

B-Tränaruppsats

Fälttävlan

Ryttarens sits och position i de olika momenten

Nina Lilja

Innehållsförteckning

Inledning - Frågeställning	2
Syfte	2
Metod	2
Dressyr	3
<i>Ryttarens sits</i>	3
Terräng	4
Hoppning	7
Slutsats	8
Enkätundersökning	9
<i>Svar 12-15 år</i>	10
<i>Svar 15-20 år</i>	11
<i>Svar 20-30 år</i>	12
<i>Svar 30-40 år</i>	13
<i>Svar 40 - äldre</i>	14
<i>Slutsats enkät</i>	19
Ryttarförteckning	16
<i>Michael Jung</i>	16
<i>Ingrid Klimke</i>	16
<i>William Fox-Pitt</i>	17
<i>Sara Algotsson</i>	18
Källförteckning	19
<i>Skriftliga källor</i>	19
<i>Muntliga källor</i>	19
<i>Internet</i>	19
<i>Film</i>	20

Inledning - Frågeställning

Finns det en gemensam nämnare om man tittar på ryttare i världseliten?

Ryttarens uppgift i sadeln är att ge hästen så bra förutsättningar som möjligt för att kunna utföra den uppgift den presenteras för. Ryttaren ska med skänkel, säte, överliv och händer hjälpa hästen att förstå sin uppgift på ett optimalt sätt. Ryttaren skall kunna visa upp en lydig och eftergiven häst i dressyren, ge hästen mod och vilja att hoppa alla hinder i terrängen och att i balans med spänst kunna genomföra banhoppningen, detta kräver en mycket god kommunikation mellan häst och ryttare. Ryttarens kommunikation med hästen är genom skänkel, säte, tygel och röst, förstärkning kan ske med sporre och spö.

Syfte

Syftet med arbetet är att få fram de gemensamma nämnare som finns hos ryttare i världsklass. Detta för att ytterligare kunna utveckla elever och ge dem förståelse inför vikten med god grundridning och grundsits. Med enkätundersökningen vill jag få större förståelse för träningsbehovet hos våra vardagselever och kunna likrikta deras träning mot de styrkor jag hittar i världseliten.

Metod

De metoder jag använt mig av är att studera ryttarna med hjälp av filmklipp på Youtube i de olika momenten under en fälttävlan. Jag har tittat på fyra ryttare i dressyr, terräng och hoppning, vid flera olika tävlingar. Dessutom har jag i möjligaste mån tittat på alla ryttarna på samma tävling för att kunna jämföra dem under samma förhållanden. Ett urval av de studerade filmerna finns i Källförteckningen, Film sid 25.

Jag har dessutom gjort en enkätundersökning för att se var den vanliga ryttaren själv upplever att hon/han behöver träna sin sits och position mest, i vilket moment och vad som är den största bristen.

Dressyr

I fälttävlans dressyrmoment är det viktigt att kunna visa sin häst i ett bra tempo med bibehållen takt och form, kravet på spektakulära gångarter och samling är mycket större i den rena dressyrporten. Till och med enstjärning klass visas hästarna i arbetstempo och mellangångarter. I tvåstjärning klass introduceras samling genom skolor i trav och enkla byten. I de tre och fyrstjärninga klasserna tillkommer ökad trav, ökad galopp och byten i språnget, även galoppstutor visas från trestjärning klass.

Grundsitsen under dressyrmomentet är den lodräta sitsen¹. I den lodräta sitsen är ryttaren placerad mitt i sadeln, rakt över hästen, utsträckt på ett avspänt sätt så att man kan dra en lodrät linje från ryttarens axel, via höften till hälen. Ryttarens huvud ska vara mitt emellan axlarna så att även ryttarens öra kan vara i den dragna lodräta linjen.

I klassen H90, klassen där unghästar introduceras, är det även tillåtet att visa travdelen av programmet under lättridning². Detta främst för att hjälpa den unga och orutinerade hästen med takt och balans. För den unga hästen, som ännu inte utvecklat styrka och balans så att de orkar långa pass i nedsittning, kan det vara ett utmärkt alternativ under inskolningen på tävling. Detta tillexempel i likhet med programmet på kvalitetstävlan, för fyraåriga hästar, där ryttaren själv får välja på nedsittning och lättridning under programmet³.

