



Figur 1 Illustration: Karin Åström Bengtsson

Galoppombyte

INLÄRANDE OCH GENOMFÖRANDE

Marianne Höglind Björk

Fördjupningsarbete i B-tränarutbildning 2020/21

2020-02-01

INNEHÅLL

| | |
|---|----|
| INLEDNING | 2 |
| Syfte | 2 |
| Frågeställning | 2 |
| Teori..... | 2 |
| Definition av galoppombyte..... | 2 |
| Biomekaniken bakom galoppombytet..... | 2 |
| Introducering av galoppombyten | 3 |
| Genomförandet av galoppombyte | 4 |
| Några vanliga problem med galoppombyten | 4 |
| Grundprinciper för inläring av galoppombyte | 5 |
| Övningar för inläring av galoppombyte | 5 |
| Tips från välkända tränare..... | 7 |
| MATERIAL OCH METODER..... | 8 |
| RESULTAT..... | 8 |
| DISKUSSION | 8 |
| Slutsats | 10 |
| SAMMANFATTNING | 11 |
| REFERENSER | 11 |

INLEDNING

Den här uppsatsen ska behandla inlärande och genomförande av ett galoppombyte enligt dressyrens regelverk samt se på olika metoder att lära in galoppombyten. Galoppombyten är egentligen inte en svår rörelse för hästen att utföra, hästen gör den dagligen i hagen när den ändrar riktning i galopp, men med ryttare på kan det vara komplicerat att lära in och utföra. I dressyrprogram ingår enskilda galoppombyten från Msv B klass och vill man tävla Msv B så behöver hästen och ryttaren lära sig detta. Galoppombyten i serier introduceras i Msv B:5 med en kort serie med tre byten i vart fjärde språng. Från Msv A och uppåt ingår även bytesserier i samtliga program. Den här uppsatsen kommer även att belysa vilka problem man kan råka ut för på vägen.

Syfte

Att beskriva hur ett galoppombyte genomförs.

Att belysa de eventuella svårigheterna att lära hästen och ryttare att genomföra ett galoppombyte.

Att beskriva hur inläringen går till

Frågeställning

Hur beskrivs inlärande och genomförande av galoppombyte i den litteratur som är med i studien?

