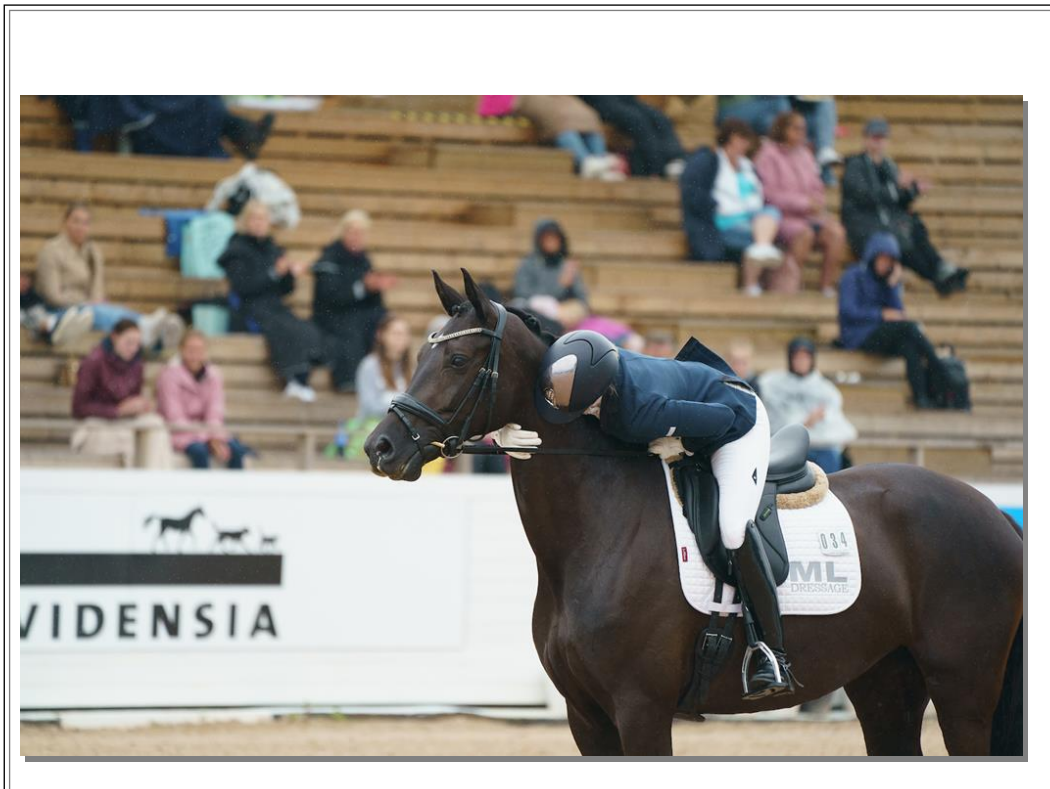


Grundläggande ridteori bland satsande ungdomar. Vet ungdomarna vad dom gör?

Linn Larsson

Fördjupningsarbete B-tränarkurs 2022/2023



Sammanfattning

I detta PM om grundläggande ridteori bland satsande ungdomar har jag försökt granska, analysera och diskutera utifrån följande frågeställningar. Hur ser kunskapsnivån ut inom grundläggande ridteori bland elitsatsande ungdomar? Hur kan vi nå ut till ungdomarna med denna kunskap?

Den information som jag har samlat bland annat genom ett frågeformulär, litteraturstudier och diskussion vid ett föreläsningstillfälle har jag kritiskt granskat och analyserat i detta PM.

Den höga svarsfrekvensen och aktiva deltagandet från ungdomarna visar att intresset för teoretisk kunskap är stort.

Innehåll

Sammanfattning	2
Inledning	3
Syfte	3
Frågeställning	3
Teori.....	4
Metod	7
Resultat.....	7
Utbildningsskalan	7
Tygelhjälpert	8
Skänkelhjälpert	8
Hur vi kan nå ut	8
Diskussion	9
Utbildningsskalan	9
Tygelhjälpert	9
Skänkelhjälpert	10
Slutsats	10
Referenser	10
Bilagor.....	11
Bilaga 1 Frågeformuläret som skickades till landslagstruppen för ponny 2023.....	11
Bilaga 2 Powerpointbilderna till föreläsningen 2023-02-05.....	11

Inledning

Jag har varit hästintresserad så länge jag kan minnas och dressyrintresserad nästan lika länge. Vägen dit där jag är idag har inte varit helt rak men den har bjudit på många erfarenheter och kloka människors råd och kunskap.

