

Inledning

Resultaten i ridsport beror till stor del på samspelet mellan ryttare och häst och deras förmåga att prestera tillsammans (Meyers *et al.*, 1999 & Visser *et al.*, 2003). För att ryttaren ska kunna kommunicera med hästen utan att störa dess naturliga rörelser krävs att ryttaren rider med en välbalanserad och avspänd sits. Det är också en förutsättning för att ryttaren ska kunna ge korrekta hjälper och inverka rätt på hästen (Meyners 2004, von Dietze 2003, Kyrklund & Lemkow 2006). Ridningen påverkas av en mängd olika faktorer, exempelvis ryttarens balans och kroppsmedvetande (Meyners 2004, Zetterqvist Blokhuis 2003). Även hästens temperament, utbildningsnivå och dagsform påverkar resultatet. Ryttaren ger hela tiden signaler till hästen – medvetet eller omedvetet. Eftersom ridningen är så komplex är det svårt att ”isolera” och öva på en viss detalj.

I ridningen fokuseras ofta på hästen och hur den arbetar men för att nå ett bra resultat är det viktigt att börja med att fokusera på ryttaren (Meyners 2004 & von Dietze 2005). Om ryttaren sitter rätt medverkar det till att hästen arbetar rätt. Därför är det viktigt att hitta vägar och metoder som kan hjälpa ryttaren att hitta en bra sits och balans på hästryggen (Meyners 2004 & Zetterqvist Blokhuis & Aronsson 2005). Det anses allmänt att ryttaren har stort inflytande på hästens hälsa och välbefinnande även om det bara finns ett fåtal studier som styrker detta (De Cocq *et al.*, 2004 & Gomez Alvarez 2007, Rhodin *et al.*, 2005). Det finns en stor risk för att hästen påverkas negativt om ryttarens sits avviker märkbart från den korrekta sitsen. Om ryttaren till exempel sitter snett måste hästen kompensera detta genom att balansera upp ryttaren. På lång sikt kan det leda till olika typer av problem både i muskler och i skelettet och det kan i sin tur medföra onödigt lidande hos hästen.

Den ´ideala´ sitsen finns noga beskriven i litteraturen (Ridhandboken 2003 & Kyrklund & Lemkow 1996), men en bra sits är svår för ryttaren att lära sig och även att förbättra och förändra. Ridning är en praktisk färdighet som kräver balans, styrka, uthållighet, smidighet och koordinationsförmåga. Ridning bygger på både teknik och känsla och det sistnämnda är svårt att identifiera och även svårt att lära ut (Zetterqvist 2000). Ibland är det svårt för ryttaren att förstå ridlärarens instruktioner och även att kontrollera sin egen kropp (Zetterqvist Blokhuis 2003). Det finns flera inlärningshinder i ridning bl a rädsla och trötthet. Rädsla kan bero på att ryttaren tappat kontrollen över hästen. En ryttare som är rädd har svårt att koncentrera sig och hör i vissa fall inte vad ridläraren säger (Lundesjö-Öhrström 1998).

Ridundervisningen har sin grund i det militära system där ridläraren/tränaren ger ryttaren instruktioner om hur han/hon ska sitta på hästen och hur han/hon ska inverka med sina hjälper. Undervisningsmetoderna i ridning bygger till stor del på beprövad erfarenhet snarare än vetenskapliga metoder. Tyvärr har de metoder som används i ridundervisningen inte utvecklats särskilt mycket under senare år och gamla militära traditioner lever vidare. Kommunikationen mellan ridlärare och elev brister ofta och inlärningssituationen är inte alltid optimal (Lundesjö-Öhrström 1998) Därför finns det ett stort behov av nya och innovativa metoder för att förbättra och effektivisera ridundervisningen och samtidigt förebygga ohälsa hos de hästar som används (Zetterqvist *et al.*, 2008, Hassler-Coop 2000). Ridundervisningen bör bygga på en kommunikation mellan häst, ryttare och ridlärare där ryttaren involveras i inlärningsprocessen genom att ridläraren talar om vad han eller hon uppfattar hos häst och ryttare och vilka steg ryttaren behöver ta för att nå sina mål. Ryttarens roll är att kommunicera vad han/hon känner och tänker både när det gäller hästens reaktion och ridlärarens kommentarer (Meyners 2004).

Under åren 2007-2008 genomfördes en pilotstudie på Ridskolan Strömsholm (Zetterqvist Blokhuis 2008). Syftet var att testa en metod för att förbättra ryttarens sitsar genom lämpliga övningar och samtidigt minska risken för fysisk och psykisk ohälsa hos hästen. Resultatet visade att det är svårt även för rutinerade domare och tränare att bedöma ryttarens sits. Hälften av ryttarna i studien genomförde ett individuellt träningsprogram utan häst. Träningsprogrammet upplevdes som positivt av ryttarna (ökade rörligheten i höfterna, förbättrade konditionen, ökade kroppsmedvetandet) men det gick inte att bevisa att det verkligen förbättrade sitsarna. Under hösten 2007 justerades listan med tänkbara sitsfel och panelen bedömde återigen ryttarnas ritter (på video) utifrån ett helhetsperspektiv där sitsen delades upp i endast tre huvudområden. Analysen visade att det fanns en ”moderat överensstämmelse” mellan panelens bedömningar (Zetterqvist Blokhuis 2008, unpubliced results).

