



Förenklande övningar vid inläarning av rörelser

Nina Karlsson

Fördjupningsarbete i B-tränarkurs 2020/21

20210428

INNEHÅLL

FÖRORD:	2
Syfte	3
Frågeställning	3
TEORI	4
<i>UTBILDNINGSSKALAN:</i>	4
<i>TAKT:</i>	4
<i>LÖSGJORDHET:</i>	4
<i>KONTAKT:</i>	4
<i>SCHVUNG:</i>	4
<i>RAKRIKTNING:</i>	5
<i>SAMLING:</i>	5
MATERIAL OCH METODER	6
RESULTAT	7
<i>BAKDELSVÄNDNING:</i>	11
<i>SKÄNKELVIKNING:</i>	12
<i>SKOLOR:</i>	12
<i>FÖRVÄND GALOPP:</i>	13
<i>GALOPPOMBYTEN:</i>	14
<i>SERIEBYTEN:</i>	16
<i>GALOPPSAX:</i>	16
<i>PIRUETT:</i>	17
DISKUSSION	19
SLUTSATS :	20
SAMMANFATTNING	20
REFERENSER:	21
Bilaga 1	22
Bilaga 2	24

FÖRORD:

Detta fördjupningsarbete handlar om förenklade övningar vid inläring med betoning på vikten av att rida efter utbildningsskalan. För att kunna utöva dessa i praktiken måste ett gediget grundarbete vara befäst hos ekipaget.

Målet att nå en högre utbildning av hästen nås genom en noga utförd grundutbildning. Grundutbildningen går som en röd tråd genom hela utbildningen till svår klass. Kan vi som tränare motivera eleverna ännu mer till att göra ett bra grundarbete? Tänker i första hand på mina elever i Norge som bara haft tillgång till tränare 3 ggr per månad (Men även på mina svenska elever som inte har råd att träna mer än 2-3 ggr/mån), dem tränar själva utan att få input av andra ryttare som satsar högre och lyckas ändå motivera sig själva mellan träningarna till att göra ett solitt grundarbete så jag kan hjälpa dem lite vidare i princip varje gång. Hur mycket har utbildnings skalan, lösgörande övningar som bidrar till att kunna rakrikta hästarna samt de förenklade övningarna hjälpt dem i den självständiga träningen? Hur går andra tränare tillväga och vad har de för åsikter om ämnet? Det är det jag vill fördjupa mig i och belysa lite extra då jag tror alltför många ryttare ger upp pga. att de inte tror de kan klara det på den hjälpen de har råd till eller att deras häst är bra nog för att utbildas vidare.

Jag har behandlat ämnena lösgjordhet och rakriktning lite extra då de i både mina och andra tränares erfarenheter verkar vara de viktigaste delarna i utbildningsskalan och de två punkter som mest leder till att de andra fungerar.

Stort Tack till Harriet Berghult och Rose Mathisen som gett mig råd och stöd i detta arbete, förstnämnda var min tränare när jag växte upp på Öland och gav mig en stabil grund att stå på. Sistnämnda, min tränare och mentor sen 22 år som guidat mig hela vägen till Grand Prix. Även Tack till Falk Rosenbauer för alla mina lärorika träningsveckor på Grönwohldhof och till Jonny Hilberath för all befogad skäll och fantastisk kunskap, inspiration till roliga övningar och känsla för hästen som hjälpt mig bli en bättre ryttare och tränare.

STÖRSTA TACKET går till alla hästar som jag haft och har förmånen att arbeta med!



Figur 1. (Foto privat)

INLEDNING

Det finns många vägar som bär till Rom brukar det sägas men i grund och botten så är ändå det klassiska sättet att utbilda det mest använda. I Sverige har vi ont om läromästare som kan hjälpa till att utbilda ryttare, många har heller inte råd att köpa den där fantastiska läromästaren. Följden blir att ryttare och häst ska utbildas gemensamt, vilket tar lång tid, resultatet uteblir och i vissa fall tappar ryttaren motivationen.

Det viktigaste vid inläring är att förenkla för både ryttare och häst så de tillsammans får bra självförtroende. Genom att lyckas med mer och öka förståelsen får de chansen att lära sig så mycket som möjligt.

Genom att gå efter utbildningsskalan så kan de känna trygghet i att det finns några grundstenar som alltid är rätt att arbeta med men det finns många sätt att röra sig på för att kunna komma till bättre resultat i användandet av skalan samt att i varje träning nå viss framgång som leder till mer motivation.

Syfte

Syftet med denna studie är att hitta olika metoder/övningar som kan förenkla inläringen för ryttaren i samarbete med sin tränare så denne kan utbilda sin häst vidare, oavsett kvalitet på häst. Att göra det hela logiskt utan att frångå den klassiska ridningen eller grundutbildningen. Men även att undersöka andra tränares åsikter och tillvägagångssätt i ämnet.

Frågeställning

Genom förenklande övningar vid inläring av rörelser, går det att motivera ryttaren att genom mer självständigt arbete befästa hästens grundutbildning?

Går det på detta sätt få fram fler ryttare som kan utbilda hela vägen?

Går det att få fler utbildade läromästare på marknaden?

Kan det på lång sikt leda till fler ryttare och hästar i toppsporten?

TEORI

Grundutbildning skall bidra till hästens hållbarhet och utveckla hästens styrka och balans.

Ryttaren ska ha kunskap om hästens beteende och anatomi, samt själv utveckla en god sits med balans så hen kan inverka på ett för hästen förståeligt sätt.

Ryttaren ska ha förståelse hur hjälperna inverkar på hästen samt kunna renodla dem.

(Inblick i ridlära-Ridhandboken 1)

UTBILDNINGSSKALAN:

Att följa och hålla sig till utbildningsskalan hjälper vid utbildandet av hästar och ryttare.

TAKT:

- Hästen arbetar genom sin rygg
- Regelbundenhet krävs i alla gångarter och övergångar
- Fäst avseende vid den korrekta och jämna fotflyttningen i varje gångart
- Rytmen bör vara densamma i såväl samling som ökning
- Skritt-fyrtakt, trav-tvåtakt, galopp-tretakt.

LÖSGJORDHET:

- Hästen måste arbeta med ryggen-genomsläplighet.
- Svansen bör röra sig(pendla) något
- Hästens mun måste vara stängd och den skall tugga lugnt på bettet
- Ryttarens sits bör vara följsam så hästen kan följa ryttarens hjälper.

