

**76**

**DAGS FÖR TÄVLING.**  
Här får du tipsen så att du klarar att rida det perfekta testet.



**6**

**PÅ TOPPEN.**  
EM-bronsmedaljören Patrik Kittel berättar om varför han håller på med dressyr.



# Välkommen

till Sveriges första dressyrtidning!



**OMSLAGSKILLAR.** Patrik Kittel och Scandic.  
FOTO ROLAND THUNHOLM



**32**

**STRETCHA.**  
Rörlighetsövningar gör hästen lösgjord.



**31,59**

**HJÄLPMEDEL.** Här får du utrustning och ridmode särskilt utvalda för dressyr.

**52**

**PERFEKT.** Vår tränare Malcolm Holtshausen instruerar – och visar uppsuttna övningar.



- 6** Patrik Kittel: "Dressyr är underbart"
- 8** Första träningsblocket
- 16** Så får du hästen att bjuda framåt
- 24** Utbilda dig i balans
- 31** **Prylar:** Stilsäker i sadeln
- 32** Gör hästen lösgjord
- 38** Rid sidwärtsrörelser
- 46** Öka och samla
- 52** Fixa perfekta gångarter
- 59** **Prylar:** Bra att ha
- 60** Proffsens 10 superövningar
- 68** Bli en vinnare på tävlingsbanan
- 76** Rid det perfekta dressyrtestet