

**3-Steget till hållbarhet för hopp, dressyr o  
fälttävlanshästen.**



*Alexandra Larsson*  
*Examensarbete för B-tränarutbildning*  
*2013-01-12*  
*alexandralarsson@hotmail.co.uk*

## **Innehållsförteckning**

1. Introduktion	sid 3
2. Kort beskrivning av de 3 – Stegen	sid 4
3. Steg 1 Grundträning	sid 5-6
4. Steg 2 Formträning	sid 6
5. Steg 3 Färdighetsträning	sid 7
6. Veckoprogram för Dressyr, hopphästen samt den unga hästen	sid 8
7. Veckoprogram för Hopphästen	sid 9
8. Veckoprogram för Fälttävlanshästen	sid 10-11
9. Mall för planering av arbetspass till häst	sid 12
10. Sammanfattning	sid 13
11. Källförteckning	sid 13

## 1. Introduktion

Uppbyggnad av hästens grundfysik är vägen till att minimera risken för skador och ett långt hälsosamt liv.

Idag rider vi till stor del i ridhus/ridbanor med preparerade underlag. Vi pratar mycket om att hur och vilket underlag som är det ultimata.

Det vi borde prata om är hur bra vi har förberett oss för att kunna rida på *olika* underlag. Hur vi sakta och metodiskt och med kontroller bygger upp hästens fysik. ( skelett, brosk, senor, leder, ligament, muskler, respirations och andningsorgan ) för att kunna rida på: *Mjukt, hårt, medel, ojämnt eller skiftande underlag.*

Om man rider på samma typ av underlag kan hästarna få problem efter en tid. Hästen behöver utnyttja sin kropp med marktryck av varierad densitet samt sidleds i kuperad mark kunna stå emot tånjningar där speciellt de nedre extremiteterna är utsatta. Att hästen har skärpningsmedel ( broddar ) hindrar hovens glidmoment i högre hastighet eller vid avspång eller landning på hinder, vilket kan ge skador som övertånjning av exempelvis karpalleden.

För att vi skall kunna träna och tävla på olika underlag så skall hästen byggas upp för det. Jag kommer att ge råd och tips om hur du i 3 – steg, kan ge hästen en bra stabilitet för att komma till ”God kondition” som många använder till vardags. Vilket betyder : *Hälsotillstånd där hästen presterar det ryttaren begär under minsta möjliga fysisk och psykisk stress.*

### ***3 – steg till hållbarhet.***

Vilken kategori av hästar bör genomgå dessa 3 – steg?

Unghästar efter att de ridits in.

Hästar som vilat mer än 4 veckor eller hästar som ridits sporadiskt under en längre tid.

Hästar som byter ägare där man är osäker eller inte vet hur de ridits under senaste månaderna eller åren.

Innan hästen sätts igång bör man noga gå igenom hästens status och dess miljö. Det kan med fördel vara bra med en veterinär som gör delar av detta.

Genomgång av status på hästen och dess miljö.	Allmänna hälsotillståndet. Hovvård är utförd av utbildad hovslagare. Vaccinationer, avmaskning samt tandskötsel. Grovfoder väl anpassat för hästen, kraftfoder efter eventuellt behov eller prestation. Hagar och stallmiljö.
---	---

**Steg 1 Grundträning:** Skritt och trav på hårt till medelhårt underlag i 2 – 5 veckor beroende på hur länge hästen har vilat från träningen.

**Steg 2 Formträning:** Skritt och trav på hårt till medelhårt underlag. Korta markarbete/skolridnings pass som successivt förlängs i takt med att steg 1 passen längd blir kortare.

**Steg 3 Färdighetsträning:** Intervallträning, lösgörande arbete, markarbete/skolridning, efterhand tävlingar.

Följ med så får ni läsa om vad **Grund**, **Form** och **Färdighetsträning** innebär.

## Steg 1 Grundträning.

Ansvarsfull uppbyggnad minskar risken för skador på grund av svagheter eller överansträngningar.

Skritt och trav på hårt till medelhårt underlag stärker skelettet, brosk, senor, leder, ligament, muskler samt respirations och andningsorgan.

Hårt underlag = Asfalt, grusväg och Is/snöväg.

Medelhårt underlag = Grusväg och skogsvägar.

Mjuk men gradvis stegrande uppbyggnadsprogram där de första passen av skritt rids i ca 30 min utan att hästen plockas ihop. Kroppen arbetar i ett avspänt läge utan press.

Kommande delen av skrittpassen skall det vara en engagerad skritt, bärighet med eftergift i nacken samt en påverkan av ryttaren att korta stunder variera steglängden,

Att arbeta hästen och sig själv även i skritt. Tänk på din sits, takten ( 4-taktig liksidig) Den skall vara avspänd men energisk. Ryggmuskulaturen skall utgöra en brygga mellan fram och bakdel. Skritten skall präglas av elasticitet.