KONTAKT:

- Ryttarens hjälper måste kunna passera genom en lösgjord kropp och nacke
- Eftergift hela vägen igenom
- En lätt och mjuk, men konstant kontakt.

SCHVUNG:

- Schvung är överföringen av det energiska påskjutet av bakbenen för att möjliggöra hela hästens framåtrörelser utan förlust av energi
- En smidig, mjuk och lösgjord rygg är en odiskutabel förutsättning
- Schvung krävs inte enbart i ökningar utan också i samlande rörelser
- Uppmärksamma alltid bakbenens energiska påskjut.

RAKRIKTNING:

- Frambenen måste vara på samma linje som respektive bakben på böjda och raka spår (liksidig).

”Rakriktning är en process som syftar till att anpassa hästens längdaxel efter såväl raka som böjda spår, där fram- och bakhovarna går på samma spår. Rakriktningen gör att musklerna utvecklas lika mycket på båda sidor. Det finns ingen häst som är helt symmetrisk från födseln. Hur påtaglig denna naturliga snedhet är skiljer sig från häst till häst. Ett mål med ryttares utbildning är att hen ska kunna rakrikta hästen genom gymnastiserande arbete.” (Ridhandboken 1)

SAMLING:

- Hästens tyngdpunkt flyttas bakåt genom ökad böjning av bakbenens övre leder
- Bakbenens steglängd blir kortare men inte mindre energiska.
- Halsen mera rest och nosryggen nära vertikalen
- Frambenens rörelser blir lättare
- Hästen ser ut att röra sig i uppförsbacke (Dietmar Specht)

”För att kunna lära in rörelser så måste grund ridningen vara befäst och när något fallerar i inläringen så ska ryttares gå tillbaka till att kontrollera vad som inte fungerar i grund ridningen utifrån utbildningskalan” (Harriet Berghult)



Figur 2. ”Hästen ska se ut att röra sig i uppförsbacke” (Dietmar Specht) (Foto privat)

MATERIAL OCH METODER

Denna studie bygger på såväl svensk som internationell litteratur, intervjuer och clinics men framförallt på egna erfarenheter hos olika tränare.

Telefonintervjuer och fysiska träffar har genomförts med samtliga tränare : Harriet Berghult, Rose Mathisen, Kerstin André, Mette Henriksen, Jesper Gyllenstig och Lena Nilsson.

Vid intervju med olika tränare så har följande frågor ställts:

1. Har du någon/några förenklade övningar vid inläring av rörelser som du kan dela med dig av?
2. I vilket syfte använder du dig av dem?
3. Tror du det finns möjlighet att lära fler ryttare att utbilda längre än till lätt klass med hjälp av det?
4. Tror du att det kan vara lättare att utbilda bättre efter utbildnings skalan med hjälp av diverse övningar?

Telefon/Mailintervjuer har gjorts med följande elever/ryttare. Sandra Palmqvist, Fanny Håkansson, Jessica Bäck, Marie Sörmvall och Kristin Brekke.

Vid intervju med elever/ryttare har följande frågor ställts.

1. Är det någon/några specifik/a övning/ar av dessa som hjälpt till att lära dig förstå hur du ska gå tillväga för att utbilda din häst?
2. Har det gett dig mer förståelse för hur du ska kunna arbeta efter utbildnings skalan och nå dess delar på lättare sätt?

RESULTAT

”Man talar om lösgjordhet när hästen slappnar av mentalt och rör sig avspänt, samtidigt som alla hästens muskler samarbetar utan spänningar. Först då kan hästen röra sig framåt taktmässigt och vägvinnande i alla tre grundgångarna utan att rörelserna blir överilade” (Ridhandboken 1)

För att kunna kommunicera med hästen så krävs det att den är psykiskt och fysiskt lösgjord.

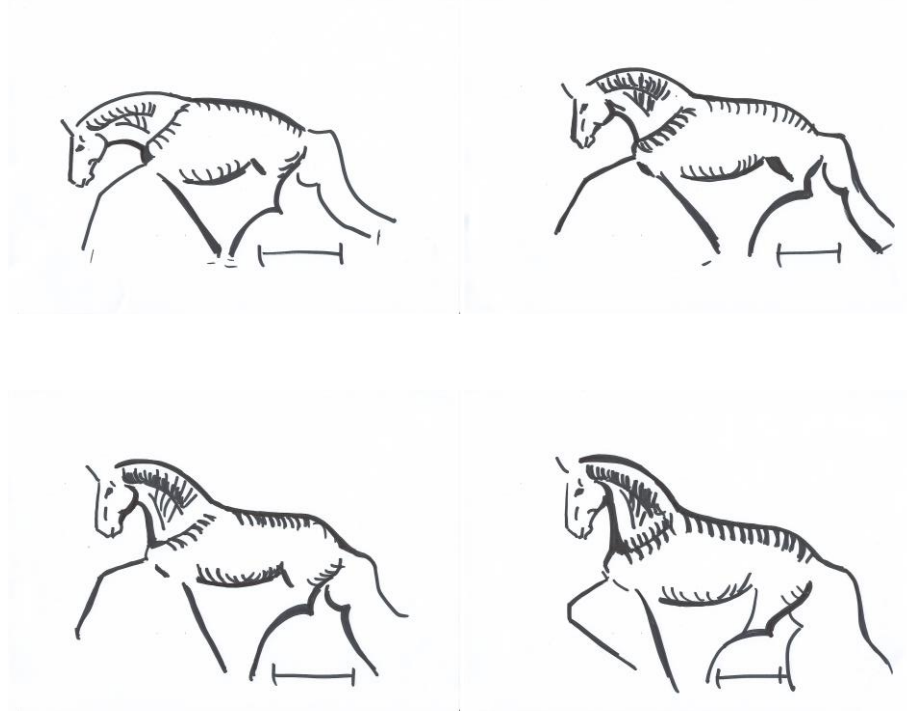
Det bästa är att ryttaren hanterat hästen mycket från marken som hen sedan kan ta med sig upp på ryggen, för det går inte att nå och lösa hästens fysiska spänningar utan psykisk lösgjordhet.

Hästen reagerar oftast väldigt bra på lätt beröring(mjuka klappar) att man kliar den, samt rösten. Detta kan användas även från sadeln.