Problemformulering

Ryttarens sits är viktig för resultatet i ridning men en bra sits är svår att lära sig och även att förbättra och förändra eftersom hästen hela tiden är i rörelse. De flesta ryttare börjar rida på ridskola och det är viktigt att hitta metoder som kan användas för att ryttarna ska lära sig att sitta rätt. Ridträningen behöver kompletteras med träningsprogram och övningar utan häst eftersom det är svårt att ”isolera” och träna en viss detalj på hästryggen.

Eftersom en tidigare studie har visat att det är svårt att ”mäta” ryttares sitsar har jag valt att genomföra en kvalitativ studie för att ta reda på vilka olika uppfattningar ryttare på ridskolor har av sin egen sits. Dessutom studeras vilka olika uppfattningar ridskoleryttare har av att använda ett kompletterande individanpassat träningsprogram utan häst.

Syftet med föreliggande studie är att undersöka

- vilka olika uppfattningar ryttare på ridskola har av sina egen sitsar
- vilka olika uppfattningar ryttare på ridskola har av ett kompletterande individanpassat träningsprogram utan häst
- om det är möjligt att använda ett individanpassat träningsprogram med avsuttna övningar för träning av ryttare på ridskola

Studien utgår från de intervjuades uppfattningar av och beskrivning av hur de upplever sina sitsar till häst och av hur de upplever ett träningsprogram med övningar utan häst.

Bakgrund

Ryttarens sits

Ryttarens ställning till häst (sits), skall möjliggöra säkerhet i sadeln, följsamhet och riktig inverkan d.v.s. präglas av balans, lösgjordhet och medgående i hästens rörelser, (Ridhandboken 1930). Den lodräta sitsen (även kallad grundsitsen) kännetecknas av att axlar, höfter och hälar befinner sig ungefär i samma lodplan och är grunden för alla typer av sitsar. De muskler som ansvarar för att hålla ryttarens kropp upprätt måste ha en viss anspänning (basic tension) utan att därför ge avkall på smidighet (von Dietze 2005). Ryttaren ska sitta på hästen på samma sätt som när han/hon står men med lätt särade och böjda ben. Bäckenet ska hållas i en slags ”medelposition” (varken framåtlutat eller bakåtlutat) för att möjliggöra en optimal kontakt med sadeln. Ett djupt säte gör det möjligt för hästen att bära upp ryttaren på ett bekvämt sätt och det underlättar för ryttaren att följa med i hästens rörelser Höfterna ska vara smidiga så att ryttaren kan gunga mjukt i höften (Meyners 2004).

Ryttarens dialog med hästen sker huvudsakligen mellan ryttarens bäcken och hästens rygg (Meyners 2004 & Svenska Ridsportförbundet 2003). Bäckenet är centrum för rörelserna och ”motorn” i ryttarens sits. Därför är det viktigt att bäckenet hålls i en neutral position som tillåter det att röra sig fritt och avspänt i samstämmighet med hästens rörelser. Ryttaren måste också fördela sin vikt jämnt i sadeln. Forskare från SLU har funnit att ryttare har ett likartat rörelsemönster i skritt och trav. Däremot var ryttarna i studien, även om de var rutinerade ryttare, väldigt oliksidiga (Byström et al., 2008). Även en engelsk studie (Symes och Ellis, 2008) visade att samtliga 17 ryttare som deltog i studien hade olika längd på benen med högerbenet kortare än det vänstra. Ryttarna hade speciellt svårt att sitta rätt när de red i höger galopp.

Ryttarens rörelser i sadeln är tre-dimensionella (von Dietze 2005). Ryttaren förflyttar inte bara sin vikt från ena sidan till den andra utan också framåt och nedåt. I exempelvis svängar och samsidiga rörelser måste ryttaren ha förmåga att sänka ena sidans knä och samtidigt sträcka ut samma sidas midja så att den blir ”längre”. Ett vanligt fel är att ryttaren istället viker sig i sidan och ”kollapsar” i höften. Tyvärr är det svårt för ryttaren att spänna eller slappna av i vissa muskler under ridning. Därför är det nödvändigt att träna kontrollen av muskelsystemen i andra situationer än vid ridning (Meyners 2004 & von Dietze 2005). Ryttarens magmuskler är oftast för svaga (Meyners 2004 & Johansson 2006). Enligt Meyners (2004) sitter vissa ryttare med bakåtlutat bäcken och uppdragna knän och ”klämmer” sig fast mot sadeln (stolsits). En annan sitsavvikelse är att ryttaren istället tippar framåt med bäckenet vilket ofta medför att ryttaren samtidigt svankar i ryggen (hängsits). Det sker ofta i kombination med för raka och spända ben och kan rättas till genom att ryttaren tränar upp musklerna i bakdelen och rygg- och magmuskler (kallas också bålstabilitet).

Ryttarens inverkan på hästen

Hästen påverkas av både utrustningen och ryttarens vikt (De Cocq *et al.* 2004 & Gómez Álvarez 2007 & Rhodin et al., 2005). Rörelserna i hästens rygg förändras både i skritt och trav när hästen utrustas med sadel och med vikt på ryggen. Ryggen sträcks ut mer och hästarnas benrörelser förändras genom att frambenen rör sig mer bakåt. I galopp förändras rörelsen i hästens ryggparti genom att ryggen sträcks ut mera både när hästen är utrustad med enbart sadel och med sadel och vikt. Hästens huvud- och halsposition påverkar hela hästens rörelsekedja och speciellt rörelserna i ryggen.

