
Inridning

```
[et_pb_section fb_built="1" custom_padding_last_edited="on|phone" _builder_version="3.22.3"
custom_padding="0|0px|0px|0px|false|false" custom_padding_tablet=""
custom_padding_phone="" global_module="225219" saved_tabs="all"
global_colors_info="{"}][et_pb_row disabled_on="off|off|off" _builder_version="4.16"
custom_padding="0|0px|0|0px|false|false" global_colors_info="{"}][et_pb_column type="4_4"
_builder_version="4.16" custom_padding="|||" global_colors_info="{}"
custom_padding__hover="|||"][et_pb_sidebar area="ca-sidebar-224307"
_builder_version="4.16" header_font="|||||||" header_text_align="center"
body_font="|600|on|||||" body_text_align="center" body_font_size="15px"
text_orientation="center" module_alignment="center" global_colors_info="{"}][et_pb_sidebar][et
t_pb_column][et_pb_row][et_pb_section][et_pb_section fb_built="1" specialty="on"
_builder_version="4.16" min_height="1698px" custom_padding="||0px|||"
global_colors_info="{"}][et_pb_column type="2_3" specialty_columns="2"
_builder_version="4.16" custom_padding="|||" global_colors_info="{}"
custom_padding__hover="|||"][et_pb_row_inner _builder_version="4.16"
custom_padding="2vw|2vw|2vw|2vw" box_shadow_style="preset1"
global_colors_info="{"}][et_pb_column_inner saved_specialty_column_type="3_4"
_builder_version="4.16" custom_padding="|||" global_colors_info="{}"
custom_padding__hover="|||"][et_pb_post_title title="off" author="off" date="off" comments="off"
featured_image="off" admin_label="inläggskategori" _builder_version="3.20.1"
title_font="Playfair Display|||||||" meta_font="Montserrat|700|on|||||" meta_text_color="#bfbfbf"
text_orientation="center" custom_margin="||" custom_padding="||" global_module="224923"
saved_tabs="all" global_colors_info="{"}][et_pb_post_title][et_pb_divider divider_weight="3px"
disabled_on="off|off|off%22%22" _builder_version="4.11.2" max_width="60px"
module_alignment="center" custom_margin="||10px|" global_module="224924"
saved_tabs="all" locked="off" global_colors_info="{"}][et_pb_divider][et_pb_post_title
meta="off" featured_placement="above" admin_label="inläggstitel + bild"
_builder_version="4.11.2" title_font="Lora|||||||" title_font_size="35px" title_line_height="2.3em"
meta_font="|||||||" text_orientation="center" custom_margin="||6px|||" custom_padding="|||"
global_module="224925" saved_tabs="all" global_colors_info="{"}][et_pb_post_title][et_pb_text
_builder_version="4.19.1" background_size="initial" background_position="top_left"
background_repeat="repeat" hover_enabled="0" global_colors_info="{}" sticky_enabled="0"]
```

Detta avsnitt handlar om uppsittning vid inridning, det finns ett separat avsnitt om uppsittning för hästar som redan är inridna men kanske inte positiva till det. Om du har en häst som tydligt inte tycker om ridning, inte vill erbjuda något när du sitter där uppe så kan ett liknande upplägg hjälpa er att "rida in hästen på nytt".

Förbered hästen väl

När vi för allra första gången ska sitta upp på en häst så vill vi såklart att hästen får en riktigt bra upplevelse av det. Nyckeln till det är att förbereda mycket väl, så steget till att sitta på ryggen är minimal. Vi kan i förväg träna på många olika saker så hästen är trygg och bekväm med alla moment.

Att ta godiset från ryggen

Vi behöver lära hästen att ta godis genom att böja sitt huvud, så som det kommer att vara när vi sitter där uppe. Det kan vara svårt att veta för hästen på vilken sida den ska böja sig till och därför är det klokt att ha en signal för det. Till exempel kan vi knacka på ena sidan manken/halsen som ett tecken för att hästen ska få godis på just den sidan. Självklart är det bra att hästen kan ta godis på båda sidorna.

I början ber vi inte om så mycket böjning av halsen, utan då får vi böja oss en bra bit och sträcka godiset fram till hästens mun. Men i takt med att hästen blir tryggare och kanske mer flexibel så kan vi ge den godiset ungefär vid ryttarens knä.