Från ett sabbatsår från gymnasiet hos Cilla & Einar Kristoffersen på Mosslunda Dressyrstall till en period på Strömsholm. Vidare till Tyskland, Stall Ramsbrock och Dressurpferde Augustin och beridarutbildningen där. Alla dessa platser och dess människor (och många fler) har gett kunskap för livet och en stadig grund när det kommer till ridteori och kopplingen ridteori & praktik.

Jag har fått många aha-upplevelser inom mitt hästliv. Men jag tror att den allra största var i Tyskland när jag insåg att ju mer jag lärde mig desto mer insåg jag att jag hade kvar att lära.

Jag började att undervisa ungdomar när jag leasade ut min ponny till en satsande tävlingsryttare. Det gav ringar på vattnet då det gick väldigt bra för denna ryttare. Idag har jag flera elever som rider i landslagstrupperna.

Som tränare och/eller coach till elitsatsande ungdomar pratas det mycket om ett helhetstänk för att ryttare och häst skall må och prestera så bra som möjligt. Till exempel att det krävs många kunniga i teamet så som hovslagare och veterinär. I detta sammanhang kan jag tycka att den teoretiska biten glöms bort.

Idag är det många barn och ungdomar som allt tidigare får en egen ponny i stället för att rida på ridskola. På ridskolan är det inte bara ridning som lärs ut utan även mycket teori. Vart får barn och ungdomar denna kunskap om inte på ridskolan? Många elitsatsande ungdomar är väldigt duktiga och ambitiösa när det gäller träning och tävling men vet dom egentligen vad dom gör?

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka kunskapsnivån inom ridteori (utbildningsskalan, tygel-, & skänkelhjälper) hos elitsatsande ungdomar (ponny). Samt att hitta sätt att nå ut med denna kunskap till ryttarna.

Frågeställning

Hur ser kunskapsnivån ut inom grundläggande ridteori bland elitsatsande ungdomar?

Hur kan vi nå ut till ungdomarna med denna kunskap?

Teori

I Ridhandboken 1 2020, s20 står

”Alla som vill ägna sig åt ridsport, antingen som hobbyryttare eller elitryttare, har skyldighet att utbilda både sig själva och hästen. Först då blir det möjligt att ägna sig åt denna sport med glädje och nödvändigt säkerhetstänkande, utan att hästen överansträngs eller till och med skadas på grund av ryttarens inkompetens. Teoretiska kunskaper är till väsentlig hjälp för att man ska göra framsteg som ryttare. Kunskaper om hästens egenskaper och beteende, om hästhantering, om ridläran och om principerna för utbildning och träning bör vara en självklarhet för den intresserade och ansvarsmedvetna ryttare.”

Jag har valt att ta med utbildningsskalan som en av frågorna till ryttarna då det är grunden för all ridutbildning av hästen. Utbildningsskalan är kärnan i den klassiska ridläran.

”Den klassiska ridläran har utvecklats genom århundradena. Många betydande mästare inom ridkonsten har bidragit till dess utveckling, och det som inte hållit måttet har förkastats. Beprövad kunskap har godkänts, vidarebefordrats, och vidareutvecklats. På så sätt har, oberoende av vad hästen ska användas till, följande viktiga kriterier ur den klassiska ridläran tagits fram i enlighet med det tyska ridsportförbundet riktlinjer för ridning och körning. Dessa kriterier gäller än idag.”
Ridhandboken 1 2020 s10.