Ryttarens motorik och kroppsmedvetande

När människan lär sig nya färdigheter som har med rörelse att göra kan det definieras som en förändring i en individs motoriska förmåga (Annerstedt 1997). Meyners (2004) beskriver muskelminnet (muscle memory) hos människan. När en viss rörelse har etablerats i ryttarens psykologiska system (hjärna, muskler och känslor) så försvinner den inte ens efter ett långt uppehåll från ridningen. Hjärnan är involverad när en ny rörelse ska läras in. När ryttarens muskel- och känslsystem så småningom tar över kan rörelsen genomföras utan att hjärnan tänker på den. Ryttaren behöver hjälp av ridläraren när han eller hon ska lära sig en ny rörelse. När ryttaren väl har lärt sig rörelsen behöver han/hon tid att själv hitta och uppleva känslan (Zetterqvist Blokhuis 2003).

Eckart Meyners metod för att förbättra ryttares sitsar

Eckart Meyners (2004) har arbetat fram nya metoder för att förbättra ryttarens sits där han kombinerar klassisk ridlära med olika metoder av rörelsepedagogik, avspänning och kroppsmedvetande (t ex Feldenkrais och Alexandermetoden). Meyners anser att ryttarens kropp är hennes 'kapital', och därför är det viktigt att han/hon förvaltar sitt kapital och lär sig använda kroppen på rätt sätt.

Varje tränare måste kunna analysera ryttarens sits för att ge de rätta instruktionerna, och därför har Meyners utvecklat en 'checklista' med sex punkter; 1) huvudet, 2) bröstbenet, 3) reflexer i muskler och senor, 4) ryggraden och korsleden, 5) bäckenet och 6) benen. För varje punkt finns ett antal övningar som ryttaren kan göra utan häst för att hitta den rätta känslan. När ryttaren sitter upp på hästen igen har hon lättare att hitta en bra känsla och en korrekt position på hästryggen. Varje ryttare har stor nytta av att använda sitt eget personliga träningsprogram. Meyners (2004) har konstruerat "Balimo pallen", en pall med ett säte som är vippbart åt alla olika håll, för att mjuka upp ryttarens bäcken så att det blir elastiskt. En studie genomförd på Deutsche Sporthochschule i Köln (Brüggemann 2006) visade att Balimo pallen förbättrade testpersonernas styrka och rörlighet i musklerna runt bäckenet redan efter fyra veckors användning. Meyners rekommenderar ryttare att även träna med en sk Bodyblade. Det är en elastisk stång som är försedd med tyngder i vardera änden. Den tränar ryttarens förmåga att hålla en svag, konstant svängning genom hela kroppen vilket anses förbättra harmonin och integrationen mellan ryttarens och hästens rörelser (Meyners 2005).

Pilotstudie på Ridskolan Strömsholm

Under åren 2007-2008 genomfördes en pilotstudie på Ridskolan Strömsholm i samarbete med SLU (Zetterqvist Blokhuis 2008). Syftet var att utveckla metoder för att förbättra ryttarens sits genom lämpliga övningar och samtidigt minska risken för fysisk och psykisk ohälsa hos hästen. En panel på fem rutinerade tränare/domare bedömde sitsarna hos en grupp ryttare när de red ett dressyrprogram på tre olika hästar. Panelen fokuserade på ryttarens mellandel och noterade det man ansåg vara avvikelser. Panelen enades om ett lista med 16 tänkbara sitsfel. Därefter red 20 ryttare tre hästar var i samma dressyrprogram och sitsarna bedömdes. Ryttarna delades in i en experiment- och en kontrollgrupp. Experimentgruppen fick på frivillig basis göra ett individanpassat träningsprogram utan häst. Två Balimo pallar användes för att öva ryttarnas balans och flexibilitet i bäckenet. Efter en nioveckors period gjordes ett nytt test. Resultatet visade att det är svårt även för rutinerade domare och tränare att bedöma ryttarens sits. Det individuella träningsprogrammet utan häst upplevdes som positivt av ryttarna (ökade rörligheten i höfterna, förbättrade konditionen, ökade kroppsmedvetandet) men det gick inte att bevisa att det verkligen förbättrade sitsarna. Sitsfelet "bakåtlutat bäcken" var det enda som förbättrades märkbart hos ryttare som tränat med hjälp av det speciella programmet.

Metod

Studien består av en insamling av de intervjuades uppfattningar av och beskrivning av hur de upplever sina sitsar till häst och av hur de upplever ett träningsprogram med övningar utan häst.

Angreppssätt

En tidigare studie på Ridskolan Strömsholm har visat att det är svårt, även för rutinerade domare/tränare, att bedöma ryttarens sits. Därför har jag valt att genomföra en kvalitativ studie. Den metod som använts är till största delen fenomenografisk. Det är en kvalitativ forskningsmetod som bygger på att analysera människors uppfattningar av olika företeelser (Uljens 1989) och består av att man beskriver hur något fenomen i omvärlden gestaltar sig för en människa. I fenomenografien avser forskarna att fånga, beskriva, analysera och tolka olika människors sätt att uppfatta fenomen i sin omvärld. Metoden har framförallt använts inom forskning som handlar om inlärning och förståelse.

I föreliggande studie deltog en försöksgrupp och en kontrollgrupp från tre olika ridskolor i Sverige. Resultaten av intervjuerna har främst använts för att undersöka om det finns några tänkbara skillnader mellan de båda gruppernas uppfattningar. Det har alltså inte gjorts någon kvantitativ jämförelse mellan de båda grupperna.