Saker som är bra att kunna INNAN vi sitter upp:

- Muntlig signal för skritt och stanna.
- Tygeltag för att svänga och stanna (kan övas in med hjälp utav träning med långa tyglar eller från sadelläget)
- Bära saker på ryggen, pilates-boll, padd, sadel, sadelgjord både i skritt och trav (gärna också galopp)
- Kunna ha träns (bettlöst) och tyglar.
- Kunna be om skritt, stanna och svänga från sadelläget.
- Gå en "bana", ett mönster med tex koner att gå emellan (se film).
- Stå vid uppsittningsspall, älska att stå där, bli klappad, borstad, masserad, hängd på....
- Är hästen trygg i sin miljö? Reagerar den på plötsliga händelser? Ta hand om det först.

Uppsittning

När vi tycker att hästen förstår och är trygg i alla förberedelsemoment är det dags att sitta upp. Det lättaste är att ha en medhjälpare så hästen kan göra alla moment som vanligt, och det enda som är annorlunda är att det är någon på ryggen. Här är det mycket viktigt att kunna läsa hästens lugnande signaler för att snabbt kunna anpassa kriterierna och undvika en eskalerande situation.

Om hästen ser obekvämt ut, stanna kvar på samma kriterium eller backa tillbaka och gör det lättare direkt.

Om vi känner oss osäkra på om det är dags att hoppa av eller inte, så hoppar vi alltid av, för säkerhets skull.

Om vi vill så kan vi först lägga oss raktlångt på hästen med benen och fötterna ihop pekandes mot svansen. Om då något skulle hända kan vi hålla ihop benen och glida ner på en sida och landa på fötterna. Detta gör vi barbacka eller med padd då det är svårare med sadel. Vi gillar att börja med detta, men det är helt ok att redan från början ha en sadel på om en känner sig mer bekväm med det.

Medhjälparen klickar och ger godis och ryttaren kan sitta upp och ner flera gånger tills vi ser att hästen är helt bekväm med det. Medhjälparen klickar i princip för allting, både för att hästen står stilla, men också när den böjer sig lite för att se ryttaren från olika synvinklar. Ta ett djupt andetag och försök att ge hästen en känsla av att den kommer klara detta galant, att vi hjälper den att klara detta och "håller den i handen".

De första stegen framåt

När självaste uppsittningen går bra så går vi vidare och ber hästen gå framåt. Vi kan använda en target eller/och vår skritt signal. Om hästen är tveksam, ge den mer tid och vänta tills den är redo. Om hästen är lite mer långsam framåt så fokuserar vi på att klicka för steg framåt. Känns hästen däremot lite väl pigg så vill vi först be den stanna och sedan klicka för att den stannade. Men även här är klickern en räddare i nöden, då även den pigga hästen som glömt bort stopp signalen med största sannolikhet kommer att stanna när den hör klickern.

Nu går vi den banan som vi hade tänkt ut och stannar vid varje kon/tunna. Se till att banan inte är för lång. Hellre sitta av och upp igen än att vi sitter på en lång sträcka direkt. Men går det bra så går vi hela vägen tillbaka till uppsittningsplatsen och kan då hoppa av.

Efter en liten paus kan vi sedan be om att få hoppa upp igen. "Parkering vid pallen" kan då fungera som ett start-beteende. Är hästen positiv till att göra detta igen? Bra jobbat! Känns den tveksam så vet vi att vi nog bad om för mycket på en gång, ställde lite höga kriterier och bör göra det mycket lättare nästa gång.

Fortsättningen

När vi har upprepat ovanstående några gånger och hästen ser ut att vara helt bekväm och positiv till detta, så kan vi gå vidare där ryttaren tar över fler signaler och medhjälparen blir mer och mer i bakgrunden. Detta är vanligtvis något som sker över flera träningspass men med vissa hästar kan detta hända rätt snabbt. Lyssna på din häst, behöver den mer tid och landa i allt det nya eller mår den bra av att fortsätta med nästa steg?

Det är vi som har planen, men det är alltid hästen som avgör hur lång tid allting tar!

I filmen kommer ni att se Anne hjälpa Josefine med sin häst Ebbot. Ebbot är i princip enbart tränad med positiv förstärkning. Filmen är från allra första uppsittningen och de första sträckorna i skritt.

<https://vimeo.com/356901252/bdb296d311>

Här kommer en film med inridningshästen Gimli som var hemma hos mig sommaren 2022. Här är andra gången vi travar. Använder belöning på tunnorna i varje hörn för förutsägbarhet och drag till hörnen. Gimli är väldigt obalanserad och det syns att han tycker traven är svår. Efter några omgångar vill han inte trava mer, vilket är ok såklart. Vid senare undersökningar visar det sig att han har spänningar både i nacken och vid korset. Vilket förklarar varför detta var så jobbigt för honom.