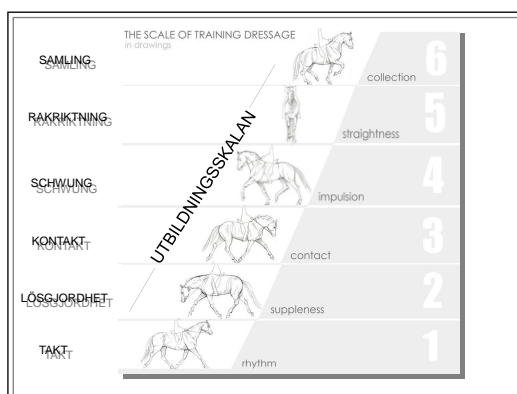
Den klassiska ridläran

- inriktar sig på hästens behov och dess medfödda, individuella anlag
- tar hänsyn till hästens fysiska förutsättningar och dess naturliga beteende
- är rätt tillämpad, hästvänlig och främjar hästens välbefinnande
- har som ändamål att gymnastisera och stärka hästen
- förespråkar en omväxlande och allsidig utbildning av varje enskild häst
- skapar en samarbetsvillig och förtroendefull häst som vill prestera
- kräver av ryttaren en elastisk sits i balans, känsliga, fina hjälper samt kunskap om hästens natur och om ridläran
- främjar inre och yttre balans hos häst och ryttare.

Om man läser dessa kriterier så förstår man hur viktig denna kunskap är för att hästarna skall må så bra som möjligt och få så bra förutsättningar som möjligt för att kunna prestera.

Utbildningsskalan

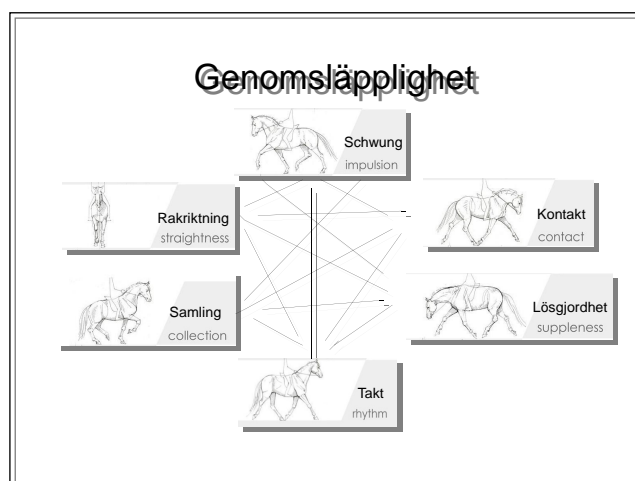
- Takt (regelbundenhet i skrittstegen, travstegen och galoppsprången).
- Lösgjordhet (genom mental avspänning kan musklerna spännas och slappna av utan annan spänning).
- Kontakt (stadig, mjuk, fjädrad kontakt mellan ryttarens hand och hästens mun).
- Schvung (den energiska kraften från bakdelen fortplantas framåt via den fjädrande ryggen och blir en rörelse framåt).
- Rakriktning (gymnastisering av båda kroppshalvorna lika mycket för att jämna ut hästens naturliga snedhet).
- Samling (hästen rör sig lätt och i god balans och självbärighet på en mindre yta med energiska bakben som trampar långt in under kroppen).



Utbildningsskalan har tre faser, den *grundläggande* fasen, utveckling av *påskjut* samt utveckling av *bärkraft*.

Den grundläggande fasen är takt, lösgjordhet och kontakt. Utveckling av påskjut är lösgjordhet, kontakt, schvung och rakriktning. Utveckling av bärkraft är kontakt, schvung, rakriktning och samling.

De sex punkterna hänger ihop med varandra och i takt med hästens utbildning och lydnad blir hästen alltmer genomsläpplig.



Sedan har jag valt tygel-, och skänkelhjälperna då det är av stor vikt att kunna dessa för att förstå vad vi faktiskt gör på hästen. Och för att förstå vår tränares instruktioner.

Tygelhjälperna

dom olika tygelhjälperna enligt Ridhandboken 1 2020, s96 är

- Förhållande (en kort kramning av tygeln med en sluten lätt omvriden hand ifrån handleden. Används vid till exempel en halvhalt).
- Eftergivande (syftet med eftergiften är att få en lättare kontakt med hästens mun alternativt att för ett kort ögonblick släppa kontakten med hästens mun. Eller att få hästen att släppa fram nosen alternativt söka sig framåt nedåt).
- Ledande (leder hästen i en vändning. Används ofta på unga hästar eller till exempel när man ska lära hästen en bakdelsvändning).
- Reglerande (är ett komplement till innertygeln vid till exempel ställning och böjning. Hindrar att bogen faller ut).
- Mothållande (syftet är att tillsammans med vikt- och skänkelhjälperna mer och mer få hästen mellan hjälperna. Hästen drivs bakifrån fram till handen. Handen hålls stilla och sluts ett kort ögonblick mer så att hästen ger efter)

Ovanstående tygelhjälper står även beskrivna i Ridinstruktion 2005, s48-49, där beskrivs även följande tygelhjälper.