I dressyruppvisningen inverkar ryttaren med säte, vikthjälper, skänkel och tygel. Målet med dressyruppvisningen är att med så små hjälper som möjligt visa upp hästen i avvägt tempo, bibehållen takt och god spänst, att hästen är fysisk och psykiskt avspänd och kan genomföra alla rörelser i balans.

¹ Ridhandboken 1 s. 53-56

² TR IV s. 52 mom 436

³ http://www.swedehorse.se/regler/allm%C3%A4nna_regler_2016/breeders-trophy-for-4-ariga-hastar/4-dressyr

Ryttarens sits

Ryttaren ska hålla huvudet buret mitt emellan axlarna och titta i den riktning ekipaget är på väg. Axlarna ska hållas tillbaka och sänkta utan spänning, detta för att skapa förutsättningar för ryttarens korsrygg och höfter för att få ryttaren att sitta på ett så följsamt och effektivt sätt som möjligt, mitt över hästen. Ryttarens armar ska följa naturligt utefter ryttarens sida, armbågarna böjda så att det skapas en rak linje från armbågsspetsen genom tygeln till hästens mun. Händerna omvridna med tumsidan upp, rak men avspänd handled för en elastisk kontakt med hästen. I grunden ska ryttaren ha samma tryck med de båda sittbenen som ska inverka framåt drivande i varierande grad efter behov, här inverkar ryttaren med sina vikthjälper och kan efter behov öka trycket på det ena eller andra sittbenet. Skänkelläget skall vara slutet utan att klämma. Vinkel i höft, knä och vrist ska skapa en fjäder så att ryttaren lätt kan inverka med hela eller delar av sin skänkel. Stigläder och stigbygel ska hänga lodrätt från stigbygelkrampa, ryttarens fotblads bredaste del ska vara placerad på stigbygeln, hälen sänkt med svikt i vristen. Att hålla hälen sänkt är också viktigt då ryttare på tå i stigbygeln tappar kontakten med hästens sida och mister en stor del av kommunikationen⁴.

För att träna upp den lodräta sitsen krävs det mycket dressyr ridning med fokus på att sitta rätt. För att stärka den lodräta sitsen avsuttet fokuserar man på att träna bålstyrka, koordination och balans. Balanspall, pilatesboll och balansplatta är bra avsuttet träning. Dans för att öka koordination, balans och smidighet är ett annat trevlig och bra sätt att träna på för en ryttare. Ryttare som har svårt att sänka hälen kan ha en något kort hälsena, tånj på hälsena genom att till exempel stå på balansplatta eller att stå långt ut på ett trappsteg och försiktigt stretcha ut hälsenan med hjälp av din egen vikt.

Efter studier av fälttävlansryttare⁵ i världselit kan man se att de alla har mycket god balans och timing. Ryttarna sitter med avspända axlar, bra svikt i sin korsrygg och höfter som gynnar god takt och balans. Skänkeln är väldigt stadigt vilket gör det lätt för hästarna att förstå ryttarnas små hjälper. Armen ligger intill ryttarens sida och har en god kontakt med hästens mun, från armbåge till bettet. De flest av toppryttarna har en sits som kan hävda sig på ren dressyrtävling på elitnivå. Ryttarna är ett med sin häst, det är svårt att urskilja deras hjälper.

⁴ Kyra Kyrklund 2016-01-06

⁵ www.youtube.com

Terräng

I fälttävlans terrängmoment är det viktigt att som ryttare kunna rida sin häst i god balans i olika tempo och att kunna inverka i tvåpunktsits men även kunna använda sig av trepunktsits.

Tvåpunktsitsen används framför allt mellan hinder och på långa galoppsträckor där hästen ska kunna gå i ett högre tempo och ryttaren måste kunna ge hästens rygg mer frihet. Det är viktigt att ryttaren står i egen balans utan att stödja sig i hästens mun, ryttarens vikt fördelas lika i de båda stigbyglarna. Vikten kommer alltså i två punkter, de båda stigbyglarna, tvåpunktsits⁶. Vid hinder kan ryttaren även använda sig av trepunktsits⁷, här fördelas ryttarens vikt i tre punkter 50 % i sätet, 25 % vardera i de båda stigbyglarna. Här kan ryttaren öka sin inverkan men har samtidigt ganska lätt för att ta sig upp ur sadeln och återkomma till tvåpunktsits.

Ryttaren måste ha bra kontroll på sittöverliv/överkropp och kunna anpassa överkroppens position efter hindrets karaktär och ändring av marknivå. Med sänkt häl kan bibehålla sin balans och sitt skänkelläge i alla olika situationer.