TEORI

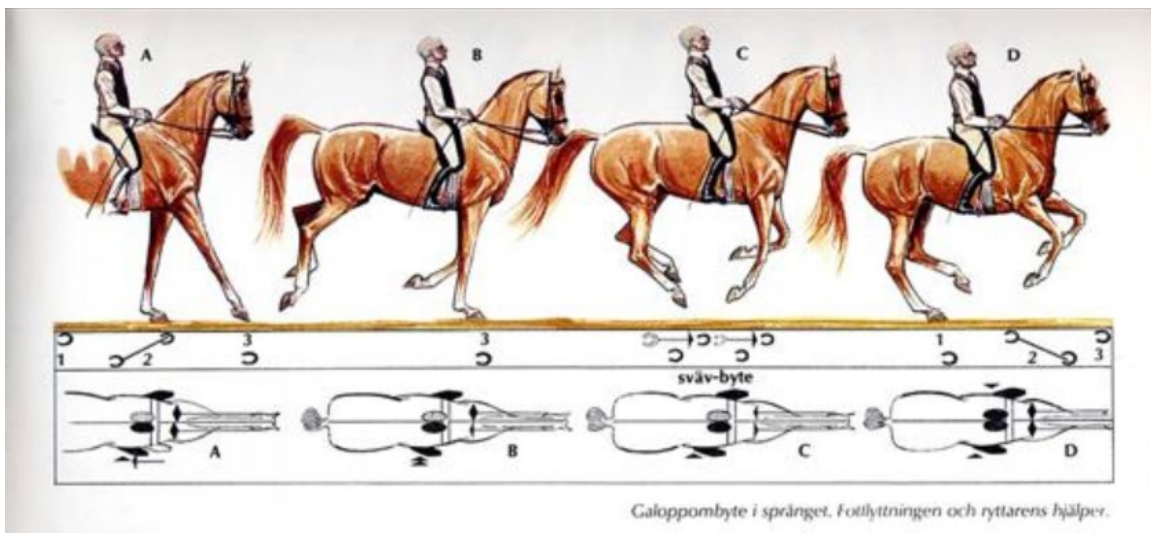
Definition av galoppombyte

I nuvarande regelverk för tävling (*Tävlingsreglementet II Dressyr*, 2019) beskrivs genomförande av ett galoppombyte så här i Moment 237: "Galoppombyte i språnget ska utföras i ett och samma galoppsprång. Galoppombytet ska genom balans och framåtbjudning vara rakt och vägvinnande. Kvalitén på bytessprånget ska vara minst densamma som den galopp som föregår galoppombytet. Hästen ska efter galoppombytet galoppa i samma rytm, tempo och balans som den gjorde innan galoppombytet."

Biomekaniken bakom galoppombytet

Det är definitivt svårare för hästar att utföra galoppombyte med en ryttare på ryggen än om de gör det fritt i hagen. Ryttarens vikt har en inverkan på hästens balans och särskilt unga hästar behöver sin tid för att anpassa sig till ryttarens rörelser för att återfå sin balans och styrka.

Balans och styrka är nödvändiga faktorer för att hästen ska hantera ett galoppombyte. På grund av att hästen ska göra galoppombytet i luften dvs byta galoppsida i galoppens svävmoment, därför behöver hästen styrka och energi för att ordna upp benparen i svävmomentet. Detta är naturligtvis inte möjligt om hästens galopp ännu inte är aktiv, i uppförsbacke och stadig i sin rytm. För att göra ett korrekt galoppombyte behöver hästen vara i balans och jämnvikt. <https://www.wehorse.com/en/blog/flying-changes/#definition-flying-changes> (egen översättning)



Figur 2 Galoppombyte från höger till vänster galopp

<https://files.ifokus.se/u2/a78a775b086f56c3737ff33b69cf4c2c/default/>

Introducering av galoppombyten

Man behöver ha en balanserad sits och stabila, lugna händer som är oberoende av din sits. Speciellt om du vill lära en oerfaren eller ung häst galoppombyte är det viktigt att du kan ge hästen trygghet och tydliga hjälper genom att ha god kontroll över din egen kropp och hjälper. Du behöver även vara mycket noga med takt, tempo och rytm.

Detta bör fungera innan man introducerar galoppombyten:

- Din häst ska ha tillräckligt med styrka och balans för att öka och minska galoppen
- Din häst ska vara samlad och uppmärksam nog för att kunna övergå från galopp till skritt
- Din häst bör galoppa balanserad och tillräcklig uppförsbacke för att kunna hålla en stadig mot galopp utan förändring i rytm eller kvalitet

<https://www.wehorse.com/en/blog/flying-changes/#definition-flying-changes>

Genomförandet av galoppombyte

I (*Ridhandboken 2*, 2003) står det att hästen bör utföra galoppombyte i språnget lugnt, rent, rakt, luftigt och med en tydlig tendens till rörelse framåt. Frambenen och bakbenen ska trampa om i svärmomentet. Hästen ska galoppa på rak linje med bibehållen framåtbjudning. Ryttarens hjälper måste vara tydliga men diskreta.

Gör hästen uppmärksam med hjälp av halvhalter

- Hjälpen till bytet ges precis före svärmomentet. Ryttaren måste sitta still med överkroppen. Var noga med att rida i rätt tempo och rytm.
- Den hittillsvarande mothållande ytterskänkeln glider till sadelgjorden och den hittillsvarande innerskänkeln läggs mothållande bakom sadelgjorden. Och med att skänklarna läggs om, skjuts ryttarens nya innerhöft automatiskt en aning framåt, om ryttaren sitter avslappnat och i balans.
- Hästen ska vara i det närmaste rak. Den nya innertygeln måste ge efter en aning, så att det inre benparet kan trampa framåt tillräckligt. Ryttaren bibehåller emellertid samtidigt en mjuk kontakt med hästens mun.