Figur 4. Utan lösgjordhet är det rent av omöjligt att få ett bra signalsystem till hästen. (Foto privat)

Väldigt viktigt är att stretcha sin häst då detta leder till avslappnad, längre muskulatur som gör hästen lugn och mottaglig för signaler samt information. I alla övningar vid inläring av rörelser är det viktigt att variera formen då ryttaren alltid ska arbeta med lösgjordheten och många gånger slappnar hästen av mer i lägre form. *”Man går inte vidare till nästa nivå av samling om inte lösgjordheten är där i den samlingsgrad man är i för tillfället utan man backar alltid till den infinner sig igen” (Rose Mathisen).*



Figur 3. Det är viktigt att under hela passet variera formen! (Teckningar privat)

Ryttarens sits och inverkan är oerhört viktig då hästen läser av och reagerar på det de känner, som det flyktdjur det är. Mellandelen är det som avgör det mesta då vikten hela tiden känns för hästen och det är näst intill omöjligt för ryttaren att kunna använda skänkeln på rätt sätt och att få en mjuk hand om det inte är stabilitet och följsamhet här.

Det bör betonas hur mycket handen kan störa hästens psykiska och fysiska lösgjordhet. Tex en väldig spänd, hård hand förstärker spänning, uppmanar till flykt och stör hästens balans. Ryttarens kommunikationsmedel är vikten, skänklarna, handen och rösten.

I signalsystemet ingår det att hästen förstår framåtdrivande, förhållande, vändande och sidförande hjälper. Viktigt att vara tydlig och konsekvent i sitt sätt att ge signaler. Ryttaren måste således bestämma sig innan vad hen vill ha med i sitt signalsystem till hästen och hur det ska utföras.

Sedan måste upprepningarna göras likadant till det blir befäst genom att hästen utfört rörelsen likadant till signalen gång på gång . Även när det är befäst så ska det repeteras då "språket" kan bli otydligt med tiden.

NÅGRA LÖSGJÖRANDE ÖVNINGAR:

– **Som förutsätter att ryttaren är befäst i övningarnas svårighetsgrad.**

- Olika storlekar på volter där man fokuserar på att hästen spårar i alla gångarter och där formen varieras.
- Serpentin bågar.
- Bogen in med tempoväxlingar i lägre och längre form i lätttridning.

- Minska volten som en spiral med tagen bakdel för att sen öka volten med tanke mot öppna , kan utföras i alla gångarter.
- Övergångar trav och galopp på volt samt med bogen in längs spåret.
- Skänkelvikning över i den andra sidans skänkelvikning, även här på olika linjer.
- Skänkelvikning över i andra sidans öppna, kan varieras på olika linjer.
- Förvänd galopp, även med motställd häst.
- Ryggning med framridning i trav eller galopp.
- Sidwärts i Galopp (obs yttersidan som flyttas).
- Framdelsvändning inåtställd och omställd i större radie.
- Sluta över i öppna längs spåret alt byta linje såsom i sluta från spåret till kvartslinjen där övergången till öppna sker och fortlöper längs kvartslinjen. Kan utföras i alla gångarter samt växlas mellan de.
- Växla mellan sluta och förvänd sluta.

”Detta har inte bara varit en hjälp för mig när jag utbildar min häst, det har varit avgörande” (Fanny Håkansson).

OBS! Övningar anpassas efter utbildningsnivån hos både ryttare och häst!

Övningarna är inspirerade från egen träning för Jonny Hilberath, Rose Mathisen samt Nuno Palma e Santos.

Rakriktningen är oerhört viktigt för hållbarheten men också för att en oliksidig häst hamnar i obalans, blir spänd vilket leder till att signaler ej uppfattas korrekt.

Ryttaren måste arbeta med rakriktning genom hela utbildningen unghäst till svår dressyr, vid svårare uppgifter blir gamla snedheter synliga igen. Genom grundarbetet arbetar ryttaren med att befästa signalerna till hästen så denne uppfattar hjälperna på rätt sätt.

Hur renodla hjälperna så man kan kommunicera med, lösgöra och rakrikta sin häst?

Hjälperna renodlas genom att ryttaren ger en signal i taget! Tex Förhållande hjälp kan tränas genom att ryttaren gör halt med lätt inbromsning på tyglar och direkt lättar av trycket när hästen stannar, inget skänkeltryck får infinna sig. Vid Framåtdrivande hjälper får inget tryck via bettet infinna sig.

”Det är en fördel att använda sig av olika övningar vid renodlandet av hjälperna då man i dessa kan förklara hjälperna/signalerna tydligare för hästen” (Rose Mathisen).

För att få en reaktion på en signal så kan ryttaren inverka på hästen och med tex smackning, klapp eller dylikt samtidigt som hen lägger skänkeln på det sätt som signalen för just den reaktionen ska bli. Dessutom kan ryttaren använda sig av att vissa delar av ridbanan lockar hästen till att utföra vissa rörelser och i samband med det ge signal.

Det krävs tusentals upprepningar och att det sker när hästen är mottaglig både psykiskt och fysiskt. Mycket viktigt med återkommande skrittpauser för återhämtning.

När det fungerar så kan kombinationen av signalerna få ryttaren att hjälpa hästen hitta balans med alla fyra ben och genom detta lösgöra samt rakrikta hästen. Obs! Den psykiska lösgjordheten måste prioriteras högst och skall ha infunnit sig för att detta ska fungera.

Vändande signaler är av stor vikt då ryttaren med hjälp av att kunna vända framdelen lättare kommer åt riktningen då hen alltid ska korrigera framdelen på bakdelen som är drivande.

Det är oerhört viktigt att hästen är mottaglig för information (lösgjordhet) när signalen ges annars måste ryttaren invänta rätt ögonblick med att ge signal. Detta kräver tålamod, känsla och tajming.

(text baseras på Dressyr med Kyra, egna erfarenheter från diverse träningar hos Rose Mathisen, Jonny Hilberath och Nuno Palma E Santos).



Figur 5. Riktningen leder till en jämnt musklad häst som kan utföra rörelser likt åt båda håll. Hästens kropp byggs upp genom grundarbetet, det är fem år mellan bilderna (Foto privat).

