

2012

Banhoppning med stilbedömning



Linda Algotsson

Uppsats för B-tränarutbildning

2012-01-06

Innehållsförteckning

1. <i>Introduktion</i>	3
Problemområdesbeskrivning	
Syfte med arbetet	
Frågeställning	
2. <i>Material och metoder</i>	4
3. <i>Resultat</i>	5
<u>Banhoppning med stilbedömning</u>	
Grundtanke	
Begrepp	
Hästens utbildningskala	
Hopphästprov	6
Syfte och mål	
Ridbarhet	
Galoppförmåga	
Hoppförmåga	7
Stilhoppning	8
Syfte och mål	
Anridning	
Inverkan	
Sits	9
Hoppbanans olika typhinder prövar olika egenskaper hos hästen	10
Hoppbanan prövar olika egenskaper hos ryttaren	
Regler och genomförande av banhoppning med stilbedömning	11
Förslag till kvalifikation	12
Breeders Trophy/unghästchampionat	
4. <i>Diskussion</i>	13
<i>Bilaga</i>	
Hopphästprov protokoll	14
Stilhoppning protokoll	15

1. Introduktion

Problemområdesbeskrivning

För att få en stark toppsport måste man bygga noggrant från grunden. Utvecklingen de senaste åren har tyvärr blivit så att grundridningen har över lag försämrats och det är tydligt att kunskapen för markarbete har stora brister. Det är alltför många unga talangfulla hopphästar som går till spillo på grund av en felaktig och dålig grundutbildning. Det är viktigt för hästens hållbarhet den får en allsidig träning. Det är ett stort problem att ekipage startar i högre klasser än vad man är mogen för. När bredden (grunden) har för dålig kvalitet, blir toppen smal och bräcklig.

Syftet med arbetet

Är att introducera stilhoppning i Sverige, för att höja kvaliteten på träning och grundutbildning, av unga hästar och unga ryttare. Stilhoppning kan i det långa tidsperspektivet sett öka intresset för bra grundridning, få fram en större bredd och därmed fler konkurrenskraftiga ekipage till stora mästerskap. Stilhoppning kan hjälpa till att stämma av att utbildningen är på rätt väg. Den kan vara en hjälp till att tidigt selektera hästar lämpliga för hoppning och vara en motivering för uppfödarna. Arbetet kan ses som ett verktyg och hjälp till hopptränaren för att höja kvaliteten på sina träningar.

Frågeställning

Hur kan jag som ryttare stämma av att min utbildning av unghästen är på rätt väg?

Hur kan man påverka ryttarens medvetenhet av vikten av noggrannhet och precision i grundridningen och markarbetet?

Hur kan jag som ryttare stämma av att min sits och inverkan är bra?

Hur kan jag som tränare stämma av att utbildningen är på rätt väg?

Vad kan jag som tränare göra för att höja kvaliteten på min träning av unga hästar och unga ryttare?

2. Material och metoder

2006 flyttade jag till Tyskland för att träna och tävla. Där fick jag möjligheten att för första gången tävla i *springferde* och *stilspringen*, hoppning med stilbedömning. Detta var för mig en helt ny tävlingsform och jag tyckte det var fantastiskt roligt. Det var ytterligare ett sätt att höja nivån på min grundridning och hoppträning. För mig var varje start, när jag fick betyg över 8.0, ett kvitto på att min träning höll hög kvalitet och jag kunde stämma av att utbildningen för hästarna var på rätt väg. Jag tävlade också i stilbedömd terrängridning med samma bedömningsgrunder som i banhoppningen.

När jag sedan 2009 flyttade tillbaka till Sverige saknade jag stilbedömningen, speciellt i unghästklasserna och började fundera på hur det skulle vara möjligt att införa det här.