Exakt när hjälpen för byte ska ges, kan variera från häst till häst. Hästar har olika snabb reaktionsförmåga, och ryttaren måste ta hänsyn även till detta vid koordinationen av hjälperna.

Några vanliga problem med galoppombyten

1. Hästen byter inte
2. Hästen bryter av till trav
3. Hästen byter före med frambenen
4. Hästen byter före med bakbenen
5. Hästen byter bara fram och inte alls bak (Korsgalopp)

Ett vanligt sett misstag är när hästen byter framben först i ett steg. Därefter följer bakbenet bakom i nästa steg. Men målet är att fram- och bakbenen förändras tillsammans inom en galopp!

Ibland ändras hästen bara med frambenen men inte med bakbenen vilket leder till felaktig och ganska obehaglig korsgalopp.

Ett annat misstag är om hästen flyttar sig åt sidan när den gör galoppombytet och faller extremt på sidan av den nya riktningen.

Alla dessa misstag kan bero på bristande balans, bjudning och rakriktning. Hästen och även ryttaren behöver tid för att internalisera denna nya rörelse och anpassa kroppen efter den. Det är bra att fråga dig själv vilken del av din hästs kropp som inte var tillräckligt flexibel? Var galoppen för långsam eller för snabb? Överdrev du hjälperna och fick din häst att tappa balansen? Var hästen sned innan bytet?

Men viktigast av allt: ge din häst och dig själv en paus: Träna inte galoppombyten direkt. Det är vettigare att lösa upp potentiella blockeringar och bli medveten om dina hjälper och balans. Att lugna ner hästen innan du försöker göra ett nytt galoppombyte är vettigare än att fortsätta träningen med en het och ouppmärksam häst.

<https://www.wehorse.com/en/blog/flying-changes/#definition-flying-changes> (egen översättning)

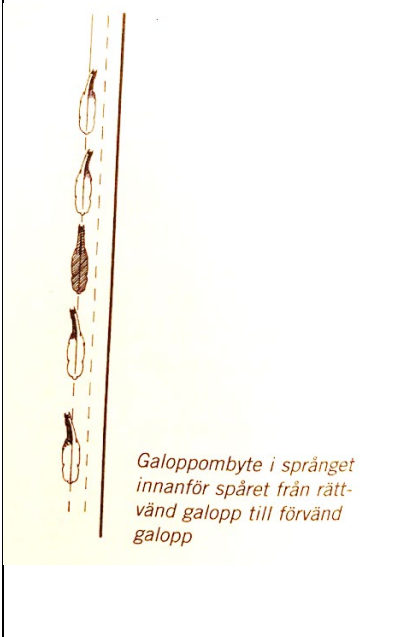
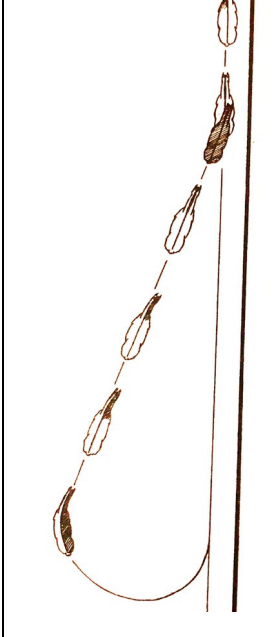
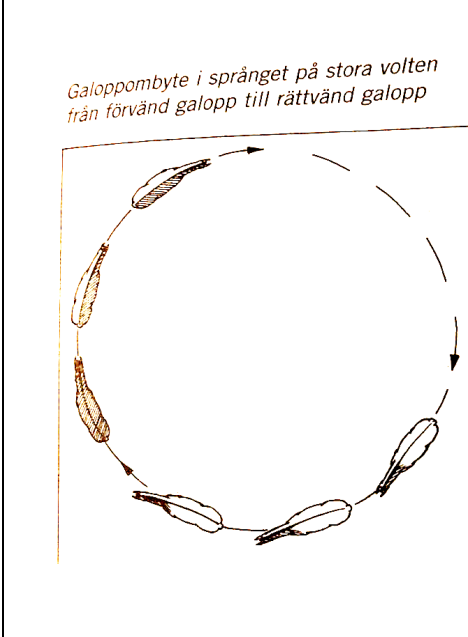
Grundprinciper för inläring av galoppombyte