”Jag börjar med många ekipage oberoende om de är i lätt klass eller svår med att de rider i galopp på tjugometersvolten och växlar mellan ”för utbildningsnivån” normala galoppsprång och lite längre galoppsprång.

Därefter galopp och travövergångar tills balansen och lösgjordheten är bra nog för att göra "svårare övningar". Lagom svårt både för häst och ryttare om man anpassar perfektionen efter ryttarens nivå.

Tycker om övningen bogen in på långsidan med övergångar trav och galopp samt skritt och galopp där ryttaren har lite hjälp av väggen och kan koncentrera sig på att hitta rätt balans och bärighet.

Vad gäller rakriktningsövningar så tycker jag om övningen där ryttaren rider på kvartslinjen mot spegel där hen kan se hästens eventuella snedhet och därefter korrigera framdelens placering framför bakdelens, kan försvåras genom att övergångar eller steglängdsförändringar utförs då snedheten oftast förstärks.

Brukar också använda mig av att de får utföra volt i hörnet för att de ska hinna känna på lösgjordhet och bärkraft där innan de går ut på långsidan.

Jag brukar be ryttaren klappa sin häst med den hand där hästen vill bli "stark" för den ska söka kontakt med "svag" tygelns stöd. Pratar mycket om att "vårda" kontakten med hästens mun genom att alltid sträva efter kontakt men en bra kontakt kommer från lagom drivande och bärande bakben." (Kerstin André).

"En övning jag använder mig av för att nå rakriktning är att ekipaget galopperar i förvänd galopp på kvartslinjen så de inte har hjälp av väggen som stöd och där utför tempoväxlingar mellan samlad och arbetsgalopp. De flesta hästar "luras" på det sättet att göra sig mer raka av sig själva och ta mer vikt på bakbenen. När de vänder tillbaka till rättvänd söker hästen naturligt yttertygeln och höjer ryggen samt känslan blir att mindre kraft behövs för den rättvända" (Jesper Gyllenstig).

BAKDELSVÄNDNING:

En bra början vid inläring är att ryttaren rider på raka spår i en fyrkant med vändning som en 90-gradersvändning i varje hörn där hen kan arbeta med de vändande hjälperna såsom en lätt ledande innertygel i kombination med ett lätt tryck med ytterskänkel samt att hen belastar inre sittben mer i vändning. (*Ridhandboken 1*).

Ett annat sätt att lära in bakdelsvändning är att ryttaren kan minska den stora volten gradvis för de vändande hjälperna tills volten är ca 8 meter där ryttaren kan ta tillbaka sin ytterskänkel och rida något tagen bakdel så att bakbenen går på en mindre voltlinje och därefter leda framdelen inåt och runt de drivande bakbenen . På så vis lär sig hästen att fortsätta driva bakben trots vändande till mindre volt och slutligen in i bakdelsvändning.

Ryttaren kan i övningen öka volten med hjälp av innerskänkeln (yttertygeln i samband med det) och därav få hästen att forma sig mer runt innerskänkel och driva framåt innan volten minskas igen. Bra sätt att renodla hjälperna (*Egna erfarenheter, Proffsryttarens Ridlära*).

SKÄNKELVIKNING:

Skänkelvikning lärs enklast in i skritt då både ryttare och häst kan få tid att koordinera sig. En bra linje är att rida från halva kortsidan till halva långsidan där hästen naturligt vill mot väggen och ryttaren blir hjälpt av det. Ryttarens hjälper är som följer ”Innerskänkeln ligger framåtdrivande–sidförande alldeles vid sadelgjorden och driver i takt med bakbenens tramp. Ytterskänkeln ligger mothållande/reglerande bakom sadelgjorden och förhindrar att hästen trampar för långt åt sidan med det yttre bakbenet eller att bakdelen går före. Den reglerande ytterygeln tillåter ställningen, men förhindrar för kraftig ställning i halsen och att bogen därför faller ut.” (*Ridhandboken*).

När hästen förstår de sidförande hjälperna bättre kan ryttaren rida lite innanför spåret och ställa något mot väggen och flytta den för skänkeln som är mot väggen. Där får ryttaren lite hjälp av väggen som broms. (*Proffsryttarens ridlära*).

Ryttaren kan också rida på en stor volt och rida traven lite mer framåt på öppna delen och flytta bakdelen undan för innerskänkeln på den slutna delen, då behåller man framåtbjudningen och hästen är dessutom mer följsam på voltlinjen. (*Proffsryttarens ridlära*).

”Det är bra att rida skänkelvikning i olika tempon för att komma åt lösgjordheten samt kunna bibehålla takten i även ett lägre tempo.” (Mette Henriksen).

SKOLOR:

Öppna kan läras in med övningen tio meters volter längs spåret med något inåt ställd (bogen in) häst emellan volterna (*Dressyr med Kyra*). När hästen förstår att den ska vara kvar på spåret för innerskänkeln/ytterygeln kan ryttaren vända framdelen gradvis mer och mer innanför bakbenens spår.

Ryttaren kan också med fördel lära in öppna med att rida åttkants volt (som man ökar ut större och större efter hand) där hästen får arbeta med de vändande samt framåtdrivande hjälperna vilket leder till att hästen förstår att den bara ska följa med in med sin framdel innanför bakdelens spår.

En annan bra övning när hästen förstår vändandet av framdelen, är att rida rakt fram på långsidan (hästen ska bjuda framåt till båda tyglar) och på slutet av den vända framdelen något innanför spåret, då är hästen mer avspänd då hörnet inger trygghet och lite naturlig böjning. (*Egen träning*).

”Viktigt vid inläring att kontrollera takten, takten är något att ”ta på”, bra facit, lösgjordhet kan ha gått förlorad, sök i utbildningsskalan.” (Mette Henriksen).

Sluta kan lättare läras in genom att ryttaren rider tiometers volter utmed långsidan där ryttaren rider med tagen bakdel på slutet av volten (Sluter volten) så att den sedan lämnas innanför mellan volterna. (*Dressyr med Kyra*).

Ett till förenklat sätt att lära in sluta kan vara genom att hästen rids på en stor volt där ryttaren rider med tagen bakdel och formar /driver fram hästen med innerskänkeln till yttertygeln och efterhand öppnar upp volten ut mot långsidan så hästen känner sig trygg med att behålla den drivande bakdelen på insidan av spåret, böjningen i bålen och framdelen på spåret och en lätt ställning i nacken. (*Egen träning*).

