
Uppsittning



Denna artikel riktar sig till dig som vill eller behöver träna om / motbeta uppsittningen men även till dig som har en unghäst som du ska sitta upp på.

Checklista innan ni börjar med uppsittning:

- min häst är kollad av equiterapeut eller liknande och har inga som helst fysiska problem

- min häst har en mycket välanpassad sadel

- min häst kan skritta, trava, stanna och backa på signal

- jag kan styra min häst och svänga, från marken, från sadelläge och /eller tömkörningsläge

- min häst förstår och är bekväm med tygeltag och upplever de inte som obehagliga (vi rekommenderar ett bettlöst tränings)

- min häst är trygg i den miljön jag tänker rida i

- min häst kan stå still på signal medan jag rör mig runt den (Du hittar hur det går till i "Avslappning i stillastående")

Vi väljer oftast att använda en pall vid uppsittning för att ge hästen och sadeln en mer jämn belastning. Du kan lära hästen att komma till pallen med hjälp utav en höft target eller genom att placera den vid pallen och be den stå still. Nedan beskriver vi istället hur du placerar hästen vid pallen och att den genom att stå stilla, kan tillåta att du hoppar upp.

Börja med att "parkera" hästen på rätt plats. Om hästen undviker pallen behöver du först träna på ett större avstånd till pallen och se det som vilken miljöträning som helst. När du kan placera din häst med pallen i sadelläget vill du be din häst att stå till och kliva upp på pallen. Om hästen kliver ifrån sin position när du ställer foten på pallen behöver du börja där och motbeta det.

Efter du har klickat för att hästen står stilla medans du kliver på pallen, kan du gå av pallen och ge hästen sitt godis, för att sedan börja om igen. Så småningom kan du stå kvar uppe på pallen och låta hästen böja sitt huvud för att ta godiset. Men för att inte riskera att hästen börjar röra på benen rekommenderar vi att du i början får röra på dina ben och placera / ge godiset vid hästens huvud.

Låt hästen bestämma vad som blir lagom stora steg i processen. Läs den noga och låt alla tecken på "nej" göra att du kliver ner och börjar om igen. Speciellt om du har en häst med en negativ historik i ridningen är detta mycket viktigt. De flesta unghästar brukar istället vara positivt inställda till allt, där bör du se till att betinga situationen med positiva ting och ändå läsa av din häst för att inte göra något som ger den en dålig upplevelse.

Tecken på "nej" kan vara att hästen:

- höjer sitt huvud

- håller andan

- lutar kroppen ifrån dig

- kliver bort från dig eller backar

Titta också efter lugnande signaler i ansiktet såsom:

- uppspärrade ögon

- stora eller en stor näsborre
- ihopknipt mun

- blickar bort, vänder bort huvudet

Ser du att din häst är skeptisk är ett till max två försök okej, för att se om hästen slappnar av nästa gång. Behåller den samma ställning är du troligtvis lite över tröskeln. Föreställ dig att din häst ska se "kolugn" ut. Alla hästar kan se ut som "coola ridskoleponnysar som aldrig bryr sig om något" om vi ser till att läsa av vår häst och motbetunga dess skeptiska känslor. Genom att titta på lugnande signaler kan du skilja på hästar som faktiskt är lugna, och hästar som är stilla, men spända och oroliga.

Fortsätt likadant med uppsittningsmomentet. Dela upp det i flera mindre steg såsom:

- Fot mot stigbygeln

- Fot i stigbygeln

- Tyngd i stigbygeln

- Det andra benet lyfter, kanske klappar hästen på rumpan osv.

Med en helt grön häst kan det vara en fördel att börja med att ligga över den, klappa den på

andra sidan och stryka den över rumpan. När du kommit upp så ger du hästen massvis med godisar och hoppar av igen. Upprepa tills hästen gärna vill att du hoppar upp!

TIPS

Vet du redan att din häst verkligen inte är bekväm med saker eller människor som är högt upp, eller om du bara vill vänja din unghäst, rekommenderar vi varmt att när din häst är okej med dig på pallen, så kan du borsta, massera eller bara mys en stund i den positionen. Du kan med fördel ha hö till hästen att äta på under tiden. Så ta med pallen upp till stallet eller där du brukar borsta om du vill kunna slå två flugor i en smäll lite oftare.

Om du har en annan ridhäst som trivs med den hästen du ska börja rida på, kan det också vara en fördel att ha den nya hästen som handhäst, eller bara lös i paddocken när du rider. Då får den uppleva en människa ovanifrån och vänja sig med detta på ett mjukt och indirekt sätt.

Glöm inte att upprepa det från båda hållen!

Var uppmärksam och använd start och stopp signaler ifall du behöver hjälpa din häst att bli mer bekväm med uppsittningen. Våra vanliga startsignaler i detta moment är :

När vi står uppe på pallen, tar med båda händerna på framvalvet och säger högt: "Får jag hoppa upp?" Om hästen fortsätter att stå still med sänkt huvud är det ett ja. Om hästen förändrar något i sin kroppshållning under uppsittningen är det en stopp-knapp och vi avbryter uppsittningen.

Nedan en film med Marian och Hudson. Hudson har haft stora problem med uppsittning, till och med försökt sparka med bakbenen för att hindra ryttare från att komma upp. Det visade sig att han hade en del problem med sin kropp efter ett fall i ett dike. Nu är han behandlad och "frisk förklarad". Marian hade aldrig klickertränat förut vid första filmningen och såhär har träningen sett ut: (om ni inte hör allting Anne säger är det helt ok, titta på vad som händer istället)

Att reflektera över efter videon:

Finns det något vi kunde gjort annorlunda/bättre i den allra första träningen med pallen?
Vad var Hudsons stoppsignal i sista delen i videon?

Vilket beteende blev som en startsignal för uppsittningen?
Vilka signaler för obehag/missnöje visar Hudson vid ridningen? (det finns minst tre!)
Varför tror du att Hudson var stilla vid uppsittningspallen när tränset var på?
Berätta gärna vad du tänker i en kommentar nedan eller i Facebookgruppen.

<https://vimeo.com/313790501/67f3e5bbd1>

Uppsittning med hjälp av en startknapp:

<https://vimeo.com/794097788/26dd2352a2>

Uppsittning med hjälp av en signal för att flytta bakdelen.

<https://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/01/uppsittning.mp4>