Under senare år har det blivit alltmer populärt med rena terrängtävlingar i Sverige, detta med stilbedömning. Det finns två olika bedömningsformer.

Stilterräng - Bedömning av ryttaren⁸

Terränghäst prov - bedömning av hästen⁹

I stilterräng bedöms Sits, Inverkan och Anridning.

Domaren bedömer om ryttaren är i balans i lätt sits om man tänker sig ryttaren utan hästen och ryttaren då fortfarande är i balans i stigbyglarna. Ryttarens tyngdpunkt skall vara centrerad över hästen i alla situationer, t.ex. även i upp- och nedhopp dvs. en följsam sits där hästen arbetar genom ryggen i alla moment. Ryttaren ska ha en lösgjordsits som är ett med hästen.

Ryttaren ska inverka i lätt sits och ha kontroll, d.v.s. en fungerande kommunikation mellan häst och ryttare med rytm och harmoni där hästen är balanserad framför skänkeln. Rytmen skall bibehållas vid tempoväxlingar, vilket är speciellt viktigt före och efter hinder.

⁶ http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_20028/cf_559/Persson1.PDF s.22

⁷ http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_20028/cf_559/Persson1.PDF s.22

⁸ http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_45362/cf_559/Protokoll_stilterr-ngritt_2015.PDF

⁹ http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_21749/cf_559/Protokoll_terr-ngh-stprov.PDF

Anridningen bedöms genom att titta på taxering, tempo och vägval mot hinder. Att ryttaren rider rätt tempo för de olika delarna av banan och hinder är viktigt och att ryttaren med god balans och säker position kan inverka i alla möjliga situationer.

Syftet med stiltterrängen är att ge ryttarna förståelse för terrängridning, att få ryttarna i rätt position och att kunna inverka i två- och tre-punktsits. Att börja med träning av den lätta sitsen i tid är av stor vikt. Målet med terrängsitsen är att underlätta så mycket som möjligt för hästen att kunna galoppa långa sträckor, i högt tempo, hoppa många stora hinder i en varierande terräng. Det kräver givetvis att hästen är vältränad för att orka och hålla för den tuffa utmaningen, det gäller även för ryttaren.

I terrängmomentet inverkar ryttaren med vikthjälper, skänkel och tygel, hjälperna kan förstärkas med sporre och spö. I terrängmomentet är spö ett bra hjälpmedel, spö verkar framåt drivande och kan på ett positivt sätt hjälpa till om tveksamhet uppstår. Spö ska inte användas som bestraffning utan uppmuntran och support.

För att stärka ryttarens tvåpunktsits i uthållighetsprovet krävs god kondition, där t.ex. löpning och cykling är bra alternativ. För att vidare utveckla t.ex. benstyrka och balans är utförsäkning på skidor ett trevligt och nyttigt tränings sätt där hela kroppen får jobba. Här använder skidåkare och ryttare kroppen på ett liknande sätt, balans, uthållighet, ben och bålstyrka testas i de olika sporterna.

Efter studier av fälttävlansryttare¹⁰ i världseliten kan man konstatera att det omigen är balans som är det utmärkande för ryttarna. Ryttarna visar en otrolig skicklighet att kunna möta och lösa svåra komplex av hinder och få det att se enkelt ut. Ryttarna har blicken långt framför sig, har tydliga linjer och vägar klara för sig som följs. Vid eventuella misstag av hästarna mister inte ryttarna sin egen balans och kan snabbt tillbaka på linjen, hjälpa och förbereda hästen inför nästa svårighet, detta tack vare sin bålstyrka och kroppskontroll. Ekipagen som studerades visar prov på ridbara hästar som kan gå från 700m tempo till knappt 300m tempo inom ett par galoppsprång under sin ryttare i tvåpunktsits. Hästarna går i ett mycket gott förtroende till sina ryttare och är väl framme för skänken till hindren.

¹⁰ www.youtube.com

Hoppning

I fälttävlans hoppmoment använder ryttarna mestadels trepunktsits¹¹. Här är ryttarens vikt fördelat i tre punkter 50 % i sätet, 25 % i vardera stigbygel. Det är en sits som ger ryttaren bra förutsättningar till att inverka och samtidigt har ryttaren lätt att ta sig upp ur sadeln. I trepunktsitsen kan ryttaren med lätthet ändra avlastningsgraden från hästens rygg, detta ska anpassas efter behov och ske steglöst¹². Givetvis kan ryttaren även använda sig tvåpunktsits¹³ i hoppmomentet.

