

Husk dit pattern!

Hvad kan du gøre for at huske dit pattern?

I flere af vore westerndiscipliner, som Horsemanship, Hunt Seat Equitation, Trail og Reining skal man ride et fastlagt program. Det er her vigtigt, at du rider det korrekte program, ellers vil du blive diskvalificeret. Derfor er det at lære programmet/pattern meget vigtigt.

Der er stor forskel på, hvordan ryttere lærer deres patterns, hvilket er helt naturligt, da menneskers indlæringssevne er forskellig. Vigtigt er, at du bruger den metode, der virker bedst for dig. Her nogle tips, som måske kan være til hjælp, når du skal lære dit pattern.

Tegn pattern!

Tegn dit pattern ud fra din hukommelse. Brug eventuel et lille whiteboard, så du kan viske ud og prøve igen.

Visualisere!

Forestil dig at du rider pattern igennem på din hest. Her er det vigtigt, at du forestiller dig hver enkelt skridt og øvelse, og hvordan du vil udføre øvelsen. Nogle har brug for at visualisere pattern mange gange, morgen, middag, aften og nat – andre kan nøjes med nogle enkelte gange og eventuel kun lige, inden de skal ind på banen.

Gå/løb pattern!

Rigtig mange bruger metoden at gå/løbe pattern. Igen er der nogle, der gør det mange gange og andre kun enkelte gange, inden de skal ind på banen. Lav en lille bane med markering (brug evt. hvad du har i din striglekasse) og så walk, trot, canter, back, sliding stops osv. Ved Trail patterns kan du også bruge forskellige ting som forhindringer.

Fortæl pattern til din hest!

Denne metode er selvfølgelig ikke særlig realistisk, men for mange giver det en ro og følelse af sikkerhed at snakke med sin hest. Få en kopi af pattern, hold det op foran din hest, mens du fortæller, hvordan det skal gøres. Din hest forstår selvfølgelig ikke noget, men det kan give dig en fornemmelse af samhørighed med din hest, hvilket jo til enhver tid er vigtigt i vores sport.

Syng!

Lav en sang, som passer i rytme til de ord/øvelser, som du skal udføre i dit pattern. Det er måske også en af de lidt sjovere metoder, men den kan faktisk være rigtig effektiv.

Træn – men ikke for meget!

Det er en god ide at gennemride selve pattern nogle gange derhjemme inden showet. På den måde kan du træne at ride pattern nøjagtigt og med korrekte hjælpere. Det kan dog ikke anbefales at øve pattern alt for meget med din hest. En hest lærer hurtigt pattern og vil så udføre øvelserne af sig selv, før du beder den om det. Her er det igen individuelt, hvad og hvor meget der skal trænes. Snak med din træner om, hvordan du forbereder dig og din hest bedst muligt.

Ha altid en kopi af pattern!

Lige meget hvor meget du har studeret pattern eller selv mener, at du kan huske det – så er det altid en god ide at have en kopi af pattern i din lomme. Der kan altid opstå situationer, hvor det er nødvendigt med et hurtigt kig på pattern. Så print pattern ud hjemme fra og hav det med på showpladsen.

Have fun!

Husk at det er sjovt at ride stævner. Hvis du kan have det sjovt og nyde det, så vil det helt sikkert også gøre det nemmere for dig at huske dit pattern.