



# System för träning

Framgångsrika dressyrtränare har inarbetade system

Examensarbete B-tränarutbildningen 2013

Carina Andersson

## Inledning

En framgångsrik tränare är inte bara instruktör för andra ekipage, utan också hästens tränare då man själv sitter i sadeln och tränar och utbildar den. För att kunna förmedla sina intentioner till hästen krävs god känsla, förmågan att själv förstå hjälperna och hur hästen reagerar för dem. Nedan följer en sammanfattning av fyra framgångsrika tränares olika system.

Informationen i detta arbete är hämtad från besök på clinics, böcker, artiklar, Internet samt från demonstrationer och undervisning som bevitnades under Dressyrtränarklubbens resa till Tyskland under hösten 2011.

Det är intressant att följa olika system som bevisats vara framgångsrika i olika nationer samt hur tränarna präglats av sina respektive mentorer/mästare. Träningsystemen kan vara mer eller mindre anpassade till respektive lands avel eller typ av häst. De utvalda tränarna i detta projekt är fortfarande mycket aktiva som ryttare och har kanske ännu inte nått sin pik som tränare, alla har dock redan rönt stor framgång i tävlingssammanhang och alla har utbildat väldigt många hästar till högsta nivån. Kanske är det dessa personer som kommer att betraktas som ”mästare” i framtiden.

I slutet av rapporten kommer en jämförelse att göras om hur tränarsystemen uppfattats. Både likheter och olikheter diskuteras.

## Presentation av valda tränare

### Patrik Kittel (1976)

Ingår i Sveriges landslags A-trupp, verksam i Tyskland. Han har grundutbildats av Inga-May Bylund, Tranås ridsportgymnasium, Kyra Kyrklund och sedan 2008 Sjef Janssen fram till 2012. Flera svenskar åker ner regelbundet till Patrik för träning. Samarbetar också med sin fru Lyndal Oatley som rider i A-truppen för sitt hemland Australien. Patrik företräder ett system som utvecklats av Sjef och har nu blivit framgångsrikt för flera av Hollands ryttare, såsom Anky van Grunsven, Adeline Cornelissen mfl. Patrik har startat 30 talet hästar upp till Grand Prix och har en unik förmåga att lära hästarna den största graden av samling. Han har också s representerat Sverige i två olympiska spel och tagit individuell bronsmedalj i EM.

### Wolfram Wittig (1958)

Ingår i Tysklands landslags B-trupp liksom sin fru Brigitte Wittig. Wolfram tränar framgångsrikt förutom sin fru, bl. a. Kyra Wildfering, Victoria Max-Theurer och tidigare också Isabell Werth.

### Hubertus Schmidt (1959)

Ingår också i Tysklands B-trupp. Har titeln ”pferdewirtschaftmeister” och har tränat för många tyska mästare; Siegfried Peilike, Jean Bemelmans, Dr Reiner Klimke, Harry Boldt, Albert Place och Rudolf Zeilinger som alla hjälpte honom att vidareutveckla sin talang. Inspireras också av tränarna Klaus Balkenhol och Holger Schmezer. Hubertus har utbildat 30 talet hästar till internationell Grand Prix och själv deltagit i EM, VM och OS med bl.a. Guldmedalj i lag. Hubertus har också varit förbundstränare för Sveriges landslag.

### Kyra Kyrklund (1951)

Mångfaldig mästerskapsryttarinna, ridit i Landslaget för Finland, och representerat sitt hemland i ett stort antal OS (1980 – 2008), VM och EM. Utbildades på Strömsholm, var

chefsberidare på Flyinge åren 1991-1998 och har haft stort inflytande på Svensk dressyr genom sina elever, Knytkalaset och pågående landslagsuppdrag. Jan Brink tränade för Kyra men också fler internationella elever skolades så som, Emma Hindl, Nathalie zu Sayn Wittgenstein och Imke Schellekens-Bartels. Nu är Kyra bosatt i England med sin man Richard White som också är tränare. Kyra Kyrklund har titeln adjungerad professor i ridkonst med inriktning dressyr vid Sveriges Lantbruksuniversitet. Själv tränade Kyra för Walter Christensen 1975-1977 och efter det för Herbert Rehbein från 1980 så länge han var verksam. Kyra har sammanställt sin lära i boken, Dressyr med Kyra.