För häst och ryttare som dagen innan hoppmomentet har genomfört en terränggrunda gäller det att vara väl förberedda för att vara fräsch inför den avslutande hoppningen och ha kvar ork och spänst. I terrängmomentet tillåts hästen att ta längre och flackare galoppsprång men även att hoppa flackare på hinder. Till banhoppningen måste häst och ryttare komma tillbaka till rundare språng utan att tappa balans och rytm. Detta kräver att ryttaren i grundarbetet har förberett sin häst genom arbete med gymnastikhoppning, t.ex. studsserier, travhoppning och gärna hoppning med bommar mellan hinder för att hjälpa ekipaget att hålla rytm och träna på runda språng.

Efter studier av fälttävlansryttare i världseliten¹⁴ ser man åter en mycket god balans, ryttarna får ofta jobba för att få hästarna i uppförsbacke och gå med korta spänstiga galoppsprång. Detta för att från terrängen komma till de rundare sprången med luft över hindren och påverka språngkurvan med bibehållen rytm och tryck. De flesta ryttarna kommer i hoppövet närmare sin häst och har mer kontakt med sätet, jämförelsevis med terrängmomentet. Ryttarna visar prov på en stor skicklighet att hitta den optimala avsprångspunkten för respektive häst och hinder.

¹¹ http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_20028/cf_559/Persson1.PDFs.22

¹² Ridhandboken 1 s. 57

¹³ http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_20028/cf_559/Persson1.PDFs.22

¹⁴ www.youtube.com

Slutsats

De rider alla i en mycket god balans genomgående i de tre delmomenten. Timing och vikten av att rätt hjälp kommer vid rätt tillfälle är i allra högsta grad viktigt och ett genomgående drag hos de ryttare som har studerats. Hästen går i absolut förtroende till sin ryttare som hela tiden ser till att presentera uppgifterna på bästa sätt för sin häst.

I dressyren ser man att ryttarna sitter avspänt och följsamt på sina hästar i en lodrät sits, där man inte ser några större avvikelser mot den rena dressyrryttaren.

I terrängmomentet är tvåpunktsitsen dominerande och ryttarna har genomgående en mycket god balans och egen kroppskontroll. Med sin stabila position och bålstyrka gör ryttarna det lätt för hästen att kunna transportera sig i ett högt tempo mellan hindren för att sedan komma tillbaka i tempo och språnglängd för att kunna hoppa stora och tekniska hinder i bra balans och med lätthet.

I hoppningen rider de flesta ryttarna som studeras i trepunktsits, med varierande avlastningsgrav från hästens rygg. Ryttarna får hela tiden jobba med att få hästarna i uppforsbacke och be om runda språng. Genom sin mer uppräta position i sadeln får ryttarna lättare att få hästarna över bakdelen, komma högre upp och göra rundare språng i jämförelse med terrängmomentet. Ryttarna visar stor ridskicklighet genom att hitta avsprångpunkter som är anpassade efter hästen och hindertypen.

Ryttarna visar genomgående extremt stor ridskicklighet genom alla tre momenten och visar att häst och ryttare tillsammans är ett lag, ett kompanjonskap och fullständigt förtroende för varandra. Ryttarna på denna nivå skulle utan tvekan kunna leverera topp resultat även inom de rena hopp och dressyr grenarna, vilket flertalet av dem redan gör.

"En ryttare i god balans och med mycket bra timing, får hästen att gå i ett absolut förtroende för sin ryttare. Detta ger förutsättningar för att lyckas på hög nivå i de tre grenarna."

Enkätundersökning

Ålder

Under 12 år

12-15 år

15-20år

20-30 år

30-40år

äldre

Hur många starter i fälttävlan gjorde du förra året (ca)?

Vilken är den högsta klassen du startat i fälttävlan?

Vilken sits har du fått träna mest på?

Dressyr

Hoppning

Terräng

Varför (vad har varit din största brist)?

Tränar du på några specifika övningar för att förbättra just det?

Tränar du dig själv utan häst?

Ja

Nej

Om du tränar dig själv, tar du hjälp av personlig tränare?

Ja

Nej

Vilket är ditt vanligaste träningsätt?