Urval

Studien genomfördes på tre ridskolor i mellansverige under perioden april – december 2008. I studien tillämpades ett strategiskt urval genom att jag själv avgjorde vilka kriterier som var lämpliga att tillämpa. De ridskolor som valdes ut är medlemmar i Svenska Ridsportförbundet och bedriver ”klassisk ridutbildning” enligt de riktlinjer som Ridsportförbundet fastställt (Svenska Ridsportförbundet 2006). Deras huvudsakliga verksamhet är ridlektioner där ryttare rider en timme i veckan på kvällstid på ridskolans lektionshästar. Samtliga tre ridskolor är kvalitetsmärkta av Svenska Ridsportförbundet vilket betyder dels att lokalerna uppfyller uppställda krav på en ridskoleanläggning och dessutom att personalen har tillräcklig utbildning (Svenska Ridsportförbundet 2006). Av praktiska skäl valdes ridskolor i närområdet. Ridlärarna på varje ridskola valde ut två likvärdiga grupper, en försöks- och en kontrollgrupp på respektive ridskola. Båda ridgrupperna fick en kortfattad beskrivning av projektet. Grupperna red olika dagar i veckan och kunde därmed inte påverka varandra under studien. Kriterierna för urvalet var att ryttarna skulle ha ridit minst 4-5 år och helst vara ungdomar över 16 år eller vuxna men på en av de tre ridskolorna deltog även ungdomar från 13 år.

Studiens genomförande

Studien inleddes med att ryttarna i både försöks- och kontrollgrupp på varje ridskola fick en kort muntlig introduktion om varför det är viktigt att sitta rätt till häst (det finns risk för att hästen påverkas negativt om ryttaren använder en felaktig sits) och vad som krävs för att bli en bra ryttare (bra balans, följsamhet, liksidighet etc). Därefter fick ryttarna själva beskriva hur de upplevde sina sitsar. Dels vilka starka sidor de ansåg sig ha men även vad de själva uppfattade att de behövde förbättras i sin sits. Varje ryttare fick dessutom bedöma sin balans, liksidighet, följsamhet/avspändhet och smidighet på en fyrgradig skala från mycket bra till dålig. Ryttarnas uppfattningar och bedömningar antecknades.

Därefter genomförde varje ryttare ett par enklare tester som provats ut av försöksledaren i samarbete med en legitimerad sjukgymnast. Balans och liksidighet testades med hjälp av en Balimo pall och följsamhet/avspändhet med hjälp av en ”Bodyblade”. Slutligen utförde försökspersonerna fem olika stretchövningar (bröstmuskelstretch, lårmuskelns baksidan, framsidan och insida samt inre höftmuskeln) för att testa smidigheten i musklerna. Syftet med testerna var att ryttarna själva skulle kunna jämföra sina egna uppfattningar med resultaten av testerna. Ryttarnas egen bedömning av resultatet från testerna justerades i vissa fall av ryttaren. Intervjuerna ägde rum i klubbрум eller cafeteria på respektive ridskola med en ryttare i taget. Varje intervju tog ca 10-15 minuter inklusive testerna och genomfördes direkt efter ryttarnas ordinarie ridlektion på kvällstid. Intervjuerna genomfördes under två efterföljande veckor (hälften av ryttarna ena veckan och andra hälften veckan efter) för att undvika alltför lång väntetid för ryttarna.

Veckan efter intervjuernas genomförande presenteras ett träningsprogram med avsuttna övningar för ryttarna i försöksgruppen. Här användes det träningsprogram som utarbetats och använts i en tidigare studie på Strömsholm. Programmet bygger på Eckart Meyners ”sexpunktsprogram” för ryttare (huvud, bröst, reflexer hos muskler och senor, ryggraden och korsleden, höfter och bäcken samt skänkeln). Särskilt fokus lades på den ”Balimo pall” som använts i studien på Strömsholm. Försökspersonerna uppmanades att utföra hela programmet ca tre dagar/vecka under ca 20 minuter per gång på frivillig basis. Försökspersonerna fick varsin DVD med de övningar som ingick i programmet. De fick även ett häfte med en kort beskrivning av varje övning med bilder samt en träningsdagbok. Åtta Balimo pallar inköptes och varje försöksperson fick ta med varsin pall hem under perioden.

Efter en åttaveckors period genomfördes en ny intervju med ryttare i både försöks- och kontrollgrupp. Försökspersonerna fick beskriva hur de använt de avsuttna övningarna och hur de upplevt dem. De fick även svara på om de upplevt någon förbättring när det gällde deras sitsar eller ridning. Ryttarna i kontrollgruppen fick svara på samma frågor förutom dem som handlade om träningsprogrammet. Frågorna var öppna och ibland upprepades eller förtydligades frågorna för att få fram mer information. Varje intervju tog mellan 5 och 15 minuter och bandades för att kunna analyseras. Samtliga intervjuer skrevs ut med hjälp av stolpar (alltså inte ordagrant). De citat som finns med i resultatet har dock angetts ordagrant.

Resultat

Upplevda styrkor i sitsen och faktorer som ryttarna ansåg att de behövde förbättra

De flesta ryttare i såväl försöks- som kontrollgrupp kunde relativt lätt ange vilka styrkor de upplevde när det gällde deras egna sitsar. Svaren varierade och exempel på styrkor var bra balans, stadig sits, sitter djupt i sadeln. Andra styrkor var bra skänkelläge, bra drivning, bra kropps kontroll, bra följsamhet och liksidighet samt avspänd och följsam i handen. Ryttarna beskrev även mentala styrkor som exempelvis att de var fokuserade. Endast ett fåtal ryttare kunde inte ange några styrkor alls i sitsen.