I januari 2011 kontaktade jag Martin Plewa på Westfälische Reit- und Fahrschule, som är ansvarig för all domarutbildning inom ridsporten i Tyskland. Han skraddarsydde en komprimerad domarutbildning, där jag var en av fyra entusiaster som åkte till Münster i slutet av maj. Det var mycket lärorika dagar och vi bestämde oss för att jobba fram ett koncept för *stilfälttävlan* som skulle gå att genomföra hemma i Sverige. Under hösten har jag varit med och jobbat fram ett förslag till den nya tävlingsformen som kallas för *terrängprov med stilbedömning*. Vi har under hösten utbildat domare från vår tränarkår.

Det material som jag har haft att tillgå är till största delen **egna erfarenheter, anteckningar** från domarutbildningen i Tyskland, Tyska förbundet (FN)s regelbok **"LPO 2008"** och Svenska

Ridsportförbundets

"Ridhandboken".



Banhoppning med stilbedömning

Grundtanke

Stilhoppning är tänkt att vara ett hjälpmedel till att utbilda unga hästar och ryttare, för att på ett tidigt stadium kunna stämma av att man är på rätt väg i sin utbildning. Genom att poängbedöma rittens genomförande, kan således stilhoppning vara en kontroll av utbildningsskalan och ge väsentligt bättre förutsättningar för framtida framgångar inom hoppporten. Nedanstående förslag bygger i huvudsak på det tyska systemet med några anpassningar till Sverige, genomarbetat från bedömning, protokoll och förslag till kvalifikation.

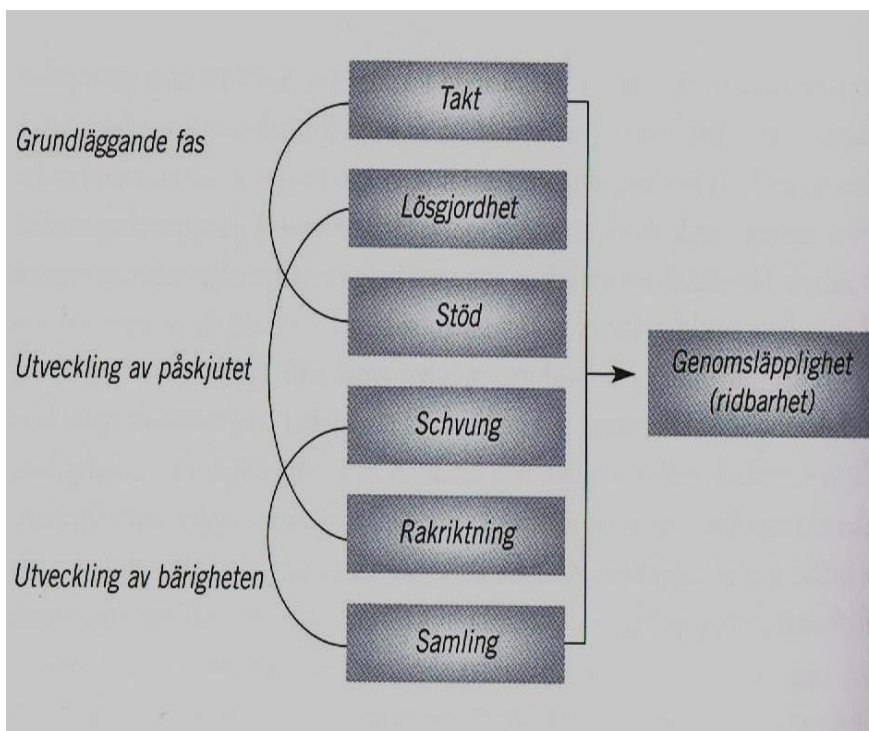
För att få optimal utbildning är det viktigt att skilja på unghäst- och ryttarutbildning, därför är stilbedömningen indelat i två huvudgrupper.

Begrepp

Hopphästprov	Bedömning av hästen i ålder 4-6 år.
Stilhoppning	Bedömning av ryttaren där hästens ålder är 7 år och äldre.

”En unghäst hör ihop med en erfaren ryttare”

Ridhandboken 1 **Hästens utbildningsskala**



Hopphästprov - Här bedöms endast hästen i ålder 4-6år.

