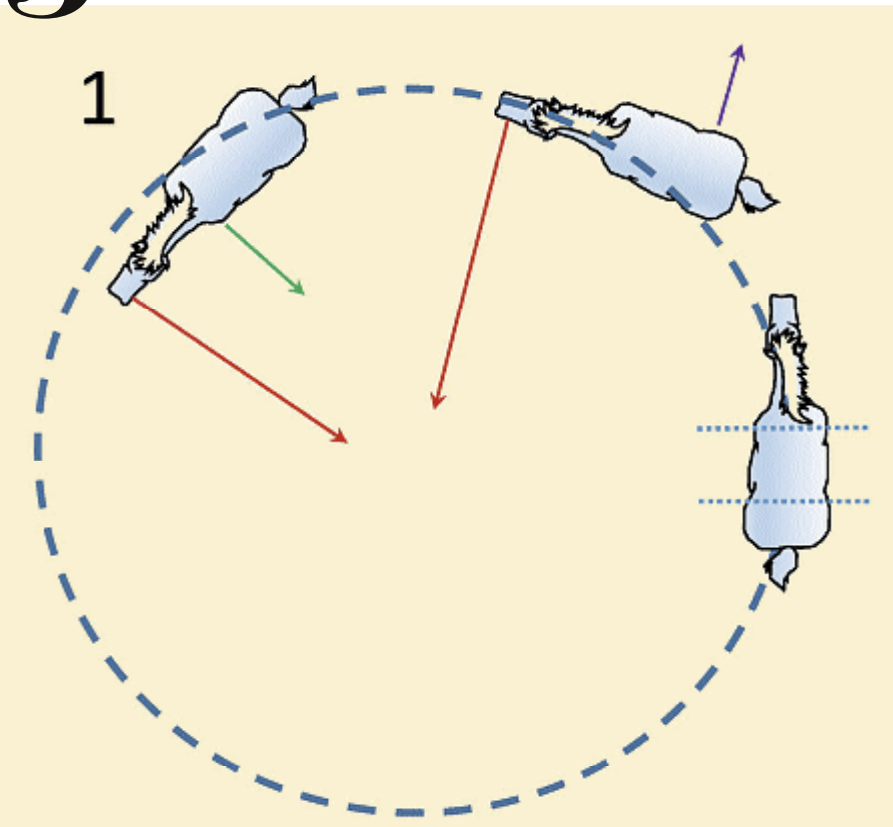
Hesten i 'viften', longeføreren i det markerede midtpunkt

Det er rart at give hesten mulighed for at udtrykke et bevægelsesbehov i longen. VIGTIGT er det dog, at hesten ikke laver et link mellem at gå i longen og styrte rundt i vild galop. Du får mest gavn af dit longearbejde, hvis hesten forbinder arbejdet i longen, med en tid sammen med dig, hvor i kan connecte, og hvor der er fokus på lange og afspændte skridt.

Heste bliver ikke afspændt af at blive 'centrifugeret' i en longe – hverken fysisk eller psykisk. Det kan være, at de bliver trætte, men træt og afspændt er to forskellige ting. Du kender sikkert selv tilstanden af at være træt og udkørt efter en anstrengende arbejdsdag med for meget pres på? Træt, irritabelt og 'on the edge'?

Og forskellen når man er afspændt efter en dejlig travetur i naturen, eller en yoga time? Jeg fokuserer i træningen altid på, at hesten skal føle sig bedre tilpas i krop og sind efter træningen end inden. Træningen må gerne indeholde fysiske krav, og hesten må også gerne svede lidt og få pulsen op. Det er bare vigtigt, at hestens stressniveau holdes så lavt som muligt.

3 HVAD SKAL DU TAGE HENSYN TIL?



HESTENS ALDER.: Hestens alder vil foregive i hvor lang tid du kan træne på en cirkel og hvilken størrelse du vælger.

Desværre er der mange steder den opfattelse, at heste allerede i 3-5-års-alderen er fuldvoksne. Ser man dog på udviklingen af knoglerne, som jo er af ret afgørende betydning for bæreevnen, så er det et faktum, at vækstlinjerne, dvs. den bløde, bruskagtige del af de unge hestes knogler, først er helt færdigudviklet i hestens rygsøjle i en alder af 6år – plus minus 6 måneder. Dette gælder i øvrigt for alle racer, siden skelettet udvikler sig ens i alle individer.