## Besök hos Patrik Kittel, 14 nov 2011

Patrik börjar med att förklara att uppvärmningen bygger på avslappning, huvudsyftet är att värma kroppen och komma igång. Hästen får röra sig med små steg, kort och markbundet, utan kraft och utan tryck i samtliga gångarter. Att rida i små ponnysteg kallar Patrik det och man måste tänka bort alla tankar på att det ska vara någon uppvisning.

Därefter testas hästens reaktionsförmåga, ett direkt svar på givna hjälper eftersträvas. Skänkeln ser till att få den reaktion man önskar, annars förstärks hjälpen kraftigt. Ett svar krävs och det gäller att hänga med framåt om det blir en överdriven reaktion. Beröm hästen och gör om den signal som du förväntar att hästen ska svara på.

Skänkeln är endast effektiv när den rör hästen, därefter anses hjälpen förbrukad. Man får aldrig ge motstridiga hjälper och att klämma med skänkeln är en synd. Arbetet varieras med form och tempo. Tempot ändras hela tiden, i rörelsen och även mellan rörelser. Detsamma gäller formen, hästen ska lätt kunna ändra form, ryttaren ska kunna välja den form där hästen fungerar bäst, där rörelsen och mjukheten blir som bäst.

Hästarna rids mycket på raka spår, långa linjer och inte där hästen själv väljer att gå utan måste hålla sig i balans. Patrik rider gärna en linje rakt in i hörnet innan svängen kommer, inte på en diagonal som leder ut en bit innan hörnet. Ser lite ut som om hästen svänger med rak hals.

Patrik understryker att hästen inte ska räkna ut vad som ska hända utan alltid följa ryttaren. Det är således viktigt att inte avsluta arbetet direkt efter lyckat försök i en rörelse - få hästen att tänka vidare framåt! Ändra gångart eller form före en paus.

Patrik är systematisk och målmedveten. Öva och gör förbättringar i t.ex. sitsen, under tiden skritten sker. Kritisera dig själv, ändra till det bättre! Ändra det som kan bli bättre. Se positivt på kritik, vänd kritik till något positivt, det finns kanske en förbättringspotential i det som sägs. Öva också förbättringar under en rörelse, gör t.ex. byten i varje mot spegeln, ta tillfället i akt. Ta hjälp av de på marken som har ett annat perspektiv, använd en spegel, allt kan bli lite bättre.

Gör det lätt för hästen, var konsekvent. I träningen används kommando, lika såväl på träning som på tävling. Patrik lär hästarna att ”håå” betyder broms, ”brrr” betyder still. Dock används inga smackningar, de ljud som används är bara till för samling då han klickar en gång för passage och använder två klick för piaff.

I varje pass övas avspändhet, hästen läggs ner i en lägre, rundare form och hästen ska komma till ro före avslut. Öva uppställning efter varje pass – före avsittning. Det ger automatiskt bättre betyg i alla halter, det ingår minst två stycken i varje tävlingsprogram.

## Besök hos Wolfram Wittig, 15 nov 2011

Nyckelord hos Wolfram var helheten i utbildningen. Då han bedriver avel och utbildar alla sina hästar under lång tid, framgångsrikt i Bundeschampionat och även ända upp till Grand Prix, har han ett helhetskoncept. Han tänker på val av hingst till sina stolinjer, han har flera syskon och avkommor i generationer. Hästarna som individer hade mycket skilda temperament och skild exteriör trots att vi fick se flera helsyskon och närbesläktade hästar i olika åldrar.

En viktig princip för Wolfram är innebörden av horsemanship. Träningen ska vara ett samarbete mellan hästen och ryttaren utan tvång. Rätt grundträning och rätt utförda övningar ska leda till en hållbar häst som fördelar vikten till bakbenen och rör sig med god dynamik.

*"Om en häst är fyra eller fjorton år, det spelar ingen roll, varje dag du måste träna det grundläggande arbetet. Det är det viktigaste. När du har det grundläggande arbetet, då du kan förbättra med övningarna senare. Om det grundläggande arbetet inte är bra gjort, då du kommer att ha problem med varje ny övning. "*

Wolframs önskan var hästar med bra bogar, väl undersatta bakben och med bra balans. Balans är superviktigt från början. Kan hästarna lära sig arbeta med balans i kroppen utan att använda sin hals är mycket vunnit inför framtiden.