Hur ofta tränar du dig själv?

Tror du att fysisk träning hjälper dig att må bättre?

Ja

Nej

Svar 12-15 år

Ålder

Under 12 år	12 - 15 år	15 - 20år	20 - 30 år	30 - 40år	Äldre
	19 st				

Hur många starter i fälttävlan gjorde du förra året (ca)?

I snitt 12 starter 2016, (3-21 starter)

Vilken är den högsta klassen du startat i fälttävlan?

P80-CNCP*

Vilken sits har du fått träna mest på?

<i>Dressyr</i>	<i>Hoppning</i>	Terräng
10 st	10 st	3 st

Varför (vad har varit din största brist)?

Osäker, stolsits, bålstyrka, hålla lugnet, balansen

Tränar du på några specifika övningar för att förbättra just det?

Rida och longeras utan stigbyglar. Åka på Pn'R.

Tränar du dig själv utan häst?

<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
15 st	4 st

Om du tränar dig själv, tar du hjälp av personlig tränare?

<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
5 st	10 st

Vilket är ditt vanligaste träningsätt?

Löpning, gympa i skolan.

Hur ofta tränar du dig själv?

I snitt 2 ggr/vecka (1-4 ggr)

Tror du att fysisk träning hjälper dig att må bättre?

<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
19 st	

Svar 15-20 år

Ålder

Under 12 år	12 - 15 år	15 - 20år	20 - 30 år	30 - 40år	Äldre
		7 st			

Hur många starter i fälttävlan gjorde du förra året (ca)?

I snitt 8 starter 2016, (7-10 starter)

Vilken är den högsta klassen du startat i fälttävlan?

P80-CCIP*, CCI*

Vilken sits har du fått träna mest på?

<i>Dressyr</i>	<i>Hoppning</i>	Terräng
3 st	3 st	1 st

Varför (vad har varit din största brist)?

För tungsits, svårt att komma ner i sadeln. "I början trodde jag att jag stog upp fast jag inte gjorde det."

Tränar du på några specifika övningar för att förbättra just det?

Tränar du dig själv utan häst?

<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
4 st	2 st

Om du tränar dig själv, tar du hjälp av personlig tränare?

<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
	6 st

Vilket är ditt vanligaste träningsätt?

Balansplatta, gym, löpning.

Hur ofta tränar du dig själv?

I snitt 2,25 ggr/vecka. (1 – 5 ggr)

Tror du att fysisk träning hjälper dig att må bättre?

<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
6 st	

Svar 20-30 år

Ålder

Under 12 år 12 - 15 år 15 - 20år 20 - 30 år 30 - 40år Äldre

4 st

Hur många starter i fälttävlan gjorde du förra året (ca)?

I snitt 10 starter 2016, (2-17 starter)

Vilken är den högsta klassen du startat i fälttävlan?

H100-CCI**

Vilken sits har du fått träna mest på?

Dressyr	Hoppning	<i>Terräng</i>
2 st	1 st	4 st

Varför (vad har varit din största brist)?

Balansen i språnget och anridningen, balansen i tvåpunktsitsen.

Tränar du på några specifika övningar för att förbättra just det?

Tränar på att inverka i korta läder i olika tempon.

Tränar du dig själv utan häst?

Ja	<i>Nej</i>
1 st	3 st

Om du tränar dig själv, tar du hjälp av personlig tränare?

Ja	<i>Nej</i>
	4 st

Vilket är ditt vanligaste tränings sätt?

Promenader

Hur ofta tränar du dig själv?

1-2 ggr/vecka

Tror du att fysisk träning hjälper dig att må bättre?

Ja	<i>Nej</i>
4 st	

Svar 30-40 år

Ålder

Under 12 år 12 - 15 år 15 - 20år 20 - 30 år 30 - 40år Äldre
3 st

Hur många starter i fälttävlan gjorde du förra året (ca)?

I snitt 3 starter 2016, (0-10 starter)

Vilken är den högsta klassen du startat i fälttävlan?

CNC***

Vilken sits har du fått träna mest på?

Dressyr *Hoppning* Terräng
1 st 2 st

Varför (vad har varit din största brist)?

Bål styrkan för att behålla positionen. Överlivet i hoppningen

Tränar du på några specifika övningar för att förbättra just det?

Blivit longerad utan stigbyglar för att fokusera på min sits.

Tränar du dig själv utan häst?