Der kan ikke laves et skema omkring hvor meget og hvor lang tid en unghest kan gå i longen uden at tage fysisk skade af det. Det er op til træneren at tage hensyn og observere hesten.

Små volter belaster sener og led mere end store volter, og trav og galop belaster mere end skridt.

Så man kan sige, at det yngre -og dermed ikke færdigudviklet- hesten er, des større skal cirklen være og gangarten overvejende skridt.

HESTENS TRÆNINGSNIVEAU.: Utrænede heste eller heste i frit løb på folden vil bruge deres hals som balancestang i vendingerne og dreje hovedet ud af svinget. Typisk gør de det mere på den ene side, som stammer fra hestens naturlige skævhed, som er baseret på, at bl.a. ét bagben er bedre til at skubbe og det andet er bedre til at bære.

Derfor giver det mening, at vi ikke kan forvente af den unge eller utrænede hest, at den bare kan følge cirkelvolten og runde sin krop på cirkellinjen fra dag 1.

Det er dømt til at blive en meget frustrerende oplevelse for hesten, hvis en uvidende træner sætter stramme indspændingstøjler på, for at få hesten til at 'kigge ind i volten'. Selv en allerede lydig og veltrænet hest skal lære at strække sig i en bøjning først, før den bliver bedt om at gå på en volte.

DEN FYSISKE PROCES FOR HESTEN: Tegning 1 viser hvordan en unghest eller en utrænet hest starter med at gå i longen!

Hesten ville bruge halsen som balancestang, lige som den gør ude på folden. Begge sider er lidt stive endnu, derved opstår der en naturlig stilling udad.

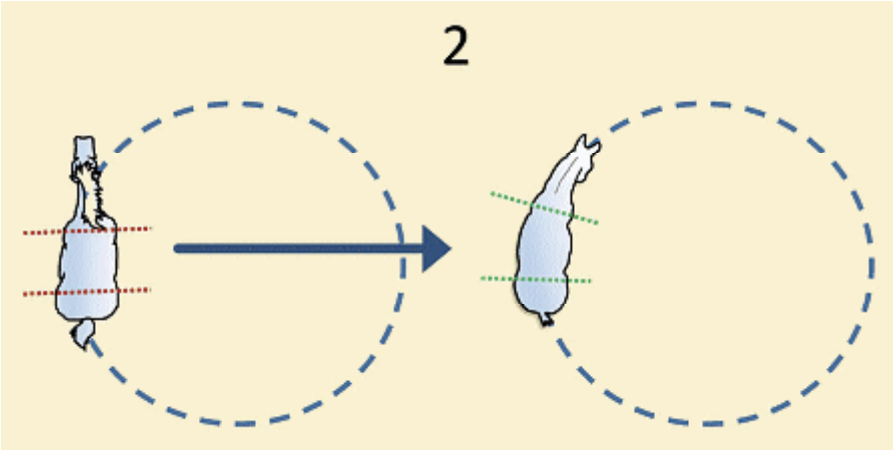
Hvis der nu bliver trukket i longen (røde pil), så sker det ofte, at hesten enten skyder bagparten ud af volten (lilla pil) eller skyder skulderen ind i volten (grøn pil)

Er hesten meget bevægelig i halsen, kan det også ske, at næsen bliver trukket ind i volten, men skulderen går ud af volten, fordi hesten endnu ikke har lært at runde sig i kroppen.

Som du kan se på billedet er det vigtigt at starte på en stor nok cirkel, da linjerne mellem hestens skuldre og mellem hofterne er parallelle, hvilket vil sige, at hesten ikke bøjer i kroppen.

Den største tjeneste vi kan gør vores hest som forberedelse, inden vi tænker på en indlongering, er at lære den, at kunne strække den udvendige side og forkorte den indvendige. Derved kan hesten langsomt mere og mere forme sig indtil vi har nået målet, som er at hesten går stillet og bøjet på cirkellinjen, som du ser på tegning 2.

Her kan du også se, at indvendig skulder og hofte nærmer sig hinanden en smule, dvs. at linjerne mellem skuldrene og hofterne ikke længere er parallelle: Den indvendige side forkorter sig og bliver dermed stærkere, den udvendige side strækker sig og bliver smidigere.