Syfte och mål

- Förbättra utbildningen och träningen av unga hopphästar
- Ge den unga hopphästen chans att stärkas och tränas för hållbarhet, genom bättre grundridning och markarbete, eftersträva förtroende och lösgjordhet,
- Selektion av unga hästar lämpliga för hoppporten
- Marknadsföring av unga svenskuppfödda hopphästar
- Uppmuntran till uppfödare

Den unga hopphästen skall utbildningsmässigt vara på rätt väg och kunna ta sig an banan på ett harmonisk och rytmisk vis. Banan skall kunna ridas i en rytmisk anpassad galopp, med framåtbjudning och lätt stöd i handen, såväl på galoppsträckorna som i anridningen mot hinder.

För att göra stilbedömningen lättförståelig och enkel, är det tre bedömningsgrupper som tillsammans ingår i ett slutbetyg. (se bilaga Protokoll hopphästprov)

Ridbarhet

Är...

- Enligt Utbildningsskalan (se bild)
- "Att vara på hjälperna " (acceptans av framåtdrivande, förhållande och vändande hjälper)
Genom:
 - bibehållen bjudning
 - bibehållen balans
 - bibehållen rytm
 - vara lösgjord (psykisk och fysisk avspänd)
 - Kontroll över varje galoppsprång
 - Att kunna följa den tänkta idealiska vägen/linjen/spåret
 - Att hålla "nosen framme och öronen spetsade"
 - Tydlig självbärighet i jämvikt
 - Vara rakriktad

OBS! var uppmärksam på att hästen bjuder ärligt fram till bettet!

Galoppförmåga

En god kvalitet på galoppen har egenskaper som

- Med bjudning skall den vara vägvinnande, lätt, spänstig och rytmisk
- Effektiv motorik med ett brett register till att korta och långa sprången
- Har en tydlig egenbalans (självbärighet)
- Med en känsla av att vara i uppförsbacke
- Har en snabb accelerationsförmåga med "tryck bakifrån"

Hoppförmåga

En bra hoppförmåga med god kvalitet inför hindret, i språnget och i landning kännetecknas av

- framåtbjudning och självförtroende
- Balans, användandet av halsen
- Bascule, användandet av ryggen
- Spänst och avstamp i avsprånget
- Uppmärksamhet och överblick
- Försiktighet och mod
- Reaktionsnabbhet
- Rörlighet och elasticitet
- Säker hoppning med god taxering och koordinerad benteknik
- Scoop, bedöms ha stor kapacitet
- Balanserad säker landning
- Hinderklokhet

De tre komponenterna **ridbarhet, galoppförmåga och hoppförmåga** ingår i ett gemensamt slutbetyg.



Stilhoppning- Här bedöms endast ryttaren där hästens ålder är 7 år och äldre

Syfte och mål

- Att få ryttarna att stå i rätt position i lätt sits
- Få en förståelse för hoppning
- Uppmana till hoppträning
- Utbilda ryttarna i grundridning
- Uppmana ryttarna till noggrannhet och precision
- Lära ryttarna att rida i rätt tempo
- Kunna inverka i lätt sits
- Kunna rida banan i rytm, flyt och balans

Här bedöms endast ryttaren som ska kunna visa upp en ridning med flyt i harmoni, balans och rytm med hästen. Stilhoppning kan hjälpa ryttaren att stämma av att på rätt väg i sin utbildning.