- Uppresande (då händerna tillfälligt höjs för att ge hästens huvud och hals en högre resning)
- Ställande (då bettet inverkar kraftigare på den ena sidan än på den andra).
- Understödjande (då tygeln direkt understödjer den samsidiga skänkeln sidförande eller mothållande verkan).

En ”god hand” skall vara, **stadig, mjuk, lätt, följsam & fri.**

Skänkelhjälperna

- Framåtdrivande (den framåtdrivande skänkeln ligger vid eller strax bakom sadelgjorden. Ryttaren ger en lätt kortvarig impuls. Det är viktigt att ryttaren inte klämmer med skänkeln).
- Framåtdrivande och sidförande (får hästen att trampa framåt och åt sidan. Ligger lite längre bak än den enbart framåtdrivande skänkelhjälpen).
- Mothållande/reglerande (är alltid ytterskänkel och ska ligga lite längre bak än den framåtdrivande-sidförande skänkeln. Främsta uppgift att förhindra att bakdelen faller ut vid till exempel volter och hörnpasseringsar).

Metod

För att nå en grupp redan selekterade elitsatsande ungdomar så kontaktade jag förbundskapten Anette Svanberg. Jag frågade om hon ville skicka ut ett frågeformulär om ridteori till ungdomar ur landslagstrupperna för ponnydressyr 2023 vilket hon tyckte var en bra idé. Ridteorin är baserad på Ridhandboken 1 2020 då denna ligger som grund för Svensk ridutbildning. Svaren är anonyma då många av ryttarna är under 15 år. I och med att ungdomarna redan är selekterade så är metoden kvalitativ. Men även kvantitativ då jag inte har gjort några ingående intervjuer med någon av dem.

Ridteorin begränsas till frågor om utbildningsskalan, tygel-, & skänkelhjälp. Jag bad ryttarna att svara själva utan hjälp av varandra eller föräldrar. Det är dock omöjligt för mig att kontrollera om dom har varit ensamma när dom har svarat. Eller om dom har läst på innan dom har svarat. Jag har letat efter tidigare forskning inom detta ämne men inte hittat någon. Jag har även försökt att hitta tidigare forskning inom samma område men andra ämnen, kanske är jag för dålig på att söka men jag har inte hittat någon.

För att komma närmare ett svar på hur vi kan nå ut med teorikunskap till dessa ungdomar så satte jag ihop en föreläsning om den ridteori som anges ovan i anslutning till en programridning anordnad av förbundet för ponnydressyr 2023-02-05.

Resultat

Jag fick 19 svar på frågeformuläret av 22 tillfrågade.

Utbildningsskalan

Första frågan var: Har du hört talas om utbildningsskalan?

11 svarade ja & 8 nej.

Följdfrågan var: Om du svarat ja på ovanstående fråga. Utveckla och förklara kort vad du tror att utbildningsskalan är.

Sammanfattningsvis var de 11 svaren mer eller mindre utförliga inom rätt ämne. 6st har nämnt att det finns sex steg i utbildningsskalan. 5st av svaren har med de sex stegen takt, lösgjordhet, kontakt, schwung, rakriktning, samling. En av dom 5 hade missat kontakt men var annars korrekt.

8st svar har nämnt att det är en riktlinje för utbildningen av hästen. Någon har hört om den från sin tränare, några har skrivit vad de tror att det är och några har (tror jag) kollat upp vad utbildningsskalan är enligt definition.

En har beskrivit resultatet som en lyhörd välmående häst som trivs med sitt arbete.

En har skrivit mycket om balans och bygga styrka för att komma vidare.

Ingen har nämnt de tre faserna av utbildningsskalan, grundläggande, påskjut & bärkraft.

Tygelhjälp

Andra frågan var: Har du hört talas om de olika tygelhjälperna?

Här svarade 15 ja & 4 nej.

Följdfrågan var: Om du har svarat ja på ovanstående fråga. Ange så många olika tygelhjälp som du kan.