Ja *Nej*
1 st 2 st

Om du tränar dig själv, tar du hjälp av personlig tränare?

Ja *Nej*
1 st

Vilket är ditt vanligaste tränings sätt?

Löpning, styrka

Hur ofta tränar du dig själv?

2-3 ggr/vecka

Tror du att fysisk träning hjälper dig att må bättre?

Ja *Nej*
3 st

Svar 40 - äldre

Ålder

Under 12 år 12 - 15 år 15 - 20år 20 - 30 år 30 - 40år Äldre
2 st

Hur många starter i fälttävlan gjorde du förra året (ca)?

1 och 0 starter 2016

Vilken är den högsta klassen du startat i fälttävlan?

CCI****

Vilken sits har du fått träna mest på?

Dressyr Hoppning Terräng
2 st

Varför (vad har varit din största brist)?

Stel, svårt att sitta med och ta in korsryggen, feg.

Tränar du på några specifika övningar för att förbättra just det?

Hoppar från femmans trampolin.

Tränar du dig själv utan häst?

Ja Nej

2 st

Om du tränar dig själv, tar du hjälp av personlig tränare?

Ja Nej

2 st

Vilket är ditt vanligaste tränings sätt?

Promenader

Hur ofta tränar du dig själv?

I snitt 3 ggr/vecka

Tror du att fysisk träning hjälper dig att må bättre?

Ja Nej

2 st

Enkät slutsats

Av de 35 enkätsvaren jag har fått in är 19 personer mellan 12 och 15 år, 7 personer mellan 15 och 20 år, 4 personer mellan 20 och 30 år, 3 personer mellan 30 och 40 år, 2 personer är över 40 år. Utav dessa är 33 stycken fortfarande aktiva tävlingsryttare i fälttävlan tom 2016. På ponny har de tävlat from P80 tom CCIP* klass, på häst är det ryttare from H90 tom CCI**** klass.

Man kan tydligt läsa av att det är i dressyren och hoppningen som de allra flesta har fått jobba extra med sin sits. Jag drar slutsatsen att ryttare som valt fälttävlan brinner för terrängen och att det är ett moment som faller sig naturligt för dem, den som får slita mest med terrängsitsen väljer antagligen att specialisera sig antingen i dressyr eller hoppning.

I dressyren och hoppningen handlar det oftast om att ryttaren upplever sig vara svag i bålen och saknar balansen för att hålla sin position i sadeln. Kommentarererna från de som säger att det fått jobba mest med sin terrängsits är oftast från mindre rutinerade ryttare. Här är några exempel på deras kommentarer.

- Det är svårt att hålla balansen i tvåpunktsitsen.
- I början trodde jag ju att jag stod upp trots att rumpan var kvar i sadeln.
- Jobbigt att stå upp utan att hålla i hästens mun.

På frågan om de tränar utan sin häst svarar 21 av 35 ja, det är däremot väldigt få som tar hjälp av personlig tränare i sin avsuttna träning. Endast 5 av de 21 tar hjälp av personlig tränare. Den vanligaste träningsmetoden är löpning, därutöver styrketräning/gym och balansövningar. I gruppen 12-15 år är ett av de vanligaste träningstillfällena naturligt nog gym i skolan.

Alla är överens och tror att fysisk träning hjälper ryttarna att må bättre.

Ryttarförteckning

Michael Jung

Rankad numer ett¹⁵ på världsrankingen, tävlar utöver fälttävlan på hög nivå i både dressyr och hoppning. Han red bland annat CSI5*-W i Stuttgart i november 2016 och tävlar även på elit nivå i dressyr i Tyskland.

Olympiska Spel

London 2012 Guld (ind. och lag)

Rio de Janeiro 2016 Guld (ind)

Rio de Janeiro 2016 Silver (lag)

Världsmästerskap

Lexington 2010 Guld (ind.)

Normandie 2014 Guld (lag)

Normandie 2014 Silver (ind.)

Europeiska mästerskap

Fontainebleau 2009 Brons (ind.)

Luhmühlen 2011 Guld (ind. och lag)

Malmö 2013 Guld (ind. och lag)

Blair Castle 2015 Guld (ind. och lag)

Ingrid Klimke

Rankad 45¹⁶ i världen, tävlar även hon på hög nivå i dressyr och hoppning. Bland annat red hon CDI4* i Wiesbaden i maj 2015, placerad 7 i världscupfinalen 2002 i dressyr.