Exempel på vad ryttarna ansåg att de behövde förbättra var att räta upp sig mer, komma djupare ned i sadeln, sitta rakt över hästen, bli stadigare i sitsen, slappna av i axlarna, få bättre följsamhet. Problem med skänkeln (ha skänkeln längre fram, hålla om stadigare med skänkeln, bättre drivning, slappna av i knäna, få ned hälar och knän) angavs också. Händerna var ett annat problemområde som vissa ryttare ansåg att de behövde förbättra (hålla tummarna uppåt, rida med en mjukare hand, hålla armbågarna intill kroppen).

Övningar som upplevdes som mest värdefulla

I det stora hela upplevdes övningarna som positiva av ryttarna i försöksgruppen. Balimo pallen upplevdes som mest värdefull. Ryttarna upplevde exempelvis att övningar på pallen ökade rörligheten, mjukheten och blodgenomströmningen i ryggen. Flera ryttare ansåg att de hade lätt att överföra övningarna från pallen till känslan av hur man bör inverka på hästryggen.

"Man kan känna igen så mycket när man rider och jag försöker göra som på pallen när jag rider. Då fattar jag hur det ska kännas".

Andra övningar som ryttarna i försöksgruppen upplevde som värdefulla var "skuldror-knä stretch" som bland annat mjukar upp korsleden. Övningen "örnen" som bidrar till att öppna upp bröstkorgen liksom "flytande armen" som har till uppgift att mobilisera överkroppen angavs också som nyttiga. Även stretchövningarna upplevdes positiva medan övningarna "gå på fyra olika sätt" (gå på tå, på hälen, på ut- och insidan av foten) som syftar till att mjuka upp höftlederna och "skaka på huvudet" nämndes av några enstaka ryttare. Några ryttare kände igen vissa övningar eftersom de tränat yoga.

Övningar som ryttarna i försöksgruppen upplevde som minst värdefulla

Det fanns en rad olika uppfattningar av nackdelarna med övningarna i det avsuttna träningsprogrammet. Övningar som upplevdes som mindre värdefulla var att "skaka på huvudet" (en av försökspersonen blev yr) och att "gå på fyra olika sätt". En ryttare tyckte att övningarna på Balimo pallen var svåra medan en annan ryttare inte tyckte att hon fick någon effekt av pallen eftersom hon redan var mjuk.

Upplevda skillnader i sitsen/ridningen

Vissa försökspersoner upplevde en positiv skillnad i sitsen eller i ridningen efter träningsperioden medan andra inte lagt märke till någon skillnad alls. Upplevda skillnader var exempelvis en bättre hållning efter att ha tränat på pallen eller att de kommit djupare ned i sadeln. Andra faktorer som ryttarna i försöksgruppen ansåg sig ha förbättrat var balans och avspändhet och att de blivit mjukare i rygg och höfter.

"Jag tycker att jag själv sitter bättre, att jag kommer ner bättre och sjunker ner bättre med höften. Kan tänka på pallen under ridningen".

Ett par ryttare uppfattade att de påverkats mentalt genom att de tänker mer på sitsen.

"Svårt säga om det är övningarna eller medvetenheten, man observerar mer hur man själv rider och hur de andra tjejerna rider".

En av försökspersonerna ansåg att hon blivit smidigare i det stora hela även om hon inte märkte någon direkt skillnad i ridningen.

"Det känns inte som om jag fått hjälp i ridningen, mer i livet, har blivit smidigare".

Majoriteten av ryttarna i kontrollgruppen hade inte upplevt någon skillnad alls i sin sits under samma tidsperiod som försöksgruppen genomförde sina övningar. Däremot gjorde testerna som ryttarna utförde vid det första intervjutillfället att vissa ryttare fick en tankeställare om vilka saker de behövde förbättra i ridningen.

"Jag är väldigt högerhänt, märktes tydligt på Balimo pallen men har inte gjort nåt åt det".

Medvetenheten om den egna sitsen

För att undersöka om det fanns någon skillnader mellan försöksgruppens och kontrollgruppens uppfattning av sina starka sidor respektive faktorer som behöver förbättras i sitsen mellan de båda intervjutillfällena jämfördes svaren hos de olika grupperna. Syftet var att ta reda på om det fanns någon skillnad i svaren från försöks- respektive kontrollgrupp. En del ryttare kom ihåg vad de svarat vid det första intervjutillfället medan andra hade svårt att komma ihåg vad de sagt tidigare. I de fall då respondenterna inte kom ihåg vad de sagt, upprepade intervjupersonen vad ryttarna sagt vid den första intervjun.

I försöksgruppen varierade svaren och en del ryttare uppgav att de i stort sett upplevde samma problem med sitsen som tidigare medan andra svarade att de upplevt någon skillnad som exempelvis att de sitter bättre och mer avslappnat.

"Har bra följsamhet och balans, spänner mig ibland och drar upp knäna. Försöker slappna av mer och tror att det blivit bättre".

"Pallen bra, sitter bättre på hästen, inte lika skumpigt".

Det fanns även ryttare i försöksgruppen som upplevde att deras medvetenhet om sitsen ökat och att de insett att de själva kan arbeta med att förbättra sina sitsar och inte enbart förlita sig på ridlärarens instruktioner.

"Tänker mer på sitsen. Man kan ju tänka på sitsen själv och inte bara göra som ridläraren säger utan det finns mycket jag kan göra själv".

Majoriteten av personerna i kontrollgruppen upplevde samma problem som tidigare även om ett par av ryttarna svarade att de försökt tänka mer på sitsen. Det skedde trots att de inte tränat extra under den period som försöksgruppen genomfört de avsuttna övningarna. Troligen fanns en tidspåverkan eftersom de deltagit i ridträningen under perioden.

