

I den lodräta sitsen ska ryttarens avspända säte vila på den lägsta punkten i sadeln. Vikten ska vara lika fördelad på båda kroppshalvorna hos ryttaren. När ryttaren sitter helt avslappnat i sadeln är låren lätt inåtböjda och då ligger knäet platt mot sadeln. Knäet skall ligga lågt eftersom att låren dras tillbaka så mycket det går när man har båda sittbenen i sadeln. Detta gör att inverkan blir rätt och ryttaren kommer djupare ner i sadeln.

Ryttarens knä ska vara så vinklat så att om man tittar från sidan ska foten vara lite bakom tyngdpunkten hos ryttaren.

Underskänkeln ska från knät och nedåt ligga med vaden intill hästen. Då linjen man drar är axel, höft och häl skall underskänkeln ligga snett bakåt. Så underskänkeln ska vara placerad något bakom sadelgjorden.

Foten ska vila naturligt i stigbygel och den ska vara parallell med hästens kropp. Stigbygel ska placeras där foten är som bredast. Hälen blir den lägsta punkten för att när hästen rör sig fjädras ankeln något bakåt.

För att kunna sitta i balans måste ryttaren vara rak i överkroppen och inte vika sig i midjan. Det är ryttarens bäcken som följer med i rörelsen. Det gäller att vara rak i ryggen men med den naturliga S-formen för att undvika spänningar.

Huvudet skall hållas upprätt på ett naturligt sätt. Blicken ska vara riktad över hästens öron. Undvik att ha en infragen eller framsträckt haka då det kan leda till att överkroppen blir stel och att ryttaren inte kan följa med hästens rörelser i mittpositionen.

Axlarna ska hållas ledigt och naturligt. Axlarna ska dras tillbaka något så att bröstet välver sig. Överarmarna ska avspänt hänga ner något framför linjen som vi dragit från axel, höft och häl. Underarmarna ska hållas ledigt med armbågarna lätt intill kroppen.

Händerna ska vara knutna utan att vara spända. Tummen ska vara hösta punkten. Då kan handleden röras för att få så finna tygelhjälp som möjligt.

Det ska bildas en rak linje mellan underarmen, tygeln och hästens mun.