Olympiska Spel

Hong Kong 2008 Guld (lag)

London 2012 Guld (lag)

Rio de Janeiro 2016 Silver (lag)

Världsmästerskap

Aachen 2006 Guld (ind.)

Normandie 2014 Guld (lag)

¹⁵ <http://www.fei.org>

¹⁶ <http://www.fei.org>

Europeiska mästerskap

Blenheim 2005 Brons (ind.)
Luhmühlen 2011 Guld (lag)
Malmö 2013 Guld (lag)
Malmö 2013 Silver (ind.)
Blair Castle 2015 Guld (lag)

William Fox-Pitt

Rankad 107¹⁷ i världen, **osastaliga** segrar i CCI****, bland annat vunnit Burghley sex gånger, Kentucky tre gånger och Badminton två gånger.

Olympiska Spel

Aten 2004 Silver (lag)
Hong Kong 2008 Brons (lag)
London 2012 Silver (lag)

Världsmästerskap

Normandie 2002 Brons (lag)
Aachen 2006 Silver (lag)
Lexington 2010 Guld (lag)
Lexington 2010 Silver (ind.)
Normandie 2014 Brons (ind.)
Normandie 2014 Silver (lag.)

Europeiska mästerskap

Pratoni del Vivaro 1995 Guld (lag)
Burghley 1997 Guld (lag)
Burghley 1997 Silver (ind.)
Pau 2001 Guld (lag)
Punchestown 2003 Guld (lag)
Blenheim 2005 Guld (lag)
Blenheim 2005 Silver (ind.)
Fontainbleau 2009 Guld (lag)
Luhmühlen 2011 Brons (lag)
Malmö 2013 Brons (ind.)
Blair Castle 2015 Silver (lag)

¹⁷ <http://www.fei.org>

Sara Algotsson

Tog sensationellt silver med familjeuppfödningen Wega vid OS i London. Rankad 219¹⁸ i världen.

Olympiska Spel

London 2012 Silver (ind.)

Europeiska mästerskap

Malmö 2013 Silver (lag)

Svenska mästerskap

Mellerund 1996 Guld

Styringe 1998 Guld

Segersjö 2007 Guld

Eketorp 2013 Guld

¹⁸ <http://www.fei.org>

Källförteckning

Skriftliga källor

Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1, Ridhandboken del 1: Grundutbildning för ryttare och häst, 1994 uppl 2003 sjunde tryckningen 2015, Svenska Ridsportförbundet.

Tävlingsreglemente, TR IV, fälttävlan 2017

Algotsson, Linda, Terrängprov med stilbedömning. Uppsats för B-tränarutbildning 2012

Muntliga källor

Kyrklund, Kyra, Clinic 2017-01-06, Flyinge Stora Ridhuset

Internet

http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_20028/cf_559/Persson1.PDF

http://www.swedehorse.se/regler/allm%C3%A4nna_regler_2016/breeders-trophy-for-4-ariga-hastar/4-dressyr

<http://www.fei.org>

https://sv.wikipedia.org/wiki/Sara_Algotsson_Ostholt

https://sv.wikipedia.org/wiki/Michael_Jung

https://sv.wikipedia.org/wiki/William_Fox-Pitt

https://sv.wikipedia.org/wiki/Ingrid_Klimke

Film

https://www.youtube.com/watch?v=sxOjuB_DCrM

<https://www.youtube.com/watch?v=EN8sNmgBshs>

<https://www.youtube.com/watch?v=1lIOVQeVz1A>

<https://www.youtube.com/watch?v=6OM-4DUQjO0>

<https://www.youtube.com/watch?v=quJBM7ZfWvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=5VtBH3aYxXM>

<https://www.youtube.com/watch?v=rZVe2Gq5OHw>

<https://www.youtube.com/watch?v=7m69pjNqSLE>

<https://www.youtube.com/watch?v=3H7tebD75pM>

<https://www.youtube.com/watch?v=IqZWXKedOfA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Sfai9bR4o7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=tKu89NFjbEk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rs71x5F2sRc>

<https://www.youtube.com/watch?v=cCE8Zh085lY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ix4vvEtxHmI>

<https://www.youtube.com/watch?v=5Uvuj3fcjRI>

<https://www.youtube.com/watch?v=cM2KUt-m24A>

<https://www.youtube.com/watch?v=5bE7ySWIBEY>

<https://www.youtube.com/watch?v=VokpSlSwH-A>