*Sammanfattning av Maria Bergs clinic och föreläsning*

*Járnhesturbanan och Gruvgården 19e november 2016*

*Skrivet av Astrid Matsdotter Bygge*

**Vad är ridbarhet?**

**Vad är bra resultat?**

**Vilka är mina mål med ridningen?**

**Vad är god ridning?**

De frågorna och mycket mer hade vi svar på efter Maria Bergs clinic och senare hennes föreläsning under Járnhesturdagen, den 19e november. Maria Berg är en väldigt välmeriterad och duktig ryttare, samt en mycket skicklig pedagog som är bra på att förklara, utöver en trevlig och varm människa! Alla fick nog med sig något tänkvärt hem från dagen och det var mycket uppskattat!

 Dagen började med att ett gäng tjejer från årets lag SM-lag red lektion på morgonen. De fick med sig massa nya tips och idéer och blev senare demonstrationsekipage vid clinicen efter lunch. Klara Hoonk Hellquist med Geisli och Ebba Autio med Kolbrá började. Klaras häst Geisli fick på sig en halsförlängare (också känt som ”gummisnodd”), ett redskap som Maria Berg förespråkar, och vi som tittade på kunde se övergången från en ganska spänd tölt som inte riktigt hängde ihop genom kroppen till en ”djupare” och mer avslappnad häst som sökte sig framåt-nedåt ju mer de jobbade på. Ebba fick sitsjusteringar och det blev ett väldigt flott ekipage som sedan gled fram i tölt på ovalen. Maria påminde publiken om att många ryttare blir hopkrupna för att höftböjaren är för kort, så nu blir det hem och stretcha för att verkligen kunna öppna upp höften och sitta med hästen istället för på den! På Ebbas häst, tillsammans med lösgörande voltarbete, blev det stor skillnad vilket man bland annat kunde se i skritten som gick från spänd och kort i början av passet till avspänd och ”genom hela kroppen” i slutet.

När de första 20 minuterna var över byttes ekipagen av och Julia Eriksson med Olympia, Alice Aretorn med Silja och Lovisa Gröning med Gleipnir kom in på banan. Hanna Söderberg och Kvika var med på morgonen men Kvika blev ganska trött och de stod därför över att vara med på clinicen. De tre som var med övade däremot mycket på voltarbete och på att hitta böjningen i hästarna. Julia, som har en väldigt pigg häst, fick beröm för sitt sätt att hantera Olympia och visade upp hur hon samlade henne på ett väldigt fint sätt. Olympia har mycket rörelser och de fick jobba med att ta det lugnt. Alice och Silja fick också prova med halsförlängaren och det blev, på samma sätt som tidigare hos Geisli, en helt annan häst med schwung i traven! För Lovisa var det voltarbete och böjning som gällde, för att mjuka upp sin ganska stela Gleipnir i sidorna. Man kunde verkligen se skillnaden när hon ”kom åt” honom och han jobbade med hela kroppen. Lovisa fick också öva på att inte lägga över huvudet på sidan för att titta ner på hästen, då, som Maria förklarade, det är som ”att lägga över ett bowlingklot på den sidan”. Huvudets påverkan på hästen kunde man även se hos Alice och Silja, när Alice först visade galopp tittandes ner i manken på hästen och sedan fram mellan öronen. Siljas galopp blev mycket mer ”uppåt”, som man vill ha den, när Alice bara tittade upp, så det är också en sak man måste komma ihåg!

Járnhestur hade bjudit på korv, hamburgare och en underbar gulasch, men det hade både blåst och regnat under clinicen så många var ganska kalla när vi förflyttade oss till det närliggande Gruvgården för en föreläsning. När alla hade kommit och tekniken väl var på plats gick Maria igenom de många olika delar som har med god ridning att göra. För god ridning är en mängd av olika samspelande saker, allt från ryttarens balans och hållning till hästens förutsättningar för att jobba rätt. Vi som var med fick frågor att tänka över och diskutera och många fick sig nog en tankeställare. Dessutom många glada miner, vid frågor som ”varför började du med hästar?”, då många drömde sig tillbaka till barndomens hästlekar.

Avslutningsvis pratade Maria om vikten av att tro på hästen och av att tänka över vilka mål man vill ha. Vad definierar egentligen en bra häst? Jo det är ju den som är perfekt för just sin ryttare. Vad definierar en bra ryttare? Den frågan är lite svårare och följde med hem efteråt, men nu har vi grunden för att kunna svara. Vi har dessutom med oss mer om god ridning och kan använda oss av sakerna som Maria tog upp för att försöka nå våra mål och bli bra ryttare!

Slutligen vill jag tacka Járnhesturs styrelse för att ni ordnade ihop den här dagen! Den var både rolig och lärorik och ännu en chans för oss i klubben att träffas och ha kul tillsammans. För, som Maria sa, det är viktigt att ha kul med sin häst oavsett om man myser i skogen eller är ute på banorna. Efter den här dagen hoppas jag att fler är inspirerade att jobba vidare med sina hästar och ha kul och utvecklas tillsammans!