Kapsun 'Caveçon'

4 UDSTYR TIL LONGEARBEJDE

For at gør det så nemt som muligt at guide hesten til den mest hensigtsmæssige position, er en kapsun et uundværligt redskab.

Denne findes i mellemtiden i alle verdens former, farver, materialer, prisklasser og kvaliteter og det kan være svært at vælge.

Jeg bruger en Caveçon, som er af fransk oprindelse og som er den mest brugte version af en kapsun herhjemme. Den har en blød, polstret cykelkæde som kerne i næsestykket, to ringe til tøjlerne og én ring i midten – og det er blandt andet denne ring, der gør kapsunen så nyttigt til longearbejde.

Har du mulighed for det, så vælg en kapsun, hvor næsedelen er syet fast i en læder plade for enden af nakkestykket (se billedet), som forhindrer at den rutsjer ned på næsen – ellers er man tilbøjeligt til at spænde kapsunen for hård for at undgå dette.

Herudover skal du bruge en dressurpisk, som den du bruger til jordarbejde til at begynde med og senere hen evt. en kørepisk eller longepisk, svarende til den øgede afstanden til hesten.

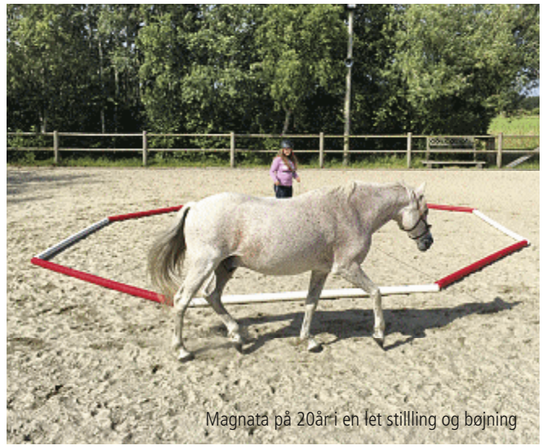
Starter du dit longearbejde med henblik på formgivning, og ønsker du at arbejde med signaler og blød kontakt på tøjlen, så ville jeg råde dig til at se bort fra både staldgrimer og snorgrimer. Begge slags grimer ville nemlig skubbe underkæben indad, da longen er fastsat under hestens hage. Det samme sker, når du trækker longen i gennem den indvendige bidring og sætter den fast i den udvendige: Underkæben få 'besked' på at flytte sig indad.

Efter min erfaring kan hesten på bedste vis lære at balancere sig, når den er fri for alle former for indspændingstøjler. Eftergivenhed, løsgjorthed, runding og samling i hestens krop kan ikke mekanisk fremtvinges, ved at binde hestens hoved fast et bestemt sted – lige så lidt som man kan opbygge muskler på denne måde. Har du nogensinde set et fitnesscenter, hvor folk f.eks. binder deres arme op i en bestemt position og forventer så at der på magisk vis vokser muskler på dem? Kan jeg få større overarmmuskler ved at spænde op i musklen og holde spændingen i 45 min.?

Ved at jeg opfordrer hesten til at 'lege med silhuetten', dvs. ved at bede den om skiftevis frem og ned og runding, løft og engagement, kan jeg mest effektivt bygge de eftertragtede muskler på overlinjen.

Advarsel

Kapsuner med faste jernbøjler på hestens næseryg kan forvolde store smerter og skader både på selve næseryggen og i hestens nakke og hører kun i meget erfarne hænder!


Magnata på 20år i en let stillling og bøjning

Hesten flot rundet i remonteholdning

5 HVORDAN STARTER VI?

For at lære hesten at lave en sidebøjning, skal du forstå, hvad der sker i hestens krop. Måske kender du selv sidebøjninger fra gymnastik eller yoga træning – hvis ikke, så prøv at stå op, løft en arm op og placere den ved siden af dit øre. Nu skal du »hæld vand ud af ørene« til den side, hvor armen hænger ned og samtidigt strække ud i den anden side af kroppen. Forstil dig, at du trækker ribbenene lidt fra hinanden.

Mange mennesker – og især ryttere – er rigtig stive i deres kroppe og det ville næppe gavne din bevægelighed, hvis du fik et spark i ribbenene for ikke at bøje tilstrækkeligt meget. Måske ville du så skyde hoften til side, i et forsøg på at bøje mere end du kan – men der bliver ikke en harmonisk runding i din krop.