"Komma ned mer i sadeln, tror jag har blivit lite bättre, tänker mer på det, det sitter i känslan".

Det fanns även ett par ryttare i kontrollgruppen som ansåg att de ökat sin medvetenhet om den egna sitsen under den aktuella tidsperioden även om de inte tränat extra.

"Jag har blivit medveten om ett par fel, att jag har svårare att hålla balansen om jag ska föra ihop händerna"

Medvetenhet om hur ryttarens sits påverkar hästen

Medvetenheten om hur ryttaren påverkade hästen ökade hos ett par av ryttarna (både försöks- och kontrollgruppen). Det verkade vara något som ryttarna inte hade funderat på tidigare.

"Balansen, hur det påverkar hästen om man kommer i obalans".

Kroppsmedvetenhet/kroppskontroll

Vissa svar från ryttarna både i försöks- och kontrollgruppen handlade om att de upplevt att de fått en ökad kroppsmedvetenhet under studien. En del ryttare var omedvetna om styrkor och svagheter i den egna kroppen och om att deras allmänna fysik påverkar resultatet i ridningen.

"Jag tycker att det har varit bra, får en känsla för kroppen. Det är bra med mekaniken, det blir så påtagligt när man sitter på pallen".

"Att övningarna kan påverka min sits, att jag inte bara kan förbättra sitsen med hjälp av ridningen"

I testerna användes bland annat en Balimo pall och en Bodyblade för att testa ryttarnas medvetenhet om den egna balansen, liksidigheten, följsamheten och smidigheten. Ryttare från både försöks- och kontrollgrupp gav exempel på hur verktygen hjälpt dem att öka sin medvetenhet och att det blev mer påtagligt vad de behövde förbättra. I vissa fall bidrog testerna till att ryttarna hittade den "rätta känslan".

"Påtagliga saker med redskapen, man märker så himla väl. Plockade fram det man använder i ridningen, det var jätteintressant".

"Jag tyckte att det var jättehäftigt det där vi gjorde med stängen (Bodyblade). Det var nyttigt att känna när vi gjorde rätt. Vi har pratat om det i gruppen, dom pratar mycket om hur det ska kännas men här fick man ju känna".

Försöksgruppens bedömning av hur mycket de tränat under försöksperioden

Ryttarna fick ange på en skala från 0 till 10 hur mycket de tränat under perioden. De uppmanades att träna ca 20 minuter per dag minst tre dagar i veckan. Svaren varierade kraftigt mellan en ryttare som endast tränat sammanlagt fyra gånger till ett par ryttare som tränat tre dagar i veckan. De flesta ryttare hade tränat en eller två gånger per vecka. Som anledning till att de inte tränat mer var tidsbrist och lathet men det fanns även en del som tränade annat som exempelvis löpning, yoga eller styrketräning på gym. Försökspersonerna övade mest på pallen eftersom den ansågs vara mest tillgänglig. Flera personer i studien var besvikna på sig själva för att de inte tränat tillräckligt mycket.

Främsta erfarenhet från projektet

Svaren på vad ryttarna i försöksgruppen ansåg vara den främsta erfarenheten från projektet varierade men några uppfattningar var att sitsen är viktig, att de börjat tänka mer på sitsen och att väldigt lite kan göra stor skillnad. Ryttarens känsla med kroppen och hur ryttaren påverkar hästen med vikhjälperna var andra saker som togs upp liksom att det är viktigt att följa med i hästens rörelser. Att få prova Balimo pallen ansågs som en nyttig och intressant erfarenhet av flertalet ryttare.

"Att man ska försöka bli så mjuk så man kan följa med i hästens rörelser, att känna hur jag ska rida på olika hästar, känna sin kropp och sitta mitt på hästen".

Förslag på vad som kunde genomförts annorlunda i projektet

Ryttare i försöksgruppen gav olika förslag på vad som kunde genomförts annorlunda. Det var exempelvis att övningarna kunde genomförts gemensamt i gruppen före ridningen, att det kunde varit bra med en repetition av övningarna i mitten av träningsperioden samt att övningarna kunde ha kopplats mer till ridningen genom att ridläraren pratat om dem under ridlektionen. Några ryttare ansåg att det var svårt att titta på DVDn samtidigt som de gjorde övningarna medan vissa tyckte att det var svårt att göra de övningar där man ska ligga ned. Vissa ryttare ansåg att övningsprogrammet tog för lång tid och att övningarna skulle ha visats åt båda håll på videon (vissa övningar visades bara åt ena hållet) så att ryttarna kunde följa programmet mera exakt. Ett par ryttare önskade mer individuella övningar som kunde kopplas mera direkt till ett specifikt satsfel.

"Om man kunde få nån träning, om jag exempelvis sjunker ihop kan jag få ett par övningar mer individuellt inriktade, en eller två övningar som hjälper varje ryttare".

Förslag på vad ridskolan kan göra för att fokusera mer på ryttarens sits

Som exempel på önskvärda aktiviteter om sitsen på ridskolorna nämndes clinics om sitsen, sitsträning medan hästen longeras och inköp av Balimo pallar till ridskolan. Förslag fanns även på mer teori om sitsen så att ryttarna verkligen vet hur de ska sitta och vad som behöver förbättras. Att placera en sadel på en sadelbock och att ridläraren visar hur ryttaren ska göra var ett annat förslag.

"Att man mera går igenom hur, det är svårt när man rider, att verkligen visa hur man ska sitta. Clinicar är bra men att visa just mig hur det ska kännas när man sitter rätt, att få se hur det ska kännas".

