

Med fokus på ridning

■ BOKSLÄPP. Bitarna faller på plats

JÄRVSÖ

Birgitta Nordlund i Järvsö har jobbat som instruktör och tränare i 27 år. Nyligen har hon släppt sin första bok, *Optimera din ridning – så faller bitarna på plats. – Jag försöker beskriva sådant som jag själv tidigare saknat, både i bokform och när jag rider för instruktörer och tränare. Hur ska du tänka? Vad ska du känna? Vad letar du efter? När är du på rätt väg?*

RIDNING

Birgittas författarkarriär började med att Henrik Johansen bad henne överätta hans e-bok om ridlära från danska till svenska för ett antal år sedan.

Birgitta hörde talas om Henrik Johansen första gången 1999 i samband med att hon gick en utbildning på SLU i Uppsala. Henrik är en eftertraktad tränare och undervisar i Sverige, Norge, Danmark och USA. Birgitta lyckades få Henrik att komma till Gävleborg för att undervisa ryttere och tränare.

Med tiden fick Birgitta frågan om hon ville överätta Henriks bok om ridlära. Och det var under det

arbetet som tankarna började gro om att skriva en egen bok där hon kunde utveckla sådant som hon tyckte var viktigt i ridningen.

– Så runt jul förra året började jag att skriva. Det kändes som om allt redan fanns i huvudet och bara väntade på att få komma ut på papperet. Jag skrev som en tok i två veckors tid. Sedan låg texten på hårdisken i ett halvår och jag glömde nästa bort den.

– Med så råkade jag nämna för Henrik Johansen att jag skrivit en del, och då ville han läsa det. Jag mailade ner filen och dagen efter ringde han och sa att jag måste ge ut texten i en bok.

Birgitta fokuserar inte på det ridtekniska i boken, utan det handlar i stället om hur rytteren ska tänka, känna och uppleva för att lyckas med ridningen.

– **Tänker du fel, rider du också fel.** Många ryttere, och tyvärr även en del tränare, är för fokuserade på formen framför sadeln. De inser inte att hållningen på hals och huvud är som ett facit på hur hästen arbetar med resten av kroppen. I stället för att lära sig hur man arbetar med hästen på



Birgitta Nordlund har skrivit en bok om ridning.

FOTO: HANS-ÅKE SANDBERG

rätt sätt plockar många ryttere fram diverse hjälptyglar som mer eller mindre tvingar hästen att ge efter i nacken. I boken försöker jag förklara hur man kan arbeta med hästen, så att den får ett eget behov av att använda sin kropp på rätt sätt. Det blir en mycket roligare ridning om rytteren upplever att hästen samarbetar i stället för att gå emot och spänna sig.

Kommunikation, fokusering, mål och planering är andra viktiga saker som tas upp.

– **Oavsett vad du gör när du rider ska det ha ett mål och ett syfte.** Det är inte för att få tiden att gå, utan det är av en anledning som vi rider rörelser och övningar. Om du till exempel vill träna din häst på att svara innerskänkeln bättre kan du

välja att göra det genom att göra framdelsvändningar.

Boken är på 120 sidor och ger även tips på olika övningar och exempel på hur man kan planera och analysera sin ridning.

– **Jag ville göra en bok som alla kan läsa, oavsett om målet är en plats i landslaget eller om du tränar för dig själv hemma.** I nästan alla böcker om ridning är det kändisar med dyra hästar som rider på bilderna. Men de flesta ryttere nöjer sig att rida på lägre nivåer. Därför valde jag att ha bilder på vanliga hobbyekipage i boken. Man kan komma långt med de flesta hästar. Det som behövs är en ryttere som tror på sin hästs förmåga, säger Birgitta Nordlund.

CHRISTINA BODÉN