I (*Ridhandboken 2, 2003*) finns det några viktiga grundprinciper, här följer en kort sammanfattning av dessa

- Träna galoppombyten till den bästa galoppsidan
- Lättast att göra galoppombyte på samma ställe på ridbanan
- Träna inte för ofta, nöj dig med några bra galoppombyten på slutet av passet.
- Anpassa till situationen, byt när du känner att hästen är redo för det.
- Om hästen inte reagerar för galoppombyteshjälperna får man inte straffa dem utan träna vidare på enkla byten och genomsläplighet, kontrollera att även att de sidförande hjälperna fungerar i skritt och trav.
- Om hästen byter till korsgalopp kan man välja att gå ner till skritt och fatta nya galoppen eller försöka byta tillbaka till ursprungsgaloppen och göra ett nytt byte.
- Byt inte genom att tvärt ändra riktning, då kommer hästen lätt i obalans.

Övningar för inläring av galoppombyte

Tre övningar ur (*Ridhandboken 2, 2003*)

| | | |
|--|---|---|
|  <p><i>Galoppombyte i språnget innanför spåret från rättvänd galopp till förvänd galopp</i></p> |  <p><i>Galoppombyte ur volt tillbaka</i></p> |  <p><i>Galoppombyte i språnget på stora volten från förvänd galopp till rättvänd galopp</i></p> |
| <p><i>Figur 3 Galoppombyte innanför spåret från rättvänd till förvänd galopp</i></p> | <p><i>Figur 4 Galoppombyte ur volt tillbaka</i></p> | <p><i>Figur 5 Galoppombyte i språnget på stora volten från förvänd galopp till rättvänd galopp</i></p> |

Emelie Brolin beskriver ytterligare några varianter av övningar som man kan använda sig av http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_20264/cf_559/Brolin3.PDF



Figur 6 Galoppombyte på rakt spår



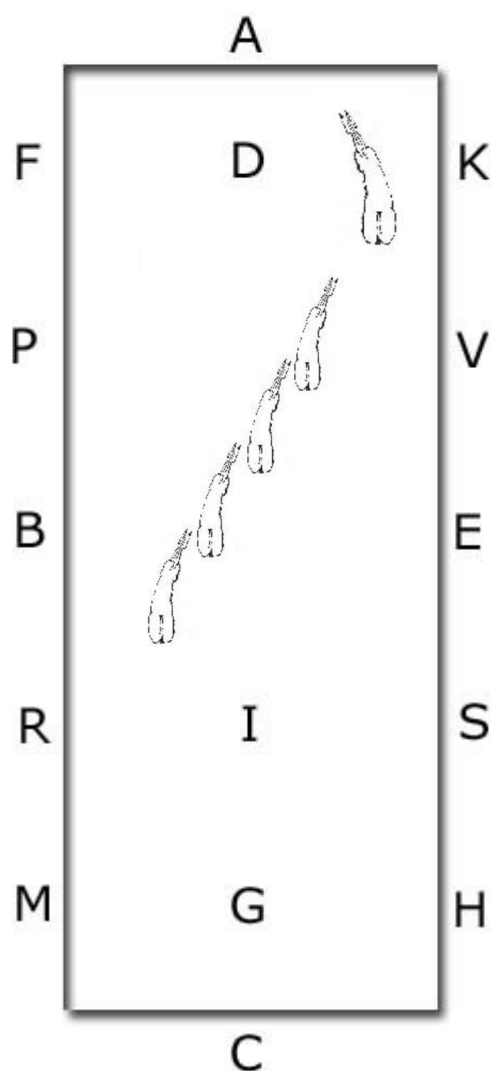
Figur 7 Galoppombyte på böjt spår

http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_20264/cf_559/Brolin3.PDF

När man har kommit lite längre kan man träna sluta genom att göra sluta mot spåret, så här som Christian Carde (tränare för det franska landslaget, samt internationell domare) föreslår i en intervju <https://www.hippson.se/artikelarkivet/dressyr/trana-galoppombyten-med-christian-carde.htm>