Det är tre bedömningsgrupper som ingår i stilhoppning. (se bilaga Protokoll Stilhoppning)

Anridning

En bra anridning kännetecknas bl. a. av:

- Planering i anridningen på hinder
- Rätt anpassat tempo för de olika hindertyper och olika markförhållanden av banan
- Ridning i balans och jämvikt vid vändningar, svängar och kurvor
- Känsla av avståndsbedömning
- Känsla för att anpassa galoppen inför olika distanser till och mellan hinder
- Korrekta vägar

Inverkan

Inverkan är kommunikationen mellan häst och ryttare och kännetecknas av:

- Fungerande framåtdrivande, förhållande och vändande hjälper
- Förmågan att rida i rytm, balans och harmoni
- Ryttarens påverkan att ha hästen "framför skänkeln"
- Kontroll och påverkan av tempo
- Förmågan att bibehålla rytmen i tempoväxlingar, speciellt viktigt direkt före och efter hinder
- Inverkan ska vara diskret men effektiv! En förfinad inverkan sker med nästan osynliga hjälper och inger en känsla av tankeöverföring mellan häst och ryttare
- Leder till en harmonisk ritt

Sits (lätt sits)

Positionen i sadeln över hästen kännetecknas av:

- Balans
- Lösgjordhet (psykisk och fysisk avspändhet)
- Förmåga att vara **ett** med hästens rörelse och anpassad efter situationen
- Den lätta sitsen är en ständig finmotorisk rörelse med hästen, där ryttarens tyngdpunkt är centrerad över hästens tyngdpunkt i alla situationer
- Följsamhet som tillåter hästen att jobba genom ryggen i alla moment
- Den lätta sitsen har flexibel bålstabilitet, och med viss samling kunna rida hästen i uppförsbacke
- Med tydligt förkortade stigläder och med underskänkel-fot under tyngdpunkten vid sadelgjorden, ha balansen i stigbyglarna och sätet nära sadeln
- Stadig hand med anpassad tygellängd, där underarmslinjen-tygel ska vara rak
- Att ha en bra egenbalans, d v s om man tänker bort hästen och ställer ryttaren på marken, fortfarande kunna stå i balans
- Att kunna rida i avspänning och anspänning med bibehållen balans
- Också en djupare sits nära sadeln är en lätt sits
- **En balanserad sits är en *säker* sits!**



Vägledning för en lösgjord sits

- Avspänd huvudhållning, blicken framåt
- Lösgjordhet i axel/skulderparti
- Rak men flexibel överkropp
- Rörlighet i höft
- Rörlighet i armbågen
- Rörlighet i handled
- Smidig knäled
- Fjädrande fotled

Bedömningshjälp av den lätta sitsen

Stiglädren gentemot grundsitsen är kortare, med ett stadigt tramp i stigbygeln, ha sätet **nära** sadeln men inte *i* sadeln. För att den lätta sitsen ska vara balanserad och flexibel och kunna ge rätt signaler till hästen är det viktigt att: fotleden är elastisk, knäleden är vinklad och smidig, höften är rörlig, överkroppen stadig, något framför lodplanet och hålla huvudet buret med blicken framåt.

Lätt sits är *inte*:

- Sittande i sadeln, trots korta läder
- stolsits
- Stående med raka knän och framåtlutad överkropp över hästens hals
- Kapplöpningsits

Hoppbanans olika typhinder prövar olika egenskaper hos hästen

- **Förtroende, mod och ärlighet**
Ridbarhet och lydnad Ex. vattenmatta, gravar, oxrar, trippelbarr och optiska "titt" hinder
- **Rytm och balans** ex. böjda linjer, korta och långa distanser mellan hinder
- **Reaktionsnabbhet, koordinationsförmåga och hinderkloket** ex. upp- och nerhopp, ojämnheter och skiftningar i underlaget, kombinationer
- **Galoppförmåga** ex. kombinationer

Hoppbanan prövar olika egenskaper hos ryttaren

- **Balans (jämvikt)** ex. kombination
- **Inverkan** Tempokontroll, korrekta vägar, rida hästen i balans
- **Rytmkänsla** Hela banan i samma rytm
- **Kontakt och förmåga att "känna" av hästen** Finmotoriska hjälper, rida hästen framför skänkeln



