

DE VOKSNE STRØMMER TIL RIDESPORTEN:

Alle tiders udfordring!



Den hurtigst voksende kategori af begynderryttere er voksne, der først i en sen alder falder for den charmerende sportsgren. Men kan man lære at ride som voksen? Når man nogensinde at blive god til det, eller er det rent rideteknisk for sent?

Tekst Kirsten Winding
Foto Peter Bennett

De fleste voksne ryttere har redet som børn. De dygtigste har redet næsten hele livet. Og rigtig mange begynder at ride igen, når deres børn bliver store nok til at få den første ridetime. Men hvad med de mange voksne, der begynder helt fra bunden med heste, ridning og horsemanship som voksne? Kan de overhovedet nå at lære at ride ordentligt?

Dorte Gad havde aldrig siddet på en hest, da hendes yngste datter begyndte at ride for halvandet år siden. Men allerede da datteren havde gået til ridning en måned, begyndte hun også selv at ride.

– Jeg havde aldrig siddet på en hest før, bortset fra en enkelt trækketur i Tivoli som barn. Men jeg blev så fascineret af ridning, at jeg bare selv måtte være med, fortæller hun.

– Jeg begyndte med at gå på hold og red det første halve år en enkelt gang om ugen. Så begyndte jeg at tage ekstra enetimer og blev endnu mere bidt af det, og så begyndte jeg at lede efter en halvpart. Men allerede et år efter jeg var startet, fik jeg tilbudt at overtage en springhest, der skulle pensioneres. Jeg sagde ja og har altså nu egen hest. Jeg rider cirka fem gange om ugen og er lige begyndt at springe på ham også. Det er bare vildt sjovt.

I god form

Dorte er 38 år og var i god form, da hun begyndte med at lære at ride. Hun var på judo-landsholdet som yngre og løb cirka 40 kilometer om ugen, da hun begyndte at ride.

– Det har helt sikkert gjort det lettere for mig, at jeg var i så god form. Jeg står og går også meget på mit arbejde, så jeg var stærk i forvejen, og derfor har jeg ikke været særligt om. Det sværeste ved at begynde at ride som voksen er, at man intellektualiserer alt mere end børn. Til tider tænker man alt for meget over de hjælpere, man skal give, i stedet for bare at gøre det. Min force er, at jeg ikke er bange, og at jeg elsker store udfordringer. Det kan virkelig anbefales til folk, der elsker udfordringer, fortæller Dorte Gad.

– Nu kan jeg simpelthen ikke nå at løbe så meget mere, fordi jeg bruger så megen tid på at ride. Men jeg ville ikke

bytte ridningen for noget. Det er bare det bedste, siger Dorte med et stort smil og tilføjer:

– Jeg kommer nok ikke til at ride stævner, men glæden ved at ride og at have med heste at gøre er helt sikkert ikke mindre end konkurrencerytteres. Jeg har ikke et sekund været i tvivl om, at det var den rigtige beslutning, jeg tog.

Lære hele livet


– Det er aldrig for sent at begynde at ride, men det er helt sikkert lettere for nogle end for andre, forklarer Claus Toftgaard Jørgensen, der både er almindelig fysioterapeut og hestefysioterapeut samt professionel rideinstruktør. Han har elever i alle aldersklasser og på stort set alle niveauer. Sammen med Equipages ekspert hestefysioterapeut Sidsel Sommer driver han Dansk Dyrefysioterapi, et firma, der er specialiseret i bevægeapparatet hos både dyr og mennesker og i samspillet mellem dem som for eksempel i ridning.

– Det er sværere at lære at ride som voksen end som barn. Men det betyder ikke, at man skal opgive på forhånd. Derimod er det godt at gøre sig klart, hvad der skal til, og hvordan man selv kan arbejde med, forklarer Claus Jørgensen og fortsætter:

– Hvis man har redet bare lidt som barn, har man helt klart et forspring. Det er lidt ligesom at cykle: Når man har lært det, glemmer man det ikke. Men hvis man ikke har været særlig dygtig til at ride som barn, kan det godt være hårdt arbejde alligevel, for voksne har oftest nogle både fysiske og psykiske barrierer. Fysisk er voksne simpelthen ikke så smidige og lærenemme som børn. Ligesom det er lettere at lære et fremmedsprog, før man bliver 10 år, så er det også lettere for børn at indlære nye bevægelsesmønstre. Børn kopierer og efterligner lettere, hvad de ser, uden at tænke så meget over det. Om voksne siger man derimod, at de skal gøre en bevægelse mellem 4000 og 5000 gange, før den er indarbejdet som rutine.

Kropsbevidsthed og mod

– Voksnes muskler og led er ofte stivere end børns. Men det er meget individuelt. ▶



Det er aldrig for sent at begynde at ride, men det er helt sikkert lettere for nogle voksne end for andre.

KOM GODT I GANG

1. Du skal bruge en ny ridehjelm, der passer perfekt til dit hoved.
2. Et par ridebukser med skindbag, så du sidder godt i sadlen.
3. Et par gode jodhpurs og et par leggingss. Vent med de stivere ridestøvler, til du er mere rutineret.
4. Pisk, sporer, handsker osv.

