

Rapport från FF-träff 18/4-11

Just när solen trängde sig igenom det tjocka diset denna fantastiska vårdag möttes ett förväntansfullt gäng med talangfulla ryttare och hästar på ridklubben i Gislaved. Träffen inleddes med utdelning utav profilkläder till både ryttare och häst. Tjejerna fick jättesnygga jackor med tryck på och hästarna fick schabrak och täcken. Allt var verkligen kanonsnyggt!

Därefter bjöds alla in till den mysiga ”klubbvillan” för fika och teori. Inne var det uppdukat med ett smörgåsbord som hette duga och alla åt sig mätta och belåtna samtidigt som Maria Sånesson och Lars Berglund undervisade truppen i träningslära, matchning och formtoppning. Detta var mycket lärorikt och bra och tjejerna uttryckte efteråt att de verkligen hade fått ytterligare pusselbitar till deras hästkunnande. Maria och Lasse talade också om vikten av att planera sin ridning och träning, bland annat genom att använda sig utav träningsschema och tränings- och tävlingsdagbok. Detta är tydligen någonting som används även utav våra svenska toppryttare och Lasse berättade några roliga exempel på hur olika dessa kunde se ut...

När temperaturen började närma sig 30° inne i lokalen var det skönt att få gå ut i friska luften. Nu var det nämligen dags för nulägeskoll och ”kapacitetsprofil-light”. Truppen delades in i två grupper, den ena gruppen började plocka fram hinder och den andra gav sig iväg för att hämta sina hästar. Tjejerna hade sedan en uppsutten träning från vilken de sedan fick analysera sina starka och svaga sidor. Maria och Lasse gav sedan tydliga ”läxor” till tjejerna som bestod i svagheter som de måste arbeta hårt med fram till nästa uppsuttna träff.

Detta har varit en efterlängtnad dag för alla i FF-truppen och jag tror att den väl har nått upp till tjejernas förväntningar. Nu är det äntligen igång och ”på riktigt”. Maria och Lasse poängterade vid flera tillfällen under dagen att tjejerna måste låta detta ta tid. De nämnde den negativa FF-effekten som hade drabbat tidigare trupper, vilken innebär att ryttarna genom att nästan vilja *för* mycket pressar både sig själva och sina hästar mer än vad som är bra för dem. Detta önskar vi självklart inte årets trupp. Kom istället ihåg, som Lasse påpekade, att de bästa ryttarna i världen är i 50-års åldern. Det krävs tid och rutin!

Text: Monica Sopelsa