Regler och genomförande av hoppning med stilbedömning

- Grundläggande regler enligt TR för hoppning avseende utrustning
- I hopphästprov tillåten betsling är rakt, två- eller tre delat tränsbett, ledat eller rak pelham med delta
- Hopphästprov ersätter avdelning B i klasser 90-130
- Stilhoppning bör vara bedömningen i minst en klass/ meeting för H 0.90 90- 1.20m och för P 0.50- 1.20 m
- Banvisning till häst bör erbjudas ryttarna i första klassen i hopphästprov, före klassens start, där de även tillåts nosa på hindren
- En (men helst två domare som sitter tillsammans) ger *ett* betyg. Muntlig kommentar samt poäng meddelas direkt efter varje startandes målgång, speaker som läser upp kommentaren är att rekommendera då det går att starta fler ekipage per timme
- Ett samlat betyg ges för hästen *eller* ryttaren. Skriftliga kommentarer kan ges om domaren vill
- Domaren ger startsignal och först då kan startlinjen passeras i galopp
- Vid avfallning ska sjukvårdspersonal ge klartecken innan nästa start för den ryttaren
- Domaren ska avbryta ritt som bedöms som en säkerhetsrisk
- Betygsskala 1-10 används i speciellt protokoll för stolhoppning och hopphästprov.
- Poängavdrag:
 - överskridande av optimaltid -0.1/sek.
 - rivning -0.5
 - första olydnad -0.5
 - andra olydnad på samma hinder -2.0
 - andra olydnad på annat hinder -1.0
 - tredje olydnad, fall av häst samt avfallning ger uteslutning



Förslag till kvalifikation

Kval semifinal till Breeders Trophy/ unghästchampionat

4-åringar	på maximalt fem försök i 1.00 m klass uppnått: Alt 1: 2 gånger med 7.5 eller högre från hopphästprov 1.00 m Alt 2: 1 gång med 8.0 eller högre från hopphästprov 1.00 m
5-åringar	Alt 1: 1 gång felfri ritt 1.20 m bed B <i>samt</i> 2 gånger med 7.5 eller högre från hopphästprov 1.20 m Alt 2: 2 gånger felfri ritt 1.20 m bed B <i>samt</i> 1 gång med 8.0 eller högre från hopphästprov 1.20 m
6-åringar	Alt 1: 1 gång felfri ritt 1.30m <i>samt</i> 2 gånger med 7.5 eller högre från hopphästprov 1.30 m Alt 2: 2 gånger felfri ritt 1.30 <i>samt</i> 1 gång med 8.0 eller högre från hopphästprov 1.30 m

Semifinal

4-åringar	<i>Avgörs i hopphästprov 1.00 m</i> Alt 1: Alla med genomsnittsbetyg 8.0 eller högre från två omgångar i semifinal, går till final (ex. $(7.9+8.3)/2=8.0$) Alt 2: 10 med högst betyg från varje semifinal går till final
5-åringar	<i>Avgörs i hopphästprov 1.20 m</i> Alt 1: Alla med betyg 8.0 eller högre från semifinal går till final Alt 2: De 10 med högst betyg från omgång 1 <i>och</i> de 10 med högst betyg från omgång 2 går till final
6-åringar	<i>Avgörs i hopphästprov 1.30 m</i> Alt 1: Alla med betyg 8.0 eller högre från semifinal går till final Alt 2: De 10 med högsta betyg från omgång 1 <i>och</i> de 10 med högst betyg från omgång 2 går till final

Finalomgång

4-åringar	Avgörs i hopphästprov 1.05. Vinnare är den som har högst genomsnittsbetyg av två omgångar. Ex $(8.3+8.5)/2=8.4$. Vid lika poäng, vinner den som är närmast maxtiden
5-åringar	Avgörs i 1.25 bed A1:a.
6-åringar	Avgörs i 1.35 bed A1:a

4.Diskussion

Fördelarna med stilbedömd banhoppning är många!