De 15 som svarade ja har gett olika antal exempel på tygelhjälp, alla har ett eller flera som är korrekta.

Alla 15 nämnde det ledande tygeltaget.

11st nämnde det förhållande tygeltaget.

11st nämnde det ställande tygeltaget (Ridinstruktion)

7st har nämnt eftergiften.

5st har nämnt det reglerade tygeltaget.

5st har nämnt uppresande tygeltag. (Ridinstruktion)

En har nämnt det mothållande tygeltaget.

En nämnde det understödjande tygeltaget (Ridinstruktion)

13st har angett tygeltag som inte finns i ridhandboken eller Ridinstruktion så som böjande, bromsande, samlande, utpressande och vändande tygeltag.

Skänkelhjälp

Tredje frågan var: Har du hört talas om de olika skänkelhjälperna?

Även här svarade 15 ja & 4 nej.

Följdfrågan var: Om du har svarat ja på ovanstående fråga. Ange så många olika skänkelhjälp som du kan.

Alla 15 har svarat framåtdrivande skänkelhjälp.

13st har svarat den sidförande skänkelhjälpen.

6st har svarat mothållande eller reglerande.

10st har skrivit skänkelhjälp som inte finns i ridhandboken till exempel böjande, vändande, galoppfattning och rygging.

Hur vi kan nå ut

Resultat av hur vi kan nå ut med teorin till ungdomarna. Jag gjorde en powerpoint presentation (se länk under referenser) som jag använde i en föreläsning i samband med en programridning anordnad av förbundet. Av 9st som var med på programridningen så var 8st fysiskt närvarande på föreläsningen och en var med nästan hela föreläsningen digitalt.

Jag uppfattar det som att ryttarna tyckte att det var en intressant och ganska kul idé. 5st av ryttarna var väldigt delaktiga och räckte gärna upp handen och svarade på frågor. Då det kan vara ganska så stor åldersskillnad på deltagarna på dessa tillfällen så försökte jag att göra föreläsningen intressant för alla genom att lägga in bilder (även tecknade) och videos. För att skapa associationer mellan teorin och praktiken. Och ibland roliga bilder för på så sätt göra det mer lättillgängligt.

Diskussion

Utbildningsskalan

Resultatet visar att 58% har hört talas om utbildningsskalan förut. Det ser jag som positivt. Allt som ryttarna har skrivit i sina svar är relevant information i förhållande till utbildningsskalan. Det enligt mig tyder på att även om dom inte vet exakt vad utbildningsskalan är så har dom trots det en förståelse för grundprincipen. Men jag tror dock att flera av ryttarna har läst på innan dom har svarat baserat på ordval och meningsbyggnad. Vilket inte var mening men förhoppningsvis har dom i alla fall lärt sig något nytt.

Det många av ryttarna nämner i sina svar är den unga hästen. Där tror jag att det är extra viktigt att vi är tydliga med att uppmärksamma att det även gäller den lite äldre hästen och att allt hänger ihop. Att har vi till exempel ingen bra takt så kan vi inte samla hästen på ett korrekt sätt. Att utbildningsskalan är något som vi ska ha med oss i bakhuvudet hela tiden när vi rider oavsett ålder på hästen. En av ryttarna nämnde att hans tränare har pratat om utbildningsskalan på teorilektion vilket jag ser som mycket positivt.

Tygelhjälper

Här har nästan 80% av de tillfrågade svarat att det hört talas om tygelhjälper, och kunnat nämna flera ofta korrekta tygeltag. Det är förmodligen instruktioner som används oftare än stegen i utbildningsskalan, därav en högre svarsfrekvens.

Här tror jag att fler av ryttarna har svarat utan att läsa på först i jämförelse med frågan om utbildningsskalan. Alla ryttarna har nämnt det ledande tygeltaget. Det tror jag beror på att det är det tygeltag som skiljer sig mest ifrån dom andra på det sätt att man flyttar handen mer ifrån sin grundposition än vid de andra tygeltagen. Och att man då som tränare kanske förklarar mer ingående hur det ska gå till samt då också nämner tygeltagets namn.