Ett par ryttare önskade mer traditionell balansridning på ridskolan och en ryttare beskrev att hon upplevt det som positivt när han/hon fick börja med uppmjukande rörelser i början av ridlektionen. En av de yngre ryttarna i studien föreslog barbackaridning för att träna upp balansen. Gemensam uppvärmning en halvtimme före ridlektionen föreslogs också. Det var bara ett par av ryttarna som brukade värma upp före ridningen. Även gemensam stretching efter lektionen fanns med som förslag. Video filmning av ryttare föreslogs också som en metod för att förbättra ryttarens sits.

"Det har jag tänkt på 100 gånger att man skulle sätta upp en kamera och filma sin egen lektion".

Diskussion

Många olika problem med sitsen

Det är viktigt att ridlärare på ridskolor lägger stor vikt vid att öva upp ryttares sitsar, speciellt deras balans och en riktig placering av bäckenet. Det måste ske redan från början i ridutbildningen. De flesta ryttare börjar rida på ridskola i grupper om 8 – 12 ryttare. Ridläraren behöver hjälpa varje ryttare att lära in en bra sits. Det är svårt för ridläraren att hinna med att instruera varje ryttare individuellt och att korrigera sitsarna när de rider i större grupper och det finns därför en stor risk för att ryttares olika sitsfel automatiseras.

Övningarna på Balimo pallen mest värdefulla

Många människor har blockeringar i bäckenet vilket medför att de har svårt att komma djupt ned i sadeln vilket är en förutsättning för en god sits. Ryttarna tyckte att det var lätt att överföra känslan från Balimo pallen till hur de ska inverka på hästryggen. Känslan är viktig i ridningen men svårt att lära ut och därför är Balimo pallen ett bra hjälpmedel eftersom ryttaren kan föra över den känsla han eller hon fått på pallen till ridningen. På pallen kan ryttaren prova olika rörelser och känna dem i kroppen vilket kan vara svårt på hästryggen när ryttaren har fullt upp med att tänka på hästen. De övningar som syftade till att öppna upp bröstkorgen ("örnen") upplevdes som positiva av ryttarna. Många människor har en hopsjunkna hållning och har svårt att räta upp överlivet på hästryggen så att de får en lodrät sits. Övningen som mjukar upp korsleden (skuldror-knä stretch) upplevdes också som positiv och det kan bero på att just den leden lätt blir stel vilket i sin tur påverkar ryttarens rörlighet i bäcken och höfter.

Ökad medvetenhet

En del ryttare i studien upplevde inte någon direkt skillnad i sitsen men de allra flesta uppgav att de ökat sin medvetenhet om att sitsen är viktig och att de själva kan arbeta med att förbättra sina sitsar. Intressant var att även vissa ryttare i kontrollgruppen upplevde en förbättring av sitsen. Framförallt ansåg ryttarna att testerna som utfördes i början av testperioden ökade deras medvetenhet om vad de behövde förbättra i sitsen. Flera ryttare uppgav att intervjuerna och testerna fått dem att tänka mer på vilka sitsfel de har. Om de själva exempelvis tänker på att räta upp sig eller att komma djupare ned i sadeln så "kommer det av sig själv".

De allra flesta ryttare i studien var omedvetna om att deras sitsfel kan påverka hästen. Det stämmer bra överens med Meyners uppfattning att det generellt sätt fokuseras mer på hästen än på ryttaren i ridningen. Ryttare skyller ofta på hästen när felet egentligen beror på brister i ryttarens sits eller inverkan på hästen. Därför behöver ridlärare på ridskola bli tydligare med att förklara hur ryttarens sits påverkar hästen vilket förhoppningsvis kan leda till att de är villiga att lägga ner mer tid på avsuttet träning för att rätta till sitsen. Ryttarna behöver bli mer medvetna om vad de själva kan göra för att rätta sina egna sitsar istället på att bara vänta på ridlärarens instruktioner. Då kan ridträningen bli mer effektiv genom att ryttarna lär sig snabbare.

Det behövs en ökad kommunikation mellan ridlärare och elever på ridskola. Många ridlärare kör på i samma gamla hjulspår och har inte tid eller ork att pröva nya metoder eller att ta vara på elevernas idéer och tankar. Flyinge och Ridskolan Strömsholm utbildar ridlärare och har därför en viktig uppgift när det gäller att bedriva forskning och utveckling om undervisningsmetodiken i ridningen.

Många människor har en bristande kroppsmedvetenhet och en dålig uppfattning om sin egen balans, följsamhet, liksidighet och smidighet. Genom intervjuerna och testerna blev ryttarna i studien mer medvetna om sina egna kroppar och om vilka brister de har som förmodligen påverkar ridningen. Flera ryttare vittnade om att de fick "aha-upplevelser" när de provade Balimo pallen eller "Bodybladet". De fick en känsla i kroppen och en större förståelse för vad de behöver fokusera på i ridningen. I andra sporter är det allmänt vedertaget att en god fysik och bra kroppsmedvetande leder till ett bättre resultat. Ryttarna i studien var omedvetna om att sitsen förmodligen kan förbättras genom övningar utan häst och de trodde att man bara kan förbättra sitsen genom att rida mer. Det kan bero på att ridsporten inte alltid betraktas som en sport utan mer som en aktivitet. Ridningen anses ligga långt efter andra sporter när det gäller uppvärmning, stretching och allmän träning för styrka, balans och kroppsmedvetande.

