

2012

Terrängprov med stilbedömning



Linda Algotsson

Uppsats för B-tränarutbildning

2012-01-01

Innehållsförteckning

1. <i>Introduktion</i>	3
Problemområdesbeskrivning	
Syfte med arbetet	
Frågeställning	
2. <i>Material och metoder</i>	4
3. <i>Resultat</i>	5
<u>Terrängprov med stilbedömning</u>	
Grundtanke	
Begrepp	
Hästens utbildningskala	
Terränghästprov	6
Syfte och mål	
Ridbarhet	
Galoppförmåga	
Hoppförmåga	7
Stilterräng	8
Syfte och mål	
Anridning	
Inverkan	
Sits	9
Banor	10
Terrängbanans olika hinder prövar olika egenskaper hos hästen	11
Terrängbanans olika hinder prövar olika egenskaper hos ryttaren	
Genomförande av terrängprov med stilbedömning	11
Klassindelning	
Regler och genomförande	12
Förslag till kvalifikation	13
• Breeders Trophy/unghästchampionat	
• Ungponnychampionat	
4. <i>Diskussion</i>	14
<i>Bilaga</i>	
Terränghästprov protokoll	15
Stilterräng protokoll	16

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 terrängridning har stora brister. Det är skrämmande att på de allra flesta ridskolor, som ska lära ut grundridning, inte har kunskap eller möjligheter att lära ut terrängridning, eller att överhuvudtaget kunna hantera sin häst i terrängen vid uteridning.

Aveln av svenska uppfödda fälttävlanshästar är i nuläget minimal och det behövs fler uppfödare som satsar målinriktat på avel av hästar lämpade för fälttävlan. Större urval ger bättre topp. Det är ett stort problem att det arrangeras allt färre tävlingar i fälttävlan och därmed får ekipagen inte den nödvändiga tävlingsrutinen.

Syftet med arbetet

Är att introducera stilfälttävlan i Sverige, för att höja kvaliteten på träning och grundutbildning, av unga hästar och unga ryttare. Stilfälttävlan kan i det långa tidsperspektivet sett öka intresset för fälttävlan, få fram en större bredd och därmed fler konkurrenskraftiga ekipage till stora mästerskap. Stilfälttävlan kan hjälpa till att stämma av att utbildningen är på rätt väg. Stilfälttävlan kan vara en hjälp till att tidigt selektera hästar lämpliga för fälttävlan och vara en motivering för uppfödarna. Arbetet kan ses som ett verktyg och hjälp till fälttävlanstränaren för att höja kvaliteten på sina terrängträningar. Få fler klubbar att bygga terrängbanor och på ett enkelt sätt arrangera stilterräng.

Frågeställning

Hur kan jag specialträna terräng under tävlingsförhållanden, utan att rida en hel fälttävlan?

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

Hur kan jag få mer tävlingsrutin i terrängridning?

Hur kan klubben som arrangör använda sin terrängbana vid flera tillfällen, utan att arrangera en hel fälttävlan?

Vad kan vi göra för att introducera fler ekipage till fälttävlan?

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 *geländepferd* och *stilgeländeritt*, en tävlingsform där bara stilbedömd terrängritt ingår. 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 terrängridning och gav många fler tillfällen för hästarna att komma ut och se fler olika banor. 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 terrängutbildningen för hästarna var på rätt väg.

När jag sedan 2009 flyttade tillbaka till Sverige saknade jag stilbedömningen 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 som skulle gå att genomföra hemma i Sverige.

Under hösten har jag varit med och jobbat fram ett förslag till den här nya tävlingsformen som kallas för *terrängprov med stilbedömning*. Det är det som kommer att presenteras i denna uppsats.

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

Terrängprov med stilbedömning

Grundtanke

Stilterrängprov 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 terrängutbildning. Genom att poängbedöma ett kortare terrängprov över karaktäristiska hindertyper, kan således stilterräng vara en kontroll av utbildningsskalan och ge väsentligt bättre förutsättningar för framtida framgångar inom fälttävlanssporten. Det kan också vara till hjälp för tävlingsarrangörerna att kunna utnyttja sina terrängbanor vid fler tillfällen, då de är enklare att arrangera än vid en fälttävlan, därför att dressyr- och banhoppningsprov faller bort och det behövs färre antal funktionärer.