Det tygeltag som nämns näst flest gånger är det förhållande. Sedan kommer det eftergivande tygeltaget. Det var inte vad jag hade hoppats på. Då i Ridhandboken 1 såväl som i Ridinstruktion och vid alla rid, tränar och fortbildningar som jag har varit på i alla fall, framhålls att det eftergivande tygeltaget är det viktigaste, då alla tygeltag åtföljs av en eftergift.

Hur kommer det sig då att så få har nämnt det eftergivande tygeltaget? Jag kan komma på mig själv att inte alltid använda uttrycket eftergift utan säger i stället mjukna i handen eller lätta av. Är vi tränare för dåliga på att använda rätt termer?

Flera av ryttarna har nämnt tygeltag som inte finns, till exempel vändande, samlande och böjande.

Där tror jag igen att det antagligen beror på att vi tränare inte alltid är konsekventa i våra termer vid undervisningen.

Skänkelhjälp

Även här har nästan 80% svarat att dom har hört talas om skänkelhjälperna förut. Nästan alla har nämnt dom framåt drivande och sidförande skänkelhjälperna. Vilket jag tror beror på att det är uttryck som tränarna använder ofta. Men även här kan jag se exempel på skänkelhjälp som egentligen inte finns så som galoppfattning, vändande och samlande.

Hur kan vi då nå ut med denna kunskap till ungdomarna och vems är ansvaret att den förmedlas? Den föreläsning som jag hade kändes som ett bra exempel. Där tog jag och ponnylandslagens ledning initiativet. Ungdomarna kändes genuint intresserade och var väldigt delaktiga. Men det gäller såklart att man också lägger upp föreläsningen på ett bra och intressant sätt. Här samarbetade tränare och förbundet vilket jag tror är ett vinnande koncept! Måste ge en stor tumme upp till ponnylandslagens ledning då de verkligen brinner för att utbilda ryttarna både teoretiskt och praktiskt. Jag har också hört att på den avsuttna träffen i januari för alla ungdomslandslag så togs utbildningsskalan upp vilket är väldigt positivt!

Om jag nu tänker tillbaka på det jag skrev i inledningen, att fler får egen häst eller ponny allt tidigare i åldrarna och ofta med en icke hästkunnig förälder så känns denna fråga väldigt aktuell. Jag tror att tränarna måste ta ett större ansvar över den teoretiska biten. Och att även förbundet vid tränar och fortbildningar måste trycka mer på denna punkt. Denna studie har i alla fall gjort mig mer uppmärksam på att jag behöver prata mer teori med ungdomarna. Jag tror också att kan vi hitta fler sätt att nå ut till ungdomarna med så mycket kunskap som möjligt så kommer det även att påverka deras ridning positivt.

Slutsats

Elitsatsande ungdomar har en viss kunskap inom grundläggande ridteori, men den kan och behöver absolut bli bättre. Det stora deltagandet i denna studie både av frågeformuläret och engagemanget vid föreläsningen visar att intresset för teoretisk kunskap är stort. Alla vi som jobbar med ridutbildning har ett gemensamt ansvar att förmedla teoretisk grundutbildning.

Referenser

Tyska Ridsportförbundet (2020) *Ridhandboken 1 – Grundutbildning för ryttare och häst* - SISU förlag

Svenska Ridsportförbundet (2005) *Ridinstruktion*

Bilagor

Bilaga 1 Frågeformuläret som skickades till landslagstruppen för ponny 2023

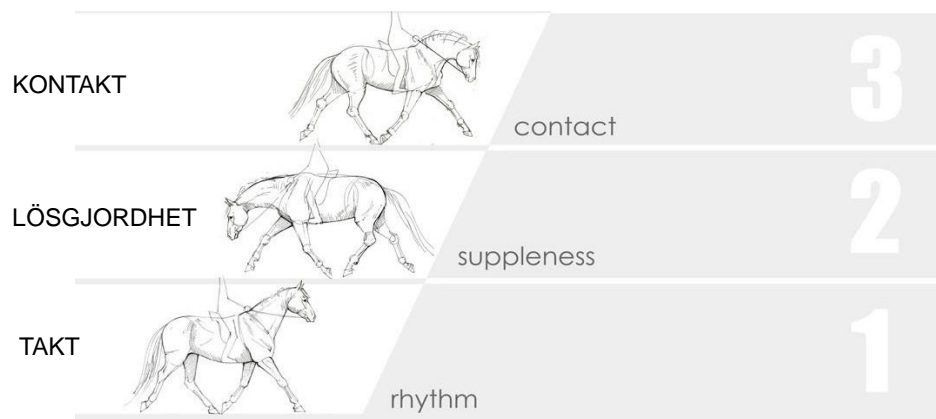
https://docs.google.com/forms/d/1UOqxWcTsm8puVSjbcWci_xXY7wqEww0QYpxMldXr7Zo/edit