”Korta sträckor med tagen bakdel längs spåret samt på volten hjälper ryttaren att känna samt hästen att mjukna och förstå” (Mette Henriksen).

Diagonal sluta kan övas in genom att ryttaren kan gå längs spåret med tagen bakdel så denna lämnas innanför spåret samt med innerskänkeln placera framdelen till spåret och därav erhålla böjning i bålen samt ställning i nacken.

Viktigt är att hästen kan driva framåt för innerskänkeln till ett stöd på yttertygeln.

När det fungerar så kan ryttaren tänka sig att hen rider längs en vägg på diagonalen och gör samma övning där, då lär sig hästen att behålla framåtbjudning och bära upp sig i slutan (*Egen träning*).

FÖRVÄND GALOPP:

Vid inläring av denna rörelse är det förenklande att ryttaren först rider som en liten båge innanför spåret där hästen fortfarande har sin innersida böjd och ryttaren lär sig ha kontroll på yttersidan med ytterhjälperna för att bibehålla raket och balans, samt rida för innerskänkel till yttertygeln då vägen tillbaka till spåret är förvänd galopp.

Här kan ryttaren lära sig att känna hur hen ska hjälpa hästen med balansen samt att hästen får öva några språng i taget. (*Clinic med Patrik Kittel*).

”För att slippa rida genom två hörn redan i början av utbildningen, vilket skulle vara för svårt för hästen, börjar jag istället i denna övning: Jag rider en volt tillbaka i t.ex. vänster galopp och gör en mjuk båge till höger i förvänd galopp, som följs av en sväng till vänster så att man åter är i rättvänd galopp” (Dressyr med Kyra).

För hästar som lätt byter är det fördelaktigt att fatta förvänd (gärna genom en liten båge där fattningen sker på tillbakavägen) vid början av långsidan och till en början enbart rida förvänd på rakt spår. När det känns tryggt kan hörnen tas med.

Ryttaren kan tänka att hen skulle kunna rida volter ut genom väggen för att få in känslan på hur hjälperna ska vara och inverka på hästen för att optimal balans ska infinna sig. Oftast är det ryttaren som gör det hela lite svårt men övningarna brukar hjälpa ryttaren lika mycket som hästen (*Egen träning*).

GALOPPOMBYTEN:

För hästen är ett galoppombyte rent tekniskt som en galoppfattning, den tar vikten på ytterbak och låter inre bak gå längst in under kroppen. Galoppfattningen är därav av största vikt för framtida byten.

Ryttaren ska öva på många fattningar, övergångar trav-galopp samt skritt-galopp och verkligen känna att det blir på samma slags signal innan hen går över till att arbeta med galoppombyten.

Det är en rörelse som kräver mycket tajming, förståelse/känsla samt teknik från ryttaren och långt ifrån alla (få förunnat) kan få lära sig på en häst som redan kan.

”Det har också visat sig vara bra att påbörja en serpentin längs långsidan i en flack båge, där du kräver ett galoppombyte ut mot väggen- ungefär en hästlängd efter att du lämnat fyrkantsspåret och bryter av efter ett lyckat försök.”(Proffsryttarens ridlära).

”Om hästen har svårt att förstå vad du begär, kan följande övning hjälpa: Börja vända halvt igenom och rid i sluta mot fyrkantsspåret. När du kommer dit ger du hjälperna för bytet. Så fort hästen förstått hjälperna tränar du på rakt spår.”(Proffsryttarens ridlära).

När både häst och ryttare ska lära sig tillsammans så finns det en till bra övning att utföra.

Övergångarna skritt-galopp är som sagt grunden till det enkla bytet och för ryttaren underlättar det om hen räknar in takten då hästen på varje hel takt har det inre bakbenet längst under kroppen och är i balans nog till att bryta till skritt. Det är också den tekniken som behöver övas in inför bytet i språnget för både ryttare och häst.

I själva galoppombytet sker precis detsamma, inre bakben/nya yttre bakben är längst under hästens kropp och kan därmed bära upp vikten och släppa fram det nya inre bakbenet så bytet blir vad vi kallar ”igenom bak”.

Ryttaren kan i lugn och ro öva på att med nya innerskänkeln rida hästen till nya yttertygeln och bryta på den tillsammans med sätet och släppa fram nya innertygeln vid fattningen. Bra att sitta något mer på nya ytter sittben.

Inför bytesträningen är det med stor fördel att fatta galoppen något mer med ytterskänkeln då hästen kommer känna igen detta i det riktiga galoppombytet.

Efter hand, när detta börjar bli befäst kan ryttaren gå över i att göra ”låtsasbyten”. Denna övning fungerar även bra för erfarna ryttare då hästen får öva på tekniken före den får prova på riktigt och det hjälper även hästar som lärt sig fel att hitta den rätta tekniken.

”Låtsasbytet” kommer från egen träning och fungerar såhär: tex Ryttaren rider höger galopp i höger varv, (tänker att hen rider vänster galopp ska rida byte till höger) räknar in takten ett-två-tre, på ett läggs höger skänkel intill för att på två aktivera hästen och få den mer till vänster tygel för att på tre ”byta” för vänster skänkel .

Vänster tygel förhåller något i samband med att vänster skänkel ger ett litet tryck, vänster bakben tar mer vikt och språnget blir större. Det kan vara bra att rida en tendens till höger öppna innan ytterskänkeln läggs till så språnget blir rakt. Detta är en övning som ofta genererar till bättre galopp också. I den här övningen kan ryttaren vara trygg på att det inte kan bli ett felinlärt byte och kan därför öva utan sin tränare eller ögon från marken mellan träningarna.

När det är dag att prova ett riktigt byte fattar ryttaren helt enkelt förvänd galopp efter att ha gjort några "låtsasbyten" och gör på samma sätt med sina hjälper och oftast fungerar det med en gång.