Nedanstående förslag bygger i huvudsak på det tyska systemet med några anpassningar till Sverige, genomarbetat från bedömning, protokoll, klassindelning, kvalifikation och banor.

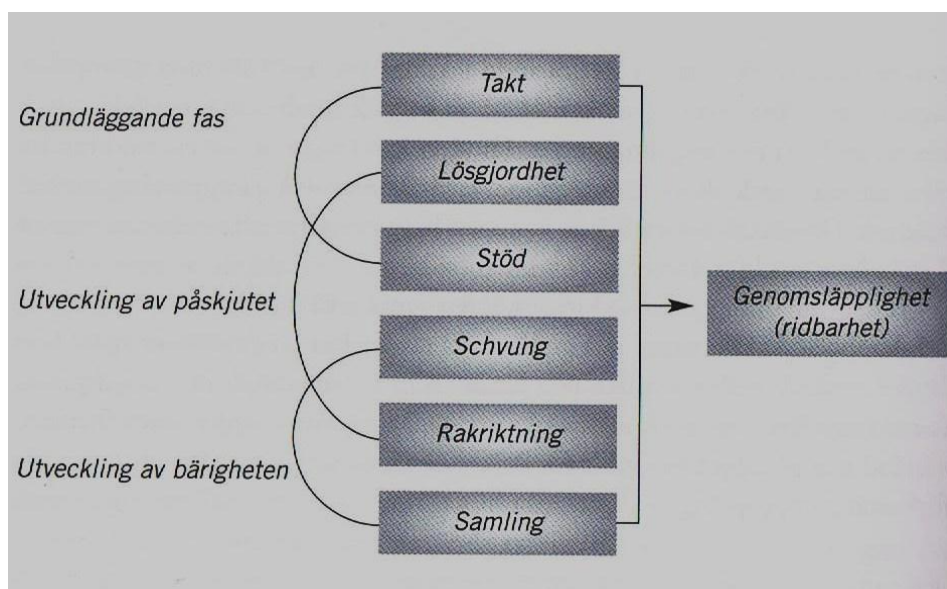
För att få optimal utbildning är det viktigt att skilja på unghäst- och ryttarutbildning, därför är stilbedömningen indelat i två huvudgrupper.

Begrepp

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

"En unghäst hör ihop med en erfaren ryttare" Ridhandboken 1

Hästens utbildningsskala



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

Syfte och mål

- Förbättra utbildningen och träningen av unga fälttävlanshästar
- Få mer och bättre terrängerfarenheter för unga fälttävlanshästar
- Selektion av unga hästar lämpliga för fälttävlanssporten
- Marknadsföring av unga svenskuppfödda fälttävlanshästar
- Uppmuntran till uppfödare

Den unga fälttävlanshästen 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 Terränghästprov)

Ridbarhet

Är...

- Enligt Utbildningsskalan (se bild)
- "Att vara på hjälperna" (acceptans av framåt drivande, förhållande och vändande hjälper)
Genom:
 - bibehållen bjudning
 - bibehållen balans
 - bibehållen rytm
 - vara lösgjord (psykisk och fysisk avspändhet)
 - 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, ekonomisk 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
- Reaktionsnabbhet
- Försiktighet och mod
- 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.



Stilterrängritt- 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 terrängridning
- Uppmana till terrängträning
- Utbilda ryttarna från grunden i ridning på olika hindertyper
- Uppmana ryttarna till noggrannhet och precision
- Lära ryttarna att rida i rätt tempo
- Kunna inverka i lätt sits
- Kunna rida terräng i rytm, flyt och balans

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

Det är tre bedömningsgrupper som ingår i stilterrängritt. (se bilaga Protokoll Stilterräng)

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 betydligt 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
- Stående med raka knän och framåtlutad överkropp över hästens hals
- Kapplöpningsits