Bilaga 2 Powerpointbilderna till föreläsningen 2023-02-05

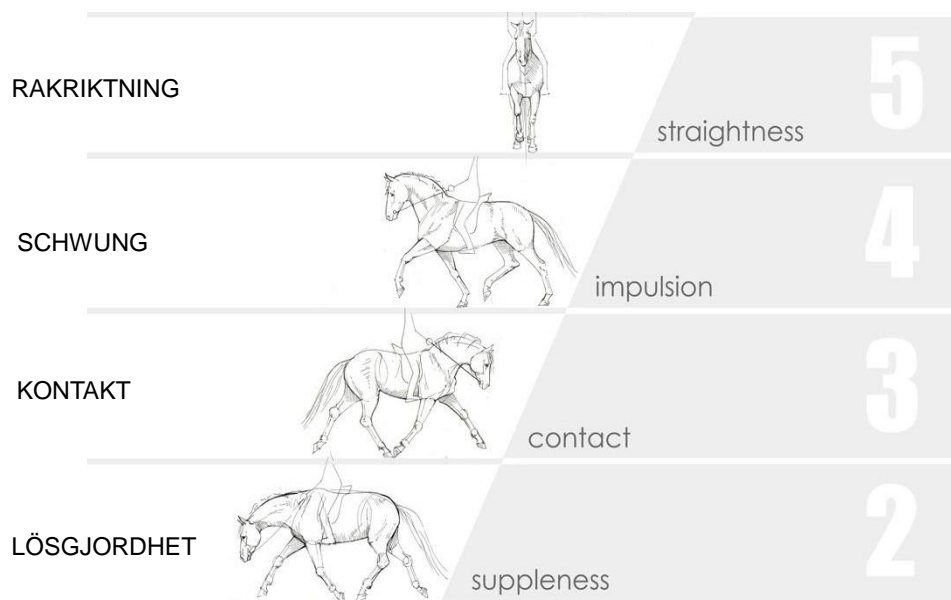
Välkomna



Inledande/grundläggande fasen



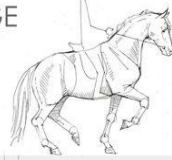
Utveckling av PÅSKJUT



Utveckling av BÄRKRAFT

THE SCALE OF TRAINING DRESSAGE
in drawings

SAMLING



collection

6

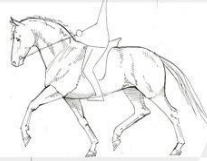
RAKRIKTNING



straightness

5

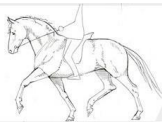
SCHWUNG



impulsion

4

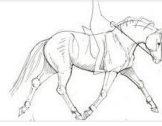
Genomsläpplighet



Schwung
impulsion



Rakriktning
straightness



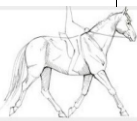
Kontakt
contact



Samling
collection



Lösgjordhet
suppleness



Takt
rhythm

Skänkelhjälper

Framåtdrivande



Framåtdrivande & Sidförande

Mothållande/Reglerande

Tygelhjälper

Eftergivande (Överstrykning)

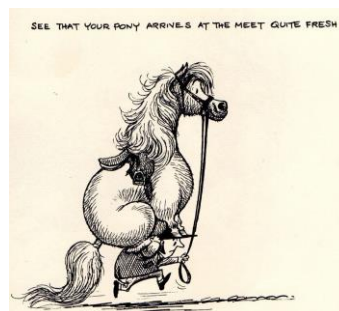
Förhållande

Mothållande

Reglerande

Ledande

(Ställande)



Följs av en eftergift



Att nämna...

Vikthjälper

- Dubbelsidigt belastande
- Ensidigt belastande
- Avlastande