Under skritt och trav veckorna utökas tiden successivt från 30 min till 1-2 timmar beroende på träningsschema. Efter 1-2 v skritt på hårt underlag kan man med fördel rida på skogsvägar då terrängen är mer kuperad.

Långa mjuka klättringar till en början och desto mer grundträning hästen har kan man övergå till brantare sluttningar.

- Utsätt aldrig hästen för påfrestningar den ej är redo för.

Jobba hästen gärna i olika former i skritten lång och låg –exp stretcha i uppförsbackar variera med lång, djup och rund samt i lodplan för att komma åt och jobba så många muskelgrupper som möjligt.

Arbetas hästen i en och samma form ett hellt arbetspass skapas stelhet och spänningar. Exp, på arbete: Anspänning -avspänning - anspänning. Känn balans, tempo och rytm så att växlingarna ”tajmas”

Annat man kan arbeta men i skritten är: halvhalter, Korta och långa steglängden, Skänkelvikning samt förberedande för öppna och sluta.

Travarbetet bör byggas upp långsamt och balanserat vilket genererar i ökad elasticitet. Efterhand utökas travpassen från 30 min skritt och 5 min trav, till 20 min skritt och 10 min trav. Behåll ett lågt tempo i traven då högt tempo sliter.

Trav är en 2 – taktig, diagonal, språngartad rörelse. Mellan de diagonala rörelserna ligger ett svävningsmoment.

Uppbyggnadsarbetet första del bör man undvika djupa och tunga underlag. De böjda spåren likaså.

Ta för vana att kontrollera hästen efter arbeten. Palpera hästens ben efter/dagen efter olika arbeten. Då mängden och tiden kan behövas ändras.

## **Steg 2 Formträning.**

Efter veckorna i grundprogrammet inleds steg 2 Formträning. Första veckorna i steg 2 inledas med markarbete/skolpass på ca 15 min samt del av steg 1 som uppvärmning och avslutning. Det kan med fördel delas upp med 2 ridpass/dag där steg 1 är morgonpasset och steg 1 och 2 är eftermiddagspasset.

Exp, 40 min skritt och trav på morgonen, 20 - 30 min skritt samt 15-20 min markarb/skolrining på em. Successivt ökas markarbets/skolpassen och steg 1 minskas. Formträning kan med fördel varieras med snöpulsning vintertid och vatten träning sommartid. Snö/vatten är arbetsamt och kan få muskler att snabbt bli trötta, därav korta pass till en början.

Galopparbetet är nu med i steg 2 och jobbas med fördel som skritten och traven i en varierad form i lugnt tempo och balans. Galopp är en 3-taktig, oliksidig, språngartad rörelse. Man kan tänka på att arbetsgalopp rids i 250m/min, mellangalopp 350m/min och ökad galopp böj ej överstiga 450m/min.

Bommar och \*dressyrhoppning kommer in i steg 2. I takt med antalet veckor ökar så ökar antalet pass/ vecka. Exp, finns i Tabellerna längs bak i häftet.

- Dressyrhoppning = Låga upphöjda bommar/hinder, Lydnads övningar med trav och galopp omväxlande med bommar och låga hinder.

### **Steg 3 Färdighetsträning.**

Här prövas nu färdigheten i tävlingsmomenten, finslipning och introduktionen på tävlingsbanorna.

För hästar som har ett kort program ( inte vilat länge) kan man träna på finslipning och de förbereds för första tävlingarna.

För Fälttävlanshästar eller hästar som har det långa programmet kommer i första delen av steg 3 innehålla **Intervallträning**. Börja med få repetitioner och flera minuters återhämtning, öka successivt och minska tiden för återhämtningen för att förhindra arbete där hästen får mjölksyra. Här kan med fördel en pulsmätare vara till hjälp. Backträning är bra då hästen kommer upp snabbt i puls utan att använda alltför höga tempon.

Optimalt är att använda Steg 1-3 i kombination av introduktionsveckorna i Steg 3. Se tabellerna i slutet av häftet.

Veckoprogram för Dressyr, Hopphästar eller unga hästar.