Utbildningsskalan följdes noggrant. Kontakten var hela tiden mycket fin och hästarna arbetades på tränsbett. Ryttarna fick inte ändra form utan den var relativt "konstant". Vid en fråga om formen ansåg Wittig att man inte behöver ändra hästens form då den hålls i en naturlig position, hästen måste bära vikt, inte ryttaren. "Vi är inte här för att bära halsen eller bära huvudet. "

I alla rörelser eftersträvades bibehållen takt/rytm. Den takt som hästen har på kortsidan ska bibehållas genom och efter rörelsen. Vi fick se mycket upprepningar, relativt lite förändring i form och tempo, utan genom upprepning och utbildning ska hästen hitta sin styrka och smidighet. Med arbetet kommer spänsten och kadensen.

I piruettarbetet är det det förberedande galopp arbetet som lägger grunden. Hästen ska orka och tekniskt kunna samla sig så mycket att den praktiskt galopperar på stället innan man försöker göra några halvpiruetter. När hästen kommer ut ur piruetten är det viktigt att hålla galoppen och galoppkvaliteten genom hörnet. På tävling kommer här ett nytt moment och då måste galoppens kvalitet vara på topp.

*"Vi tränar piruett på det sättet, att vi gör fyra eller fem åt samma håll, och inte varje gång byter till den andra riktningen. Vi måste se till att vi har en okej piruett i det ena varvet innan vi går vidare till nästa. För om den första till vänster är inte okej, och sedan göra nästa till höger, blir det svårt för hästen att förstå. "*

Gångarternas funktionalitet bygger på hur mycket det bärande – yttre bakbenet - träder fram och förbi bakbenens/ höftens lodlinje. En långsam häst med stor pendling bakom linjen blir svår att samla.

Wolfram har en plan för arbetet men den styrs av varje häst. Det är hästen som får visa vad som är möjligt och vad som inte är det. Hästen måste hitta balansen, det tar olika tid för olika hästar beroende på temperament och exteriör.

*"Vi måste titta på hästen, snarare än att tvinga den i mallar"*

Ibland måste man ta ett steg tillbaka för att hästen verkligen ska bli avslappnad, en avspänd häst är en lycklig häst, även i elitsammanhang. Ett avelsmål måste vara att hästen ska vara användbar för alla, och sedan beroende på kvaliteten på rörelser, kan vi besluta vad vi ska göra med hästen.

## Besök hos Hubertus Schmidt 15 nov 2011

Vi fick se uppvärmning i lång låg form utan kadens. Värmningen i trav får ta den tid det tar, volter läggs in. Hubertus är noga med rakriktningen, även i formning men kontakten är hela tiden relativt lös.

Under värmningen i galopp, görs alltid så långa språng som möjligt utan att de får bli snabba. Samlad trav direkt efter galoppen för att hitta takt men också kadens och framför allt att hästarna nu måste Schwinga över ryggen. Inga övningar till detta utan bara formning och att hästen är i uppforsbacke. Denna trav var imponerande och väsentligt skild från värmningstraven och den eftersträvas sedan i resten av passet.

Skritt på lång tygel innebär paus för hästen. Skritt med kontakt kräver engagemang och koncentration hos både ryttare och häst. Det är viktigt att välja korrekt form för ökad, mellan eller samlad skritt, samt att hålla jämn kontakt på båda betten.

Därefter samlad trav, 10 m volter, och öppna i svag formning. Här är det viktigt att bibehålla balansen och den bästa takten. Efterhand söks mer böjning om hästen kan svinga lika mycket eller mer som på rakt spår. Därefter långa slutor med bibehållen swung där takten ej ändras. Öva eventuellt halter och därefter paus.

Övergångar mellan trav och galopp övas för genomsläpligheten, därefter växlingar inom galoppen. Försök att göra stora och långa språng men rytmen ska inte bli hastigare. Samla några språng men behåll sprången till längsta möjliga även i den mesta av samlingen. Därefter övas slutor i galopp och byten från förvänd. Samla först till bakbenen – rid därefter framåt till ett stort byte.