"Jag har ingen erfarenhet av att göra korrekta galoppombyten och min häst är av den känsliga typen som lätt kan bli stressad. Övningen har varit väldigt bra då jag som ryttare har kunnat fokusera på takten och att öva på att ge signalerna på "rätt sätt" och arbeta med tajmingen. Det har varit bra för mig att känna att det inte behöver ske på ett visst ställe och att jag bara kan sitta kvar i rätt position och vänta ut hästen. Det har också varit bra för självförtroendet att kunna öva på detta vis och öka förståelsen för hur det ska utföras. Mellan lektionerna har jag själv kunnat öva på hjälperna och tajmingen utan att känna att det är risk för att förstöra något. Första gången som vi prövade ett riktigt byte på lektion så fungerade det åt båda hållen och blev rent. Något mer positivt som övningen fört med sig är att Vernice galoppkvalitet blivit bättre och att jag fått bättre känsla för takten samt att mer samling infunnit sig." (Sandra Palmqvist)



Figur 6. "låtsasbytet för oftast med sig att bytet lyckas med en gång även om vare sig ryttare eller häst utfört det tidigare" (Foto privat)

SERIEBYTEN:

När galoppombytet är befäst åt båda hållen kan det börjas med att lära in seriebyten.

Detta kan lätt stressa upp hästen så det kan vara bra att börja med att öva enkla byten på kvartslinjen där ryttaren i lugn och ro kan öva på tekniken och hästen får tid att lugna sig och vänta.

Efter denna övning kan ryttaren fortsätta på kvartslinjen och vid bra tillfälle byta till förvänd, fortsätta rakt fram och därefter byta tillbaka till rättvänd.

Vid inläring bör man lägga räknandet av språng till sidan och bara fokusera på lösgjordhet, rakriktningen och känsla/tajming samt teknik.

Ryttaren kan med fördel rida svag förvänd sluta (utan att ändra skänkeln placering då det annars blir otydligt när väl signalen för byte kommer och hästens hals ska vara rak) före varje byte då hästen får en naturlig broms av rörelsen, blir mer genomsläpplig i innersidan och ryttaren får bättre läge med tanke på hästens placering av benen (bland annat nya yttre bakben som hamnar mer under hästen) inför varje byte. Detta är dessutom en mycket bra övning inför inläring av galoppsaxen.

Viktigt att återgå till ett och ett byte om hästen blir stressad och förekommer ryttaren och i vissa fall även gå tillbaka till enkla byten.

När flera byten kan utföras utan spänning kan räknandet påbörjas och en bra början är att ryttaren bara lär sig att räkna sprången som är emellan till en början och efterhand gå över till att bestämma sig för antalet då det kan ge spänning hos båda att bestämma det direkt. *(Träning samt intervju för/ med Rose Mathisen).*

GALOPPSAX:

Inledande övning för galoppsaxen kan gärna vara samma som en av övningarna inför seriebyten, ryttaren rider tanke mot förvänd sluta inför varje byte på kvartslinjen där hen lär sig att rida upp hästen på nya ytterygeln innan bytet som är avgörande för balansen i bytet och därmed också slutan som följer i galoppsaxen. Efter det här så kan ryttaren gå över till att rida sluta från spåret till kvartslinjen och följa kvartslinjen med rak men något motställd häst inför bytet utan att byta, här lär sig hästen också att vänta.

Övningen kan sedan utvecklas till att ryttaren rider sluta från spåret till kvartslinjen över i rak motställd/andra sidans tanke mot öppna och byta men gå rakt fram i förvänd galopp till en början för att senare gå över i den andra slutan. Slutet på den andra slutan övas på samma sätt med rak och något motställd häst innan nästa byte.

När övningen är befäst och hästen känner sig säker kan ryttaren öva detta med färre och färre språng och även lära sig räkna sprången i sluta fram och tillbaka till spåret innan det tas vidare till medellinjen. Som i alla övningar skall det prioriteras att hästen är lösgjord, rakriktad/lik i båda sidor, är framför skänkeln samt att hjälperna är tydliga och vid behov renodlas. *(Träning och intervju för/med Rose Mathisen).*

PIRUETT:

Det är viktigt att arbeta med arbetspiruetten till en början där hästen får tid att bygga muskler och ryttaren får tid att öva på tekniken.

Här finns olika sätt att arbeta med arbetspiruetten, ett förenklande sätt är att rida på tjugo meters-volten och minska volten gradvis med tagen bakdel till en liten volt, tvärningen ökas med hur mycket volten minskas.

Här kan ryttaren jobba med de diagonala hjälporna så hästen hamnar i lagom böjning och därmed balans och kan bära upp sig med båda bakben. Ju större stödyta (avstånd yttre till inre bakben) desto bättre balans och bärighet.

Volten ökas som en spiral utåt med bogen in där ryttaren får möjlighet att behålla böjningen i hästens bål med innerskänkeln och samtidigt ha kontroll på hästens bakdel med ytterskänkeln.

Arbetspiruetten kan också ridas med öppna (fungerar extra bra på hästar som breddar sig bak) som en spiral inåt för att sen gå över i sluta på den innersta volten och kan sen ökas med svag öppna igen. I dessa två övningar kan ryttaren precis som i övning på kvartslinjen hålla linjen med bakdelen för att sedan flytta framdel innanför linjen för att få hästen i öppna och utåt för att få hästen i sluta. (*Egen träning för Louise Nathorst*).

En annan förenklande övning för att kunna jobba med att centrera piruetten mer är att ryttaren rider som en stor bakdelsvändning/volt i skritt och fattar galopp i denna och gör den lite större för galoppen och i övergången till skritt centrera vändningen mer, detta tas med mer och mer in i galoppen efterhand. Denna övning kan med fördel användas även på linjen när den är befäst och hästen är stark nog. (*Träning och intervju för/med Rose Mathisen*).

En bra övning som ryttaren kan börja med är att rida galoppen rakt fram på kvartslinjen och fokusera på att behålla linjen med bakbenen när hen med ytterskänkeln/innertygeln för in framdel innanför bakbenens linje och därefter med innerskänkel/ytterytygel flyttar framdelen utanför linjen där bakbenen galopperar rakt fram.

I denna övning får ryttaren bra kontroll över att få böjning på rätt plats på hästen (i bålen) samt kontroll över bakdel som ska kunna driva rakt fram. Denna övning blir bättre med tempoväxlingar då hästen blir mer påverkbar i det samlande arbetet.

En uppgradering av övningen är att i övergång svag sluta till svag öppna längs en rak linje rida några språng piruettgalopp (och omvänt svag öppna över i svag sluta med piruettgalopp i övergången). Denna övning är dessutom en mycket bra förberedelse inför piruett på linjen (*egen träning*).