Ser vi på hestens krop, så er sidebøjninger også her ekstremt nyttige:

Ved at du lærer din hest at strække den éne side, får du som sidegevinst et stræk i overlinjen, da hesten skal give slip for at kunne bøje. Dette inviterer hesten også til at strække sig frem og ned og du får to fluer med et smæk.

Nemmest at se og mærke for dig er det, når du stiller dig foran hesten i anden grundposition (se artiklerne i HesteMagasinet nr. 6 + 7), med front mod hesten.

Prøv at vende hestens næseryg til én side, sådan at den roterer hovedet lidt, lige bag ved ørene. Ørene skal forblive i samme højde hele tiden. Ganacherne bliver skubbet en smule udad i en korrekt stilling og samtidigt kan du invitere hesten til at strække sig lidt frem og ned.

I denne form kan du gå baglæns på den størrelse cirkel, der er passende til din hest. Start på en mindst 10m stor cirkel og hjælp hesten til at runde sig, ved at flytte skulderen en smule ud ad cirklen. Dette gør du ved at vibrere eller tappe let med pisken ved gjordlejet.

Når hesten har forstået dette signal, kan du vende rundt (fra anden til fjerde grundposition) og holde hesten ude på cirklen, mens du går længere ind mod midten.

Husk på

Hvis du føler at hesten f.eks. er 'stiv på højre side', så er det venstre side som ikke vil slippe.
Dvs. venstre side er måske lidt forkortet og stærke og 'holder fast'.
Højre side er strakt ud, lidt længere og svagere end venstre.
Konklusion: Højre side skal styrkes, venstre side løsgøres og strækkes ud.

6 KREATIVT LONGEARBEJDE

Efter hesten kan gå LET stillet og bøjet, svarende til cirklens størrelse, på begge volter, er det op til dig til at variere de forskellige komponenter.

Her er et par forslag, til hvad du kan prøve i longen sammen med din hest:

- Starte på en 15m volte, samle longen langsom ind mens hesten skridter fortsat i takt og rytme og går derved på en spiral mod midten. Når du er nået til hestens maksimale bøjning, slip da longen langsomt ud igen og bed hesten om at bevare stilling og bøjning til den indvendige side, mens den går på ud i spiralen igen. En meget veltrænet hest kan gøre dette også i trav og galop.
- Lav et flydende retningsskift over midten efter hver anden omgang.
- Træn temposkift inden for samme gangart.
- Longér over bomme, som ligger som en vifte: Skift mellem kort afstand og længere afstand ved at lade hesten gå på en større eller mindre cirkel.
- Lær hesten at stoppe ude på volten og evt. bakke et par skridt.
- Læg 4, 6 eller 8 bomme som et hus rundt om dig og leg med forskellige størrelser.
- Bed hesten om at gå på den udvendige side af bommene.
- Bed hesten om at gå på den indvendige side af bommene.

Hesten går inde i 'huset'

Løs eventuelle udfordringer ved at samle longen op og gå tættere på hesten igen. Øg derefter din afstand gradvist igen. Longering er avanceret træning, så vær ikke bleg for at bede en erfaren træner om hjælp, til at hjælpe dig og din hest i gang.

Hesten går rundt om 'huset'

Er din hest lidt stiv eller oplever du stor forskel mellem højre og venstre volte, så er det en god idé at spørge en behandler til råds. Beskæring, skoning og tænder skal selvfølgelig også tjekkes og ordnes, for at være sikker på, at vi ikke beder hesten om noget, der gør ondt. I mere end 50% af alle tilfælde er hestens modstand baseret på fysisk ubehag, være det sig smerte eller mangel af smidighed – og det skal vi tage højde for.

Smidighed kan ikke fremtvinges; Det vil tage nogle timers målrettet indsats af dig og din hest, men det er det hele værd! Husk at græsset vokser ikke hurtigere, når du trækker i det – du kan ikke se at det gror, når du stirrer på det – men efter kun få dage er der sket noget (og du skal ud med plæneklipperen igen).

På samme måde ville du kunne mærke forskel allerede efter kort tid i træningen med din hest.

God fornøjelse med din træning! ■