Banor

Det viktigaste att tänka på när man bygger en terrängbana är att ge ekipaget förtroende för hinder, så att ekipaget kan stämma av att man är på rätt väg i sin terrängutbildning. Att ha stor kunskap inom, inte bara banbyggeri, utan också av rutinerade ryttare och unga hästar, är också av stor vikt för banbyggaren. Denne ska bygga banan på ett sådant sätt, som ställer tydliga frågor till ekipaget samt att bygga hindren utbildande, inbjudande och motiverande. En bana ska innehålla karaktäristiska hindertyper även på lägsta nivå och att kvaliteten på banan är utbildande inför nästa klassnivå. Banan byggs på ett område eller fält av 1,5- 3,5 ha så att domaren kan ha översikt över i stort sett alla hinder. Mjuka stora svängar eftersträvas som gör att hästen kan bibehålla rytm och balans, som gör att ritten blir harmonisk.

Följande riktlinjer gäller banbyggnad för stilterräng:

- Att följa TR
- Att bygga för bra och säker sport
- Hindren skall vara: - Fair
 - Respektingivande
 - Fasta
 - Säkra
 - Inbjudande och ge förtroende
 - Naturliga och passa in i miljön
 - Utbildande och förberedande inför nästa klassnivå



Terrängbanans olika typhinder prövar olika egenskaper hos hästen

- **Förtroende och mod** Hinder med djuplandning och dold landningspunkt
Ex. vatten, gravar, häck och optiska "titt" hinder
- **Ärlighet** Ex. hörn och smalhinder
- **Ridbarhet och lydnad** ex. böjda linjer, korta och långa distanser mellan hinder
- **Rytm och balans** ex. upp- och nerförsbacke, vatten, ojämnheter och skiftningar i underlaget, coffin
- **Reaktionssnabbhet, koordinationsförmåga och hinderklokhet** ex. kombinationer, studs
- **Snabbhet, galoppförmåga och uthållighet**

Terrängbanan prövar olika egenskaper hos ryttaren

- **Balans (jämvikt)** ex. upphopp, nerhopp, vatten, coffin
- **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

Genomförande av terrängprov med stilbedömning

Klassindelning

Klass	längd m	antal hinder	tempo m/min
P60	700-900	7-9	380
P70	800-1000	9-11	400
P80	800-1000	9-11	420
H80	800-1000	9-11	440
H90	1000-1200	11-13	460
H100	1200-1400	13-15	480

Regler och genomförande

- Grundläggande regler enligt TR för fälttävlan avseende utrustning
- Ett fält eller område 1,5- 3,5 ha är lämpligt med översikt av banan så att domarna i stort sett alla hinder från samma plats
- Hela terrängbanan betraktas som en straffzon (kan jämföras med banhoppningsarenans)
- Inga alternativa hinder
- Banvisning till häst skall erbjudas ryttarna, före klassens start, där de även får skritta igenom vattenhindret och tillåts nosa på hindren
- En (men helst två domare som sitter tillsammans) ger *ett* betyg. Domarens placering på banan bör vara från en upphöjd plats, så att alla hinder i princip kan observeras. Sekreterare och ringmaster (vid insläppet) behövs, 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
- Flygande start rekommenderas. Domaren ger startsignal och först då kan startlinjen passeras i galopp
- Muntlig kommentar samt poäng meddelas direkt efter varje startandes målgång
- Ekipage får starta två gånger/dag, även två gånger i samma klass, men endast *ett* resultat räknas vid start i en och samma klass
- Häst som har vägrat ut sig får starta i samma klass en gång till samma dag, dock ej i högre klass den dagen
- 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 stilterrängritt och terränghästprov.
- Poängavdrag:
 - överskridande av optimaltid -0,1/sek.
 - första vägran -0,5
 - andra vägran på samma hinder -2,0
 - andra vägran på annat hinder -1,0
 - tredje vägran, fall av häst samt avfallning ger uteslutning