Slutorna rids med stora språng, på en lång linje. De ska alltid vara lika åt båda håll innan man går vidare till att öka tvärningen. När det kommer till unghästens inläring av galoppombyten, görs de på 2:a halvan av diagonalen, tänk öppna fram till bytet om hästen byter efter bak. Annars ska hästen vara helt rak, och samma här inför bytet, samla först energin till bakbenen med någon halvhalt, gör därefter större språng fram till bytet. Blir det svårt kan man gå tillbaka, rida på en stor volt och koncentrera sig på att aktivera inner bak innan man provar igen. Var lätt på den blivande innetygeln före bytet.

I piruetter görs samlingen på motsvarande en 10 m volt och med rak häst. Hästen ska inte inbjudas att spåra då den lätt tränger inåt med bakkdelen. Efter samlingen görs själva arbetspiruetten på diagonalen, där den också görs i början på tävling.

Ledorden hos Hubertus är ”swinging back” Att vara noga med kontakten framför allt i alla övergångar, lägga in mycket skritt, och ha ryggen med i allt!

## Clinic med Kyra Kyrklund 7 jan 2013

När Kyra börjar sin undervisning tittar hon på hästen, är hästen nöjd, glad, stolt eller uttråkad? Det gäller att hitta ryttaren eller hästens problem och därefter möjliga förbättringsåtgärder. Allas mål är ökad samling, den högsta graden av samling kanske inte alla når men det är viktigt att våga tänka framåt vad som skulle krävas för en piruett eller piaff? Det är lättare att få hästen att ändra sig om ryttaren förbättrar sin inverkan. Sitsen är grunden, en korrekt sits för att ryttaren ska kunna inverka korrekt, att man kan använda skänkeln trots att hästen blir stark i handen, man får ej klämma med skänkeln.

### Effektiv inverkan med rätt sits

Sitsen beror av styrkan i bålen och att ryttarens kontakt med sadeln bildar en triangel, de båda sittbenen och skrevet. För att kunna sitta kvar om en häst blir stark får ryttaren en övning att trycka armbågen bak mot ett stöd. Då kan man ändå vara mjuk i handen men spänner rätt typ av muskler i bålen för att inte hästen ska vara lyckosam och ändra sin ram. Om den hela tiden lyckas kommer den försöka och inte finna ro i kontakten och eftergiften.

Ett annat knep är att hålla i en rem i sadeln tills hästen accepterar formen för att kunna sitta kvar och inverka med skänkeln. En hand släpps efterhand, när hästen är lugnare i munnen och accepterar ramen. Ryttaren kan få hjälp och dra sig rak ner i sadeln genom att ”dra upp” framvalvet på sadeln. Handen får inte gå bakåt då hästen måste bära sig själv. Ett alternativ är att hålla i ett spö eller göra en brygga mellan tyglarna.

Kyra pratar om viktcentrum, det ska hos ryttaren ligga lågt ner och i balans med hästens viktcentrum för rätt inverkan. När hästen slappnar av krävs det fortfarande att ryttaren driver med underskänkeln, med kvicka hjälper som bara toucherar sidan, detta för att inte hästen ska gå iväg från bakbenen när den ger efter. Hästen ska inte lyftas i samling, hästens energi uppåt beror på dess avstamp/nertramp. Driv när den ska landa i steget, då får den kraft och spänst. Korta stegen när den håller takten – får här inte bli långsam då blir det tungt. Vi får inte kräva mer om den inte håller sig rak. Handen ska vara stilla, underskänkeln aktiverar.

- *”Det krävs två för att dansa pardans – ryttaren leder och hästen följer”.*

### Hästen ska vara mellan hjälperna

En spänd häst sätter baken från faran och tittar utåt vilket lätt medför att man får problem i nästkommande rörelse. Ställ hästen lite utåt men sätt in framdelen och gå i små steg så att hästen slappnar av, s.k. förvänd sluta. Detta kan också användas när man börjar be om mer samling. När man driver hästen så med skänkeln måste det inre bakbenet trampa längre in under hästen och skjuta på. Det är viktigt att kontrollera framdelens spår. Variera steglängden