Jag vill ändå visa filmen för uppläggets skull. När vi ber unghästen om en ny sak, så som att trava. Kan det vara bra att sänka kriterierna på ett annat plan: att ha medhjälpare bredvid. Det hjälper också ryttaren att kunna slappna av och fokusera på att inte störa hästen med sitsen utan att samtidigt behöva hålla koll på riktningen och belöningarna.

Det blir också lättare att sätta signal på beteendet, att smacka blir den nya signalen, följa människa som springer är den gamla signalen för trav. Här har Gimli ännu inte lärt sig några skänkel-signaler för framåt.

<https://vimeo.com/788573699/ed93a66c0c>

[/et_pb_text][et_pb_text admin_label="complete button knapp" _builder_version="4.4.1" text_font_size="20px" link_font_size="20px" min_height="73px" global_module="224926" saved_tabs="all" global_colors_info="{}"]

[? MARKERA SOM LÄST ? Sparar..](#)

Du har läst

-0%1%2%3%4%5%6%7%8%9%10%11%12%13%14%15%16%17%18%19%20%21%
22%23%24%25%26%27%28%29%30%31%32%33%34%35%36%37%38%39%40%41%
42%43%44%45%46%47%48%49%50%51%52%53%54%55%56%57%58%59%60%61%
62%63%64%65%66%67%68%69%70%71%72%73%74%75%76%77%78%79%80%81%
82%83%84%85%86%87%88%89%90%91%92%93%94%95%96%97%98%99%100%

[/et_pb_text][et_pb_column_inner][et_pb_row_inner][et_pb_row_inner
custom_padding_last_edited="on|tablet" disabled_on="off|off|on" admin_label="kommentarer rad"
module_id="kap1" _builder_version="4.11.2" custom_margin="4vw||"
custom_padding_tablet="|2vw||2vw" custom_padding_phone="" box_shadow_style="preset1"
global_module="225585" saved_tabs="all" global_colors_info="{}"] [et_pb_column_inner
_builder_version="4.16" custom_padding="|||" global_colors_info="{}"
custom_padding__hover="|||"] [et_pb_toggle title="Åsikt, fundering eller fråga?"
open_toggle_text_color="#000000" open_toggle_background_color="#ffffff"
closed_toggle_text_color="#000000" closed_toggle_background_color="#ffffff"
icon_color="#000000" open_icon_color="#000000" _builder_version="4.16" title_level="h2"
title_font="Playfair Display|||||||" title_text_align="center" global_colors_info="{}"]

[et_pb_section global_module="224823"] [et_pb_section]

[/et_pb_toggle][et_pb_column_inner][et_pb_row_inner][et_pb_column][et_pb_column
type="1_3" _builder_version="4.16" custom_padding="|||" global_colors_info="{}"
custom_padding__hover="|||"] [et_pb_sidebar area="ca-sidebar-225391"
_builder_version="4.16" custom_padding="2vw|2vw|2vw|2vw|true|true"
box_shadow_style="preset3"
global_colors_info="{}"] [et_pb_sidebar][et_pb_column][et_pb_section][et_pb_section
fb_built="1" _builder_version="3.25.4" custom_padding="0px||42px|||" global_module="227536"

```
saved_tabs="all" global_colors_info="{}"[et_pb_row custom_padding_last_edited="on|tablet"
disabled_on="off|off|off" admin_label="kommentarer rad" module_id="kap1"
_builder_version="4.16" custom_margin="4vw||" custom_padding_tablet="|2vw||2vw"
custom_padding_phone="" box_shadow_style="preset1" collapsed="off"
global_colors_info="{}"[et_pb_column type="4_4" _builder_version="4.16"
custom_padding="|||" global_colors_info="{}" custom_padding__hover="|||"[et_pb_toggle
title="Åsikt, fundering eller fråga?" open_toggle_text_color="#000000"
open_toggle_background_color="#ffffff" closed_toggle_text_color="#000000"
closed_toggle_background_color="#ffffff" icon_color="#000000" open_icon_color="#000000"
_builder_version="4.16" title_level="h2" title_font="Playfair Display|||||||" title_text_align="center"
global_colors_info="{}
```

```
[et_pb_section global_module="224823"][/et_pb_section]
```

```
[/et_pb_toggle][[/et_pb_column][[/et_pb_row][[/et_pb_section]
```