Förbered med sluta

En bra övning när man ska introducera eller förbättra galoppombyten är att rida galoppsluta på en diagonal ut mot långsidan. När du närmar dig spåret ställer du om hästen till det nya varvet, saktar av till skritt och fattar ny galopp. Då detta fungerar kan du pröva att byta galopp i språnget, efter att du har ställt om hästen. Slutet får hästen att placera bogarna rätt inför bytet. Om hästen inte byter när du ger hjälpen, sakta av till skritt och fatta den nya galoppen. Gör detta gång på gång så kommer hästen att börja koppla hjälpgivningen till ett byte. Du måste visa hästen vad du vill ha, vara konsekvent och sedan vara snabb med belöning när du får det du vill ha, förtydligar Carde.



Tips från välkända tränare

Patrik Kittel har gjort en utbildningsserie som ni hittar här

<https://www.youtube.com/channel/UCvpQ2k7vxfPwzJsjAI0FRg> där finns ett avsnitt som beskriver galoppombyte och vikten av att förbereda hästen

<https://www.hippson.se/hippson-tv/sa-tranar-du-galoppombyten-som-patrik.htm>

Patrik Kittels checklista vid byten:

- Hästen ska svara för lätta hjälper.
- Ha hästen i balans och börja byta när den känns rak och stadig.
- Försök att variera dig så att hästen aldrig vet när den ska byta.

Kyras Kyrklunds tips för galoppombyte

Galopp är enligt Kyra en fyrtaktig rörelse, där fjärde takten är svänningsmomentet. Innerskänkeln byter galopp. Använd ytterskänkeln för att driva och rakrikta. Inre tygeln

bromsar upp lite i bytet, där hästen ska vara spikrak. Förbered hästen genom att räkna 1, 2, 3:

1) "Wake up call".

2) Hästen har två ben i marken (ett framben och det diagonala bakbenet).

3) Skänkla och byt. <https://www.hippson.se/artikelarkivet/dressyr/kyras-kapphastar-kvicka-steg-och-aktiv.htm>

MATERIAL OCH METODER

Material till arbetet kommer från Tävlingsreglementet, Ridinstruktionshandböcker, samt källor från Internet.

RESULTAT

Det studien kommer fram till är att hos samtliga källor är hjälpgivningen följande

1. Halvhalt– hästen ska vara rak, i balans och svara för lätta hjälper
2. Sitt kvar i galoppen du är i tills bytet kommer
3. Byt- sitt över i svävmomentet

Om ett galoppombyte i språnget ska lyckas eller ej, beror helt på det förberedande arbetet. Ryttaren kan få hästen att byta korrekt, genom att rida i takt, balans och framåtbjudning. Hästen behöver vara genomsläpplig i balans och ha framåtbjudning. (*Ridhandboken 2*, 2003)

DISKUSSION

Det är en stor skillnad på om det är hästen eller ryttaren som ska lära sig galoppombyte eller det som är svårast att både häst och ryttare ska lära sig samtidigt. Det är bäst om man har möjlighet att lära ryttaren galoppombyte på en rutinerad häst och en rutinerad ryttare lär en oerfaren häst. När häst och ryttare ska lära sig galoppombyte samtidigt är helt klart mest komplicerat.

(*Ridhandboken 2*, 2003) trycker på vikten av att få ett rent galoppombyte genom att först träna in enkla byten dvs ner till skritt och ny fattning, vilket man även kan se i dressyrprogrammen där enkla byten introduceras i Msv C som är nivån innan Msv B där galoppombytena kommer in i programmen.

Samtliga källor trycker på vikten av att börja att lära in galoppombytet på rakt spår, men om man ser i övningsexemplen i Teoriavsnittet så är det några övningar som inte är på rakt spår men ändå kan vara bra komplement när man tränar galoppombyte. Man kan börja på ett rakt spår eller svag böjning till det nya galoppvarvet såsom volt tillbaka, diagonal eller långsida.