” De här övningarna har hjälpt mig väldigt mycket i det dagliga arbetet med min häst då jag kan få riktig böjning i sidan och komma åt samlingen. Har också förenklat för oss vid inlärning då vi kom åt just dessa saker” (Kristin Brekke).

Ännu en förenklade övning vid inläring av piruetter på linjen är också att rida samlad galopp längs med linjen och göra fem meters volter där ryttaren samlar upp galoppen mot piruettgalopp antingen i början eller på slutet av varje volt. Detta kan varieras efter hur hästen svarar i övningen. Det här leder till att hästen inte får det för svårt/tungt och lär sig att tänka framåt samt får öva på teknik några språng i taget. (*Egen träning för Tinne Vilhelmsson*).

Arbetspiruetten/piruetten kan alltid avbrytas med att ryttaren rider rakt ur den om något saknas av lösgjordhet, aktivitet/framåtbjudning och böjning.

En annan övning är att rida åttkant som efter hand går över i fyrkant där ekipaget genomför en kvarts piruett i hörnen, här är det bara att rida över i åttkant vid spänning och återgå till fyrkant när det är löst. De vändande hjälperna är av största vikt i denna övning men även här kan ryttaren hitta rätt slags böjning och hästen hamnar därmed i balans och känner sig säker i vändningen. (*Träning, intervju för/med Rose Mathisen*).

Det som måste kontrolleras i alla dessa övningar är framåtbjudning/framför skänkeln, aktivitet, lösgjordhet och det kan inte nog betonas hur viktigt det är med skrittpauser vid all form av inläring och träning.



Figur 7. Viktigt att ryttaren ger hästens inre bakben plats i piruetten genom att lätta på innertygeln! (Foto privat)

DISKUSSION

Vid genomgång av intervjuer med både tränare, ryttare samt tidigare erfarenheter ses således att resultatet av att hitta förenklande övningar kan bli att fler ryttare kan utbilda sina hästar på ett bättre sätt och fler kan utbilda till svår klass.

Fler ekipage med glädje och bättre självförtroende. Motivationen till att arbeta med grundarbetet och förståelsen vad en god grundutbildning medför kan öka. Att även ryttare med mindre resurser kan utbilda ”vanliga” hästar till högre klasser. Resultatet av metoderna kan också ge ryttaren vidare insikt och förståelse för hästens grundutbildning.

”Att med hjälp av förenklande övningar utbilda efter utbildningsskalan ökar min förståelse och känsla samt ger mig och därmed min häst trygghet på vår väg vidare”(Jessica Bäck). (Se Bilaga 2 för fler kommentarer).

”Förutsättningen för att få fler ryttare att utbilda längre är att ryttarna ges bra grund, att tävlings biten inte är det primära i början. Att ryttarna har rätt tankesätt. Genom att tillrätta en nationell serie som innefattar allt från lätt till svår klass som inte ger uppklassning eller poäng kan bidra till att alla sorters hästar kan utbildas. Däremot måste särskilda kvalklasser finnas för kval till elitklass”(Harriet Berghult).

I Tyskland utbildas alltfler hästar mot svår klass och det verkar som det är en självklar sak att utbilda även för den oerfarna, man drillas tidigt med utbildningsskalan och grundarbetet och pushas vidare. *”Utbildningsskalan är för en ryttare som de tio budorden för en kristen”* (Jesper Gyllenstig). Den ”vanliga hästen” finns oftare med bland GP-hästarna och även om det inte är den mest vinnande hästen så finns den sedan på marknaden för unga ryttare. Och när det gäller Prix st. George så är det en klass för de allra flesta. Det här är önskvärt i Sverige, att fler ”vanliga” hästar utbildas och finns som läromästare till unga ryttare. Det kan också vara väldigt motiverande att erfara hur en ordinär häst genom ett väl genomfört grundarbete kan komma att bli extraordinär. *”Man kan få en vanlig häst med rätt grundarbete att bli en stjärna”*(Rose Mathisen).

Det kan absolut gå andra hållet med då det är svårt för vanliga ekipage att vinna över de mer extravaganta och kan leda till att ryttare tappar motivation och ger sig men är ju indirekt ett vinnande koncept då det finns fler utbildade hästar på marknaden som i sin tur kan lära fler ryttare. Om denna studie skulle göras igen så är det av intresse att undersöka mer om olika tränares tolkning av utbildningsskalan samt vad idrottspsykologi kan vara till hjälp med när det gäller att öka motivationen hos ryttarna.

SLUTSATS :

På fråga 3 och 4 svarade samtliga tillfrågade tränare JA och när det gäller fråga 3 så sa alla tre tränare att det är möjligt om ryttaren anstränger sig nog med grundutbildningen mellan träningarna och två sa också att hästkunskapen avgjorde en hel del när det gällde resultatet.

Alla tillfrågade ryttare svarade att de olika övningarna hjälpt dem att öka förståelsen hur de skall nå utbildningsskalans olika delar bättre. Det har också underlättat markant vid inläring av rörelser.

Baserat på intervjuer, litteratur samt egna erfarenheter så är slutsatsen således att det är värt att utbilda alla typer av hästar och få fram fler ryttare som kan utbilda. Förståelsen för hästen och ridningen blir mer utbredd och ger större och bättre grund som i sin tur kan leda till fler som kan utbilda till svår klass.

SAMMANFATTNING

“BASIC, BASIC AND BASIC!” (Falk Rosenbauer). Det är med detta sagt att grundutbildningen är det absolut viktigaste och behöver inte på något vis vara tråkig.

”Motivationen kommer av förståelsen och vad det leder till. LC och Grand Prix är samma sak” (Bo Tibblin).



Figur 9. (Foto privat)

REFERENSER:

André, Kerstin:

- Dipl. A-tränare, Mastertränare

Berghult, Harriet:

- Auktoriserad ridlärare tidigare GP-domarkandidat, domarutbildare Småland/Östergötland, MSV utbildare södra Sverige, tränare grekiska landslaget 92-94 Svrf fellow sedan 2011.

Brekke, Kristin

Bäck, Jessica

Gyllenstig, Jesper:

- Staatlich Geprüfter Pferdewirt Schwerpunkt Reiten.