Stilhoppning kan vara en avstämning för ryttaren, hästen och tränaren att utbildningen är på rätt väg. Ryttarna lär sig tidigt att noggrannhet, precision, balans och rytm är viktiga för kommunikationen med hästen. Den ridningen ligger till grund för all vidare framgång och karriär inom ridsporten. Genom stilbedömningen kan man tidigt selektera lämpliga hästar för hoppning och motivera uppfödarna att satsa på avel av hopphästar. Ryttaren kan läsa av i domarprotokollet för stilhoppning om det finns brister i sin sits och inverkan på hästen. Tränaren kan använda sig av protokollen som ett verktyg för att höja kvaliteten på sin träning. Det är framför allt roligt att tävla i stilbedömd hoppning!

Det kan vara svårt att få ridklubbarna till att komma igång i början med någonting nytt och få tillräckligt många arrangörer, så att stilbedömda klasser kan ligga till grund för kvalifikation till unghästchampionat och till nästa klassnivå. I början kan det vara en brist på utbildade domare, därför är viktigt att ordna flera tillfällen till domarutbildning på olika platser i landet.



Hopphästprov

nr _____

Ryttare: _____ Häst/Ponny: _____

Ridbarhet

- Acceptera hjälperna, framåt drivande, förhållande och vändande hjälper med bibehållen balans.
 - Hästen skall kunna ridas med stöd i handen med en anpassad och rytmisk galopp längs den idealiska vägen
 - Rakriktning, lösgjordhet, kontroll av tempo
 - Tydlig självbärighet i jämvikt
-
-

Hoppförmåga

- Framåtbjudning med självförtroende
 - Balans med användandet av hals och rygg
 - Rörlighet och elasticitet. Bra koordination med en god benteknik
 - Balanserade språng med säker landning
 - Säker hoppning med god taxering och reaktionsförmåga
 - Bedöms ha god kapacitet
-
-

Galoppförmåga

- Framåtbjudning med effektiv motorik
 - Avspänd och vägvinnande galopp som är lätt, spänstig och rytmisk
 - Stort register, lätt för att långa och korta galoppsprången
 - Accelerationsförmåga med ett tryck bakifrån
 - Balanserad med känsla av "Uppförsbacke"
-
-

Betygsskala:

1-4 mindre bra, 5 godkänd, 6 tillfredsställande, 7 bra, 8 mycket bra, 9 utmärkt, 10 föredömligt

GRUND BETYG _____

Avdrag _____

-0,5 vid rivning, -0,5 första olydnad, -1,0 andra olydnad, -2,0 olydnad andra gången på samma hinder, fall och olydnad tredje gången uteslutning. -0,1/s för överskriden maxtid.

SLUTBETYG _____

Domare: _____ Plats: _____ Datum: _____

Stilhoppning

nr: _____

Ryttare: _____ Häst/Ponny: _____

Anridning på hinder, tempo och vägar

- Anpassat tempo med rytmisk anridning och korrekta vägar
 - Ridningen i jämvikt vid vändningar
 - Känsla för distanser till hinder
-
-

Sits och position

- Säker och stadig lätt sits i jämvikt och balans, nära hästen
 - Stadig underskänkel vid sadelgjorden med anpassad stigläderlängd med vikten i stigbyglarna
 - Följsam sits i hästens rörelseriktning
 - Stadig hand med anpassad och varierad tygellängd
 - Elastisk, rörlig och lösgjord sits
-
-

Inverkan, kommunikation mellan häst och ryttare

- Hjälper: Framåt drivande, förhållande och vändande
 - Förmåga att rida i rytm och balans med harmoni
 - Kontroll och inverkan på tempot
 - Ryttaren har hästen "framför" skänkeln
 - Följsam och lugn inverkan. Säker ridning.
-
-

Betygsskala:

1-4 mindre bra, 5 godkänd, 6 tillfredsställande, 7 bra, 8 mycket bra, 9 utmärkt, 10 föredömligt

GRUND BETYG _____

Avdrag _____

-0,5 rivning, -0,5 första olydnad, -1,0 andra olydnad, -2,0 olydnad andra gången på samma hinder, fall och olydnad tredje gången uteslutning, -0,1/s för överskriden maxtid

SLUTBETYG _____

Domare _____ Plats: _____ Datum: _____