Samtliga tre förslag från (*Ridhandboken 2, 2003*) är bra övningar för inläringen, speciellt den första att byta lite innanför spåret från rättvänd till förvänd, hästen kan då inte falla åt den nya sidan utan byter oftast rent eftersom man kan hålla den helt rak. Även halvt igenom och sluta på diagonal är bra övningar om man inte har så stor vinkel när man byter.

Öva helst inte byten över bommar eller med tvära kast. Byte över bommar kan provocera hästen att byta med högt kors och tvära vändningar sätter hästen ur balans, hästen blir efter bak och spänd.

Det bästa sättet att lära in något nytt är att koppla det med att det är positivt och att berömmet dominerar. Sakta av till skritt efter lyckat byte för att markera ett beröm för hästen. Om hästen blir stressad är det jätteviktigt att berömma den när den galopperar lugnt igen och alltid hålla sig lugn och trygg så hästen får en positiv upplevelse av bytestrainingen.

Hur kan man lägga upp en träning när man ska introducera galoppombyte

Hur man lägger upp träningen är väldigt individuellt och beroende på om det är hästen eller ryttaren som ska lära sig eller om både häst och ryttare ska lära sig samtidigt. Om man har möjlighet att lära ryttaren galoppombyte på en rutinerad häst och att en rutinerad ryttare lär en oerfaren häst. Men ofta är det så att häst och ryttare ska lära sig samtidigt vilket kan bli komplicerat.

Givetvis så börjar vi passet med uppvärmning och träna på en del saker som är väl befästa och i galoppen se till att hästen är lösgjord och lätt i frambdelen, och enkelt och balanserat enkelt kan utföra enkla byten.

När vi ska prova första gången börjar jag med att förklara hjälpgivningen med hästen och ryttaren som då står stilla och lyssnar.

Hjälpgivningen ska vara följande:

1. Halvhalt– hästen ska vara rak och i framåtbjudning, sitt still med överkroppen,
2. Lagg om skänklarna och nya innerhöften skjuts då fram
3. Ha hästen i det närmaste rak. Nya innertygeln måste ge efter så att det inre benparet kan trampa framåt tillräckligt.
4. Byt- och sitt över i galoppsprånget i svävmomentet, nya ytterskänkeln ger byteshjälpen.

Träna gärna på att räkna galoppsprången fram till bytet ”1,2,3, flytta, byt”

Rid rakt fram efter bytet. Sakta av till skritt beröm. Viktigt är att själv vara tydlig i hjälperna men att inte bli fastlåst eller spänd och att vara kvick och genomsläpplig precis som vi vill att hästen ska vara!

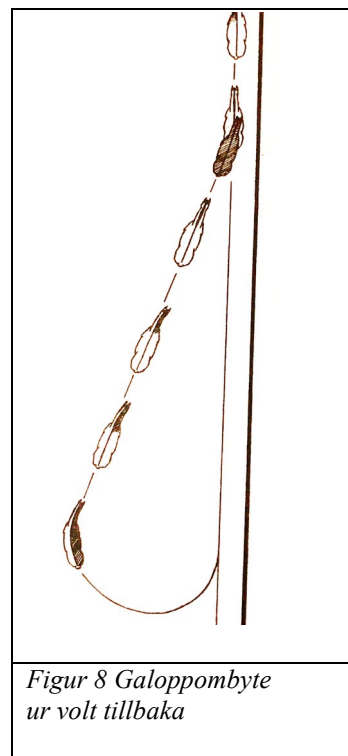
Dessa övningar brukar jag använda mig av i början

Volt tillbaka

Jag anser att det är enklast att testa bytet första gången i en volt tillbaka, direkt innan man kommer ut till spåret. Gör först den övningen med enkelt byte och när vägen är rätt och man har tränat det några gånger så provar man att byta. Hästen byter kanske eller kanske inte, om det går enklare åt ena hållet så kan man nöja sig med att träna det första gången. Gör inte för många utan avsluta lektionen med något som hästen är duktig på.