Vecka	Steg 1 Grundträning	Steg 2 Formträning	Steg 3 Färdighetsträning
1	Skrutt på hårt underlag 1 timme.		
2	Skrutt och trav på hårt underlag 1 timme.		
3	Skrutt och trav på hårt underlag 1 timme <b>eller</b>	Markarbete/skolridning 30 minuter, eller promenad i terrängen	
4	Skrutt och trav på hårt underlag 10 min	Lösgörande arbete – Markarbete/skolridning - skrittur	
5		Lösgörande arbete – markarbete/skolridning-skrittur	Lösgörande arbete – markarbete/skolridning 45 min – 1 timme
6		Lösgörande arbete – markarbete/skolridning - Avkoppling	Lösgörande arbete – markarbete/skolridning 45 min – 1 timme
8			Tävling



## Veckoprogram för hopphästar.

Vecka	Steg 1 Grundträning	Steg 2 Formträning	Steg 3 Färdighetsträning
1	Skritt på hårt underlag 1 timme		
2	Skritt på hårt underlag 1 timme		
3	Skritt på hårt underlag 1 timme		
4	Promenad i terräng <b>eller</b>	Markarbete	
5	Promenad i terräng <b>eller</b>	Markarbete + gymnastikhoppning, 2 pass	
6	Promenad i terräng <b>eller</b>	Markarbete + gymnastikhoppning, 3 pass	Liten tävling
8	Promenad i terräng	Skolridning och hoppning, 1 eller 2 pass	Tävling
12	Promenad i terräng	Skolridning och hoppning 1 eller 2 pass	Tävling

Veckoprogram för fälttävlanshästar.

Vecka	Steg 1 grundträning	Steg 2 Formträning	Steg 3 Färdighetsträning
1	Skritt på hårt underlag 45 min – 1 timme		
2	Skritt på hårt underlag 1 – 1,5 timme		
3	Skritt på hårt underlag och långsam trav 1,5 timme		
4	Skritt på hårt underlag och långsam trav 1,5 timme		
5	Skritt på hårt underlag och långsam trav 1 timme	30 min. Skolridning + promenad i terräng	
6	Skritt på hårt underlag och långsam trav 1 – 1,5 timme	Upp till 45 min. Skolridning och arbete över bommar och dressyrhoppning 1pass	
7	Skritt och trav på hårt underlag 30 min	Skolridning – Långsamt galopparbete – Gymnastikhoppning, 2 pass + promenad i terräng	Inledande intervallträning
8	Skritt och trav på hårt underlag eller i terräng 30 min	Skolridning – inledande intervallträning	Långsam galopp, långa sträckor
9	Skritt o trav på hårt underlag 30 min	Långsamt galopparbete	Långsam galopp med korta, snabba galopper, 2 pass
10	Skritt och trav på hårt underlag 30	Skolridning – Långsamt	

	min	galopparbete – Gymnastikhoppning	
11	Skritt och trav på hårt underlag 30 min	Vilovecka – 1pass långsamt galopparbete – markarbete	Skolridning – Liten tävling – långsamt galopparbete
12	Skritt och trav på hårt underlag 30 min	Vila – långsam galopp, omväxlande arbete	Liten tävling – galopp intervall – Skritt o vila
14	Skritt och trav på hårt underlag 30 min		Liten tävling – Galopp intervaller, Lugnt arbete de två följande dagarna
16	Skritt och trav på hårt underlag 30 min		Tävling
17-18	30 – 45 min skritt	Promenad i terräng och/eller hage	Nedtrappningsperiod

## *Mall för planering av arbetspass till häst.*

<u>Arbetspass</u>	<u>Häst/ponny</u>	<u>Ålder</u>	<u>Utb,nivå</u>
-------------------	-------------------	--------------	-----------------

Ex, Markarbete.	Häst	5	110
-----------------	------	---	-----

Framridning: 10 min skritt i skogen,  
5 min trav med övergångar till skritt  
5 min galopp övergångar till trav och skritt

Övning: Bommar på raka och böjda spår 5 bommar med 1,30m mellan.  
Galopp med ökning och minskning av galoppsprång, före och efter travbommarna.

Avslutning: Trav i låg form 5 min stor åttvolt. Focus på fysisk o psykisk avspändhet. 10 min skritt i skogen.

Reflektion: Hästen blev lydig och följsam, svarade snabbt på lätta hjälper.  
Jag måste tänka på min högra sida i vänster varv då handled o armbåge vinklar ut.

## Sammanfattning.

Träning i de 3 stegen har hjälpt mig med hästar i olika åldrar och utbildningsståndpunkt. Läger man till vecko eller månad scheman, samt att man kollar status på hästen hur den tar olika arbeten och underlag. *Mall för arbetspass* kan samlas i en idé bank, eller användas som utvärdering av olika arbetspass där man kontrollerar hästens status.

Låt utbildningsskalan genomsyra all ridning och variera underlagen.

## Källförteckning.

Egna erfarenheter från åren i Sverige och England. Tränare och föreläsningar med bland annat Lars Roepstorff .

Ridhandboken 1 o 2 Översättning : Marianne Kristoffersson.

alexandrarsson@hotmail.co.uk