► En topidrætsmand eller -kvinde med veludviklede muskler og stor smidighed og kropsbevidsthed har derfor et stort forspring frem for en voksen, som ikke har dyrket nogen form for sport længe. Ridning er måske den sportsgren, der kræver allermost koordination og kontrol af bestemte muskler. Derfor er det så forholdsvis svært at lære at ride rigtig godt. Men også en livslang udfordring for de fleste. De psykiske faktorer spiller også en stor rolle. Ridning kræver et vist mod, forklarer Claus, og peger på, at netop på det punkt har mange mænd et forspring frem for kvinderne.

– Især når kvinder er blevet mødre, bliver de ofte mere forsigtige og passer bedre på sig selv, indskyder Sidsel Sommer. Og det er helt naturligt.

– Hvis man har det fornødne mod, tør man også sætte sig op på hesten og slappe af, siger Sidsel Sommer. Og det er faktisk en forudsætning for at ride godt. Hvis man spænder i sædet eller i hele kroppen, fordi man inderst inde er lidt bange, så kan man ikke komme ned om hesten og bruge sit sæde korrekt. Spændingerne i kroppen forplanter sig til hesten, der heller ikke kommer til at gå godt.

Følg hesten

– Man kan godt selv gøre meget for at blive en bedre rytter, forklarer Sidsel Sommer. Man kan for eksempel lave nogle enkle, men effektive øvelser, der udspænder og styrker de muskler, man bruger til at ride med. Det er især musklerne omkring bækken, sæde, baller og lår, der både skal være stærke og lange



På Kumlegaarden ved Roskilde på Sjælland holdes intensive kurser, hvor man kan lære at ride på en weekend. Se www.kumlegaarden.dk



For voksne er det særlig vigtigt at begynde på en hest man er tryk ved, så man slapper af med det samme.

og smidige.

– Man kan også være bygget mere eller mindre hensigtsmæssigt til at ride. Kvinder med et meget smalt bækken har det ofte lidt sværere end dem med et bredt bækken, forklarer Sidsel. Og lige efter en naturlig fødsel, hvor bækkenets muskler endnu ikke er trænet helt op endnu, kan man også tydeligt mærke, hvad det betyder at være stærk netop i bækkenet, forklarer hun.

– Mange steder i England starter alle begyndere med mindst en måned i longe, fortæller Claus. Det burde man også gøre her i landet, for det er simpelthen nødvendigt for nybegyndere at kunne koncentrere sig helt om at finde balancen på hesten og at kunne følge hestens bevægelser. Først når det er på plads, er man klar til at lære at bruge hænder, sæde, schenkler og vægt korrekt.

En ting ad gangen

Den gode ridelærer lærer også kun sin elev én ting ad gangen. Og arbejder højst med nogle få ting sideløbende. Eleven skal have ros for de fremskridt, hun gør. Man kan ikke forlange det hele på én gang. Derfor er det så vigtigt, at ridelæreren har blik for, hvad netop den her elev er klar til at lære lige nu.

– Jeg kan anbefale, at man starter med nogle enetimer. Det kan betyde, at man kommer hurtigt godt i gang. Og at man så fortsætter i en vekselvirkning mellem undervisning og træning alene. Eleven skal have tid til at indøve de ting, hun har lært mellem hver ny lektion. Derfor kan det godt være forstyrrende at ride på hold, hvor man ofte bliver afbrudt i sine individuelle øvelser. Til gengæld har det at ride på hold en vigtig social dimension, som man bestemt

ikke skal undervurdere. Det er jo vigtigt at have tid til at have det sjovt og hyggeligt med at ride også. Det er også vigtigt at ride mere end én gang om ugen. Dels fordi musklerne så holdes bedre i form til det, og dels simpelthen fordi det går hurtigere med at lære at ride, når man gør det tit, slutter de to heste- og menneskefysioterapeuter af. ☺

SIDSEL SOMMERS BEDSTE RÅD TIL VOKSNE BEGYNDERE

1. Rid på en hest, du er tryk ved, så du tør slappe af til hest.
2. Få din ridelærer til at longere dig de første gange, så du lærer at følge hestens bevægelser.
3. Forkæl dig selv med enetimer, for så bliver det hurtigere sjovt at ride.
4. Rid skiftevis enetimer og på hold.
5. Rid mindst to gange om ugen, men gerne oftere.
6. Varm op, før du rider, for eksempel ved at cykle til ridning eller ved udstrækningsøvelser. Varme muskler fungerer bedst.
7. Øv dig i at omgås hesten fra jorden, før du stiger op.
8. Spring ud i det, men bliv ikke dumdristig.
9. Få hellere forklaret øvelsen en gang for meget end for lidt, hvis du ikke lige fangede, hvad træneren sagde.
10. Har du det svært med en øvelse, så gå tilbage til en, du har det godt med, inden du forsøger igen med den svære.