Kort diagonal

När man lyckas få några rena byten är det lämpligt att fortsätta med helt raka spår så att man får raka rena byten, kort diagonal är en lämplig väg att träna på, även där kan man börja med att rida vägen i galopp och göra enkla byten över medellinjen, när de är balanserade och fungerar bra så försöker man att göra ett galoppombyte i stället, funkar det så klappar man hästen och saktar av till skritt, blir det problem så gör ett enkelt byte i stället.



När man börjar få hästen att göra ett galoppombyte så kan man även träna på rakt spår, lite innanför spåret och är hästen mycket pigg och sticker iväg efter bytet så saktar man av och klappar får den lugn innan man gör ett nytt försök.

Man får räkna med att det tar tid att befästa galoppombytena och inte lägga all fokus på det så man tappar lösgjordhet och rytm, utan lägg en liten tid varje träning med att jobba med bytena. Samt bara träna byten när man har någon som kan hjälpa till att titta på att de blir rena, så att man inte befäster orena byten.

Om det blir korsgalopp, bryt av och fatta lugnt den galopp du skulle byta till. Fundera på vad som inte fungerade, var inte hästen riktigt rak och genomsläpplig, gå eventuellt tillbaka till enkla byten. Sen gör om igen. I vissa fall på en mer rutinerad häst kan du från korsgaloppen försöka genomföra bytet, sen bryta av och berömma.

Det är av största vikt att man förstår hur hästens ben skall förflytta sig i bytet så att man ger hjälpen i rätt ögonblick. Ställer om gör du i ögonblicket innan bytet och vikten flyttar du över i språnget till den nya galoppsidan. Ett vanligt fel är att man sitter över innan hästen har bytt vilket kan sätta den ur balans.

Slutsats

Galoppombyte i språnget ska utföras i ett och samma galoppsprång. Galoppombytet ska genom balans och framåtbjudning vara rakt och vägvinande. Kvaliteten på bytessprånget ska vara minst densamma som den galopp som föregår galoppombytet. Hästen ska efter

galoppombytet galoppera i samma rytm, tempo och balans som den gjorde innan galoppombytet.

Inläringen bör ske på rakt spår för att inte hästen ska lära sig byta orent.

Hjälpövningen ska vara följande:

1. Halvhalt– hästen ska vara rak och i framåtbjudning, sitt still med överkroppen.
2. Lägg om skänklarna och nya innerhöften skjuts då fram
3. Ha hästen i det närmaste rak. Nya innertygeln måste ge efter så att det inre benparet kan trampa framåt tillräckligt.
4. byt- och sitt över i galoppsprånget i momentet, nya ytterskänkeln ger bytshjälpen.

SAMMANFATTNING

Både genom min roll som tränare och ryttare, så anser jag att galoppombyte är en av de svåraste rörelserna att träna in, det tar oftast lång tid kan ta mellan ett halvår och ett år och även längre ibland att lära in. Det bästa är om hästen kan lära sig med en rutinerad ryttare på ryggen och att ryttaren får möjlighet att sitta på en rutinerad häst och göra galoppombyte. Svårast är det när ryttaren och hästen ska lära sig galoppombyte samtidigt. Hästen behöver vara väl förberedd och ha god balans i galoppen. Ryttaren behöver lära sig hjälperna och att ge signalen i rätt ögonblick.

Studien kommer också fram till att man bör lära in byten på rakt spår, då kan man hålla hästen rakriktad och man har stor chans att få hästen att byta samtidigt med fram och bak.

Om hästen gärna vill sticka i väg kan det vara lämpligt att göra galoppombyte på volt från förvänd till rättvänd.

REFERENSER

- 1) Tävlingsreglemente II Dressyr, 2019
- 2) *Ridhandboken 2*, 2003, Svenska Ridsportsförbundet
- 3) <https://www.hippson.se/hippson-tv/sa-tranar-du-galoppombyten-som-patrik.htm>
- 4) http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_20264/cf_559/Brolin3.PDF
- 5) <https://www.hippson.se/artikelarkivet/dressyr/kyras-kapphastar-kvicka-steg-och-aktiv.htm>
- 6) http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_20264/cf_559/Brolin3.PDF
- 7) <https://www.hippson.se/artikelarkivet/dressyr/trana-galoppombyten-med-christian-carde.htm>