men låt inte takten bli långsammare vid kortare steglängd. En förutsättning för samling är att kroppen måste bli mer elastisk i bålen, Kyra tänker revbenen som ett dragspel, där undersidan måste gå ihop genom bukmuskulaturen. När vi rider mer framåt och med längre steg ska inte kroppen länga ut sig. För att kunna ändra takten och inte bara rida den takt som hästen ger krävs en kvickare skänkel men böjd inte halsen utåt, hästen ska bara vara ställd. Lägg en volt med samma tanke. När underlinjen fungerar kan vi stretcha överlinjen, man bör ändra tempo, ”hålla tempot i frambenen”, ej rida långsammare efter en längning. Hela tiden är det en kvick underskänkel som ska få upp manken – inte nacken.

I samling måste vi kunna sätta rytmen i hästen. Höft och knä måste vinklas och kunna ”lyftas upp” för att fungera som stötdämpning. En för rak skänkel blir klämmig utan effekt. Kyra gör liknelsen att vi klämmer aldrig med ett spö för att få effekt... Bär knäet och lossa höften, det är hästen som ska bära din kropp, vi ska inte bära hästen. Ha känslan att hästen ska lyfta bröstet mot dig.

### Skänkelvikning och skolor – Början till samling och svung

När ryttare och häst har hittat balansen går Kyra vidare med sidwärts, den utförs från rakriktning. Ställningen kommer när hästen lätt går undan för skänkeln, det får inte bli tygelvikning.... Använd skänkelvikningen för att få höjd i stegen. Behåll takten och minska steglängden, när hästen bär sig kan vi öka steglängden igen. Detsamma eftersträvas i svag öppna. Kyra rekommenderar att man har hästen rakare i halsen och tar mindre steg när det inte är tävling. Hästen tappar balansen när halsen är förböjd, ställ gärna om till förelseriktningen för att gymnastisera. En bra öppna ger stor effekt men ej om vi förböjer halsen eller trycker ut bakdelen. Sitt i bakdelen, tänk mer ”skuldran in” och rid enbart på 3-spår i tränings syfte. Omställning i sidwärts bör ske utan ändring i takt. Detta är en början till att göra slutor, när hästen tappar energi får ryttaren fortfarande inte klämma. Gå tillbaka till skänkelvikning, och få den inre bogen att röra sig framåt. När hästen bär sig kan vi göra variationer inom slutan.

### Samling i galopp

Det krävs många övergångar mellan galopp skritt för att få tillräcklig styrka. För att nå den galoppen som krävs för att lyckas med piruetterna måste hästen hålla rytmen och vara rak. Går hästen mot någon skänkel så hjälper det inte att klämma, använd hellre spöet och ta bort benet, lyft upp benet för att släppa. Hästen måste lyfta dig på båda sidor innan man gör det svårare. När hästen galopperar uppe i manken med bibehållen rytm ”på stället” kan vi börja vända.

### Slutsatser

Det är väldigt intressant att se de olika tränarna i aktion. Alla är mycket engagerade och duktiga på att förmedla sin kunskap. Det är också anmärkningsvärt att alla har lite olika väg fram till målet – Grand Prix – och alla är ändå framgångsrika. Det är tydliga skillnader även på hästarna, hästar tränade av en viss ryttare har många likheter i sin teknik och får relativt lika uttryck.

Alla företrädare och önskar en häst i Harmoni. Målet är samling och hållbarhet för att kunna prestera på högsta nivå men hästen sätts alltid i centrum. Horsemanship och tålmod

förespråkas av de alla de största inom klassisk ridning, träning bygger på samarbete mellan häst och ryttare. Alla system har som mål att gymnastisera hästen, att göra den till "a happy athlete" – som Patrik säger.

Hela Nationers framgångar har under senare år berott mycket på starka tränarprofiler i de respektive länderna. Tidigare har Tyskland varit oslagbara med sitt klassiska system och många utövare men dressyren är i utveckling. Holland och England har varit mycket framgångsrika med nya idéer från Sjef Janssen och Carl Hester som haft enorm betydelse.