Henriksen, Mette:

- Lärare i dressyr vid beridarprogrammet och hippologprogrammet vid Flyinge

Håkansson, Fanny

Mathisen, Rose:

- A-tränare, Internationell GP-ryttare, utbildat flertal hästar till Grand Prix

Nilsson, Lena:

- Ridlärare level 2 Strömsholm

Palmqvist, Sandra

Sörmvall, Marie

Litteratur :

Hölzel, P. Hölzel, W. Plewa, M. (1995). *Proffsryttarens Ridlära*, Bokförlaget Spektra.

Kyrklund, K. Lemkow, J. (1996). *Dressyr med Kyra*, Ica Bokförlag

Specht, D. (2003). *Dressyrens grunder*, Bokförlaget Settern. ISBN 91-7586-561-0

Tibblin, B. (2006). *Ridlära*, Natur och Kultur

Tyska Ridsportförbundet. (2020), *Ridhandboken 1*, Prima Tryck, Sverige. ISBN 978-91-519-5686-2

Inspirationskällor:

Isabell Werth, Hubertus Schmidt, Jonny Hilberath, Herbert Rehbein, Louise Nathorst, Kyra Kyrklund, Eva Karin Oscarsson och Tinne Vilhelmsson .

BILAGA 1

Mina egna rytter och tränarreflektioner!

Kommer själv från en vanlig familj utan anknytning till hästlivet fränsett att min mormor och mor haft arbetshästar när de fortfarande hade lantbruk och att de såklart alltid uppmuntrat och stöttat mig i mitt intresse . Jag har fått lära mig i stort sett på egen hand att utbilda hästar och önskar att fler ska våga tro på sig själva och sina hästar till att utbilda hela vägen . Att man lär sig tänka själv och därav kan emellan träningar befästa grunderna mer självständigt tänker jag borde vara något som kan få ryttarna att utbilda längre.

Jag har själv fått lära mig rida efter eget huvud, har haft en mycket bra grund från min barndom hos Harriet Berghult som drev stall Lilla Frö, enligt ”Strömsholmsmetoden” .

Sen hade jag två oerhört lärorika år på Gränsbo stuteri där Rose Mathisen hjälpte mig varje dag, fem dagar i veckan med mina två hästar samt att jag fick se henne utbilda från unghäst till Grand Prix.

Jag åkte också med Rose på hennes träningar och satt med , lärde mig att se och förstå. Efter detta har jag utbildat mycket själv och under mina fyra år i Norge hade jag bara hjälp av Rose ett fåtal gånger (även lite hjälp av Eva-Karin Oscarsson) men lyckades ändå på något (detta?) vis utbilda flertalet hästar och även elever till svår klass och mig själv till GP. Rose har mycket stor del i den framgången men jag har fått tänka själv och hålla motivationen under långa perioder.

De snart 22 år som jag varit aktiv inom yrket så har jag gång på gång landat i att det är i grundutbildningen som det brister och hur slaviskt man än följer utbildningsskalan i teorin så är det ändå hur man tar in det i praktiken som gäller.

Jag såg under mina sex år i Tyskland hur mycket lättare det kan gå när unga ryttare får lära sig på utbildade hästar men ser också att mina Norska elever (och numera svenska elever med) och jag själv som fick lära sig från noll, både sig själv och hästen faktiskt ibland har större förståelse för problemlösning.

För mig grundar det sig på att jag och dem fått gå denna väg istället för den andra och lärt mig tänka utanför boxen (såklart baserat på teori).

Det har också varit en stor trygghet att kunna felsöka i utbildningsskalan både som ryttare och tränare.

Jonny Hilberath sa till mig under en lektion att min häst ”canters like a rabbit to the left” Och detta är en av de tusentals gånger jag med hjälp av att tänka på vad som var fel i utbildningsskalan kunde lösa problemet själv.

Analys: Takten är dålig, kontakt glappar, lösgjordheten? rakriktningen?.höger bak startar språnget, vänstersida måste vara mer genomsläpplig för ett bättre språng.

Övning: Sidvärts för höger skänkel i vänster galopp över i bogen in till vänster, räta ut med några halvhalter och VOILA!! Jonny blev faktiskt nöjd .

Detta försöker jag att lära mina elever så dem kan vara mer lösningsorienterade och klara att lösa grundproblem mer självständigt med de verktyg de fått i undervisningen.

Jag upplever inte att de behöver mig mindre för det, snarare tvärtom då jag kan hjälpa dem vidare i utbildningen.

Min önskan och förhoppning är att dressyr även på elitnivå ska vara för oss alla och har full tro på att det fungerar i praktiken när vi använder oss av förenklande övningar vilket ökar förståelsen för hästen och grundarbetet genom utbildningsskalan. Gång på gång har jag sett att detta leder till en förhöjd motivation hos såväl ryttare som häst.



Figur 9. (Foto privat)

BILAGA 2

”Jag upplever ofta när jag rider för en tränare där stor del av träningen blir på volten att det är svårt att ta med sig det praktiskt när jag sedan tränar själv. Under lektion kan tränaren hjälpa mig att se och instruera mig exakt i sekunden hur jag ska göra, när jag sen blir ensam och ska försöka hitta dit själv blir det väldigt svårt, då har jag bara en känsla att leta efter men inga riktiga verktyg för att ta mig dit. Detta gör lätt att jag börjar ändra för mycket fram och tillbaka och tvivla på mig själv för jag har ingen som kan bekräfta mig när jag är på rätt väg. Får jag däremot göra övningar och i övningen förstå vad jag ska leta efter blir de lättare att ta med sig det till sitt eget arbete. Det gör att jag lättare håller igång motivation och faktiskt övar vidare på exakt de detaljerna i de övningarna som senaste lektionen handlade om. För mig blir de tydligare vad jag ska leta efter. Jag får då en röd tråd att hålla i trots att jag är ensam”. (Sandra Palmqvist)

”For min del har fokuset på grunnarbeid og løsgjorthet i alle øvelsene vært alfa omega, ettersom jeg sitter og trener veldig mye på egen hånd. Jeg har holdt fokus på løsgjortheten i de forenklede øvelsene i mitt daglige arbeid, istedenfor å terpe mye på de vanskelige øvelse. Da har vi kunnet trent mer på de vanskeligere øvelsene sammen med Nina, og samtidig kunne få med oss den gode følelsen in i det arbeidet”. (Kristin Brekke)