Förslag till kvalifikation

- Uppridning av **fälttävlansmärket** kan ersättas av en stilterrängritt på minst 6.0 i H90 eller P70
- För att få rida **fälttävlan P80** så krävs minst en stiltältävlan P70 med minst 7.0 och en genomförd P70 med kvalande resultat enl. TR
- För att få rida **fälttävlan P90** så krävs minst två stiltältävlan P80 med minst 7.0 och en genomförd P80 med kvalande resultat en TR
- För att få rida **fälttävlan H100** så krävs minst två stilterrängritt H90 med minst 7.0 och en genomförd H90 med kvalande resultat enl. TR
- För att få rida **CNC*** krävs minst två stilterrängritt H100 med minst 7.0 och två genomförda H100 med kvalande resultat enl. TR

Kval till Breeders Trophy/ unghästchampionat

4-åringar	Alt 1: En fälttävlan H90 med max 8 fel i banhoppningen exkl. tidsfel och max en vägran i terrängen, <i>samt</i> ett terränghästprov med minst 7.0 Alt 2: Dressyr LC med 60 % <i>och</i> felfri 1,00m hoppning <i>samt</i> ett terränghästprov men minst 7.0 Alt 3: Två terränghästprov men minst 7.0
5-åringar	En fälttävlan H100 med max 8 fel i banhoppningen exkl. tidsfel och max en vägran i terrängen, <i>samt</i> ett terränghästprov med minst 7.0
6-åringar	Två fälttävlan H100 med totalt max 8 fel i banhoppningen exkl. tidsfel och max en vägran i terrängen, <i>samt</i> två terränghästprov med minst 7.0

Kval till ungponnychampionat

4-åringar	Kat II: ett terränghästprov P60 med minst 6.0 Kat I: ett terränghästprov P70 med minst 6.0
5-åringar	Kat II: en fälttävlan P70 med kvalande resultat enl. TR, <i>samt</i> ett terränghästprov P70 med minst 6.0 Kat I: en fälttävlan P80 med kvalande resultat enl. TR, <i>samt</i> ett terränghästprov P80 med minst 6.0
6-åringar	Kat II: en fälttävlan P80 med kvalande resultat enl. TR, <i>samt</i> ett terränghästprov P80 med minst 6.0 Kat I: en fälttävlan P90 med kvalande resultat enl. TR, <i>samt</i> ett terränghästprov P90 med minst 6.0

4.Diskussion

Fördelarna med stiltävling är många!

Klubbarna kan använda sin terrängbana fler gånger och därmed kan få lite bättre ekonomi. Det är enklare att arrangera, därför det behövs inte så många funktionärer. Det går att bygga en sådan terrängbana på ett begränsat område. Det blir fler tävlingstillfällen för ekipagen att få rutin på olika banor. Stiltävling 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 fälttävlan och motivera uppfödarna att satsa på avel av fälttävlanshästar. Ryttaren kan läsa av i domarprotokollet för stiltävling om det finns brister i sin terrängsitt 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 stiltävling!

Man ska se stilbedömning som ett komplement till fälttävlan i de lägre klasserna. Det kan vara svårt att få ridklubbarna till att komma igång i början med någonting nytt och få tillräckligt många arrangörer, så att stiltävling 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.



Terränghästprov

nr _____

Ryttare: _____ Häst/Ponny: _____

Ridbarhet

- Acceptera hjälperna, framåtdrivande, förhållande och vändande hjälper med bibehållen balans.
 - Hästen skall kunna ridas med stöd i handen med en anpassad och rytmisk galopp längs den bestämda vägen
 - Rakriktning
 - Tydlig självbärighet i jämvikt
-
-

Hoppförmåga

- Framåtjudning med självförtroende
 - Balans med användandet av ryggen
 - 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

- Bra bjudning i galoppen
 - Avspänd och vägvinnande galopp som är lätt och ekonomisk
 - 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 vägran första gången, -1,0 vägran andra gången, -2,0 vägran andra gången samma hinder, fall och vägran tredje gången uteslutning. -0,1/s för överskriden optimaltid.

SLUTBETYG _____

Domare: _____ Plats: _____ Datum: _____

Stilterrängritt

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 vägran första gången, -1,0 vägran andra gången, -2,0 vägran andra gången samma hinder, fall och vägran tredje gången uteslutning. -0,1/s för överskriden optimaltid

SLUTBETYG _____

Domare _____ Plats: _____ Datum: _____