Patrik visade ett tydligt system för att prestera på tävling, hur han tränar för att kunna prestera och förbättra till max. Här såg vi inte så många unga hästar utan mer färdiga hästar som tränar för Grand Prix. Patriks specialitet är att göra förbättringar i de samlande rörelserna. Systemet bygger mycket på gas och broms och stor variation i form. Det kräver en oerhörd bra grund att stå på då mycket bygger på rätt "timing" – många saker ställs på sin spets, en typ av utmaning av häst och ryttare.

Hos Wolfram såg vi ett ganska tyskt och traditionellt system med utbildningsskalan i fokus. Den ridning vi såg upplevdes som lite statisk då det förekom mycket upprepning. Ingen förändring i form förespråkades undantaget värmningen. Det gjordes variationer i tempo men inte inom övningarna utan då det var fokus direkt på ökningen som övning. Stor fokus på att takt och rytm ska vara densamma före, i och efter utförandet av övningen. Hästarna var mycket lydiga och stadiga i sin form, önskvärt var att ha lite mer luft under magen. Det var relativt lite fokus på ryttaren, denne förespråkas sitta still och så obemärkt som möjligt. Viktigt att kunna ge handen och stämma av så att hästen är så självbärig som möjligt.

Hos Hubertus visades alla hästar med stor genomsläpplighet, alla rörde sig med mycket aktiva bakben och fin kontakt. Traditionellt system där vi känner igen modellen men med en fantastisk harmoni. Alla hästar spårade i varje hörn och kontakten till handen var mycket jämn. Hästarna svingade verkligen efter uppvärmningen. Ryttarna korrigerades med små signaler hur de skulle tänka när de behövde understödja hästarna.

Kyra's system för utbildning av hästar och ryttare kombinerar det tyska och svenska systemet, hon har också god insyn i den ryska dressyrporten. Hon är en stor pedagog och använder mycket liknelser för att förmå ryttaren att känna och öka sin medvetenhet för att på så sätt utveckla hästen till toppen av sin förmåga. Kyra har många olika lösningar på olika problem och många vägar att nå målet. Ledorden för hennes undervisning är rakriktning och att ha hästen framför skänkeln och i ramen. Hästen ska vara eftergiven på ett avslappnat sätt och man gör inte någon övning svårare än att hästen klarar hålla sig rak och i balans. Kvaliteten på rörelsen blir inte bättre än hur grundutbildningen varit i de förberedande stegen. I sin träning och på vägen till målet förespråkar hon stor variation vad gäller form, tempo och steglängd.

Skillnaden mellan t.ex. Patriks och Kyras system är bland annat drivningen. Kyra manar till kontinuerlig input av energi, med underskänkeln och i rätt ögonblick. I Patriks ridning ser inte skänkeln ut att driva utan ansvaret läggs på hästen att hålla rätt energinivå. Samtidigt har Patrik mycket större och fler variationer i tempo och hästen hinner aldrig bli "långsam", arbetet är hela tiden i förändring. Skillnad i drivning kan bero det på den lite fastare ramen hos Kyra, det kan också vara skillnad i val av hästmateriäl. Vissa individer behöver fler påminnelser att hålla sin spänst/tonus uppe. Den Holländska hästen med lite hetare blod kan behöva mer gas och bromskontroll men det är större sannolikhet att det är tekniken i ridningen som leder till hästarnas respons.



Hos Wittig såg vi många hästar där flera såg liknande ut trots stora variationer i exteriör och temperament. Kanske hade mer variation i takt och tempo inom gångarterna gett mer spektakulära uppvisningar. Det är intressant att respektive system sätter en prägel på hästarna, t.ex. alla hästar blir harmoniska och ridningen mycket vacker hos Hubertus, alla hästar ser ut att hålla exakt samma takt i passage – piaff – passage övergångarna hos Patrik, hos Wittig håller alla en viss ram osv.

Gemensamt för alla fyra tränare är att de har mycket god hjälp från någon närstående som alltid finns med på marken och är delaktiga i arbetet. I samtliga fall är det maka/maken som ställer upp med ett par extra ögon. En annan slutsats är att det inte är en slump att dessa ryttare/tränare är så framgångsrika, oavsett vilket system de tror på och lär efter, är det av största betydelse att de har ett system att arbeta målinriktat i. Det ger trygghet, tajming, erfarenhet och tålamod – egenskaper som krävs av den som utbildar hästar till Grand Prix.