Svårt att motivera ryttare att träna utan häst

De flesta ryttarna i studien genomförde träningsprogrammet i genomsnitt två gånger per vecka istället för tre gånger. Att Balimo pallen användes mest beror troligtvis på att det är roligare och mer motiverande att träna med hjälp av ett "redskap". Tyvärr är Balimo pallen dyr men det går även bra att använda exempelvis på en pilatesboll. Det kan vara svårt att motivera ryttare att utföra ett helt träningsprogram. Ryttarna i studien hade höga mål med sin ridning men flertalet upplevde stelhet i sina muskler. Därför skulle ridskolorna behöva planera in gemensam uppvärmning före ridningen. Ridlärarna skulle kunna ha en teoretisk genomgång av hur ryttarna kan värma upp gemensamt och ryttarna i ridgruppen skulle kunna turas om att leda uppvärmningen. Detsamma gäller stretchingen efter ridningen. Ridskolorna ligger ofta utanför tätorterna och när ryttarna åker till ridskolan spelar det ingen större roll om de kommer en stund tidigare och är kvar en stund extra efter ridlektionen.

Många olika förslag om sitsträning

En av ridskolorna i studien hade balansridning inlagt på schemat för alla ridgrupper och det är något som andra ridskolor borde ta efter. Det gäller både barn och vuxna ryttare och ryttare på alla utbildningsnivåer. Barnen behöver speciellt mycket balansträning för att känna sig säkra på hästarna. Longeringsövningar och voltige används mycket i andra länder men är mer ovanligt i Sverige. Det är svårt att genomföra praktiskt med en ridgrupp med 8 – 12 ryttare. Att bli longerad en kort stund är väldigt effektivt eftersom ryttaren kan koncentrera sig enbart på att känna efter hur han/hon sitter och fokusera på att hitta den rätta känslan. På en av ridskolorna i studien kan eleverna välja longering på den teorivecka som genomförs varje termin. Det är väldigt populärt och träningen blir fullbokad direkt. Ridskolorna skulle kunna erbjuda longeringslektioner exempelvis på dagtid för ryttare som ett komplement till den ordinarie lektionsverksamheten.

Ridundervisningen domineras av verbala instruktioner men många människor lär sig bättre visuellt. Videofilmning är ett bra sätt att öka ryttarens medvetenhet om den egna sitsen och skulle kunna användas i större omfattning. Ett förslag är att videofilma ryttarna en gång per termin och titta på inspelningen i samband med en teorilektion där ridläraren är med och kommenterar ryttarnas sitsar.

Användning av ett individanpassat träningsprogram på ridskola

Förmodligen var åtta veckor en alltför kort tid för att ryttarna skulle märka en förbättring i sitsen, speciellt när de bara rider en gång per vecka. De flesta ryttarna i studien var vuxna och då tar det längre tid att påverka kroppen med träning. Avsuttna övningar är definitivt bra att använda för ryttare på ridskola men de behöver anpassas så att varje ryttare får ett mindre antal övningar med tydlig koppling till sina problemområden. Ridlärarna behöver mer kunskap om människokroppen och om vilka övningar som kan användas för att rätta till specifika sitsfel. Om ryttaren exempelvis har dålig balans, svårt att komma ned i sadeln eller en hård och okänslig hand bör ridläraren veta vilka övningar som kan rekommenderas. Ett enklare utbildningsmaterial speciellt avsett för ridlärare och ryttare behöver produceras. Det kan användas för att utbilda ridlärare distriktsvis så att de kan föra ut kunskapen på ridskolorna. Då kommer grundridningen i Sverige på sikt att förbättras så att ryttare kan få mer nöje av sin ridning och att hästarna blir mer hållbara.

Ett praktisk sätt att implementera resultaten

- Ridlärare på ridskolor behöver bli mer noga med att förklara hur ryttaren ska sitta till häst och hur olika sitsfel kan påverka hästen exempelvis genom att använda clinics eller demonstrationer.
- Mer fokus bör ligga på att öva upp ryttarens balans och följsamhet och ryttare behöver mer individuell feedback för att de ska lära in en så bra sits som möjligt från början.
- Ett enklare utbildningspaket behöver produceras som kan användas för att fortbilda ridlärarna om hur människokroppen fungerar och om vilka övningar (både avsuttet och uppsuttet) som kan användas för att lära ryttarna att sitta rätt.
- Ridskolorna bör införskaffa en Balimo pall eller balansboll för att visa hur ryttare ska sitta och hur de kan träna för att bli bättre på att inverka på hästen
- Kommunikationen mellan ridlärare och ryttare behöver ökas och ridlärare behöver bli bättre på att ge varje ryttare tips på avsuttna övningar som kan rätta till deras individuella sitsfel.
- Innovativa metoder som exempelvis videofilmning av ryttare, uppvärmning och stretching behöver tillämpas i större utsträckning för att göra ridundervisningen mera effektiv.

Uppföljning och vidare studier

Ridundervisningen kan definitivt förbättras med hjälp av innovativa metoder. Fler lämpliga hjälpmedel som kan öka ryttarnas medvetenhet och hjälpa dem att hitta den rätta känslan behöver provas ut. Här behövs ett samarbete med andra sporter. Ridning är dock en speciell sport eftersom det finns en tredje part inblandad och därför behövs det fler vetenskapliga studier om vilka tester och metoder som är lämpliga just för ryttare. En fortsättning på föreliggande studie skulle kunna vara att jämföra resultatet mellan en grupp barn som undervisas på traditionellt sätt med en grupp som undervisas genom en kombination av ridundervisning och aktiviteter som exempelvis balansträning under longering och träning utan häst. I England finns en hästsimulator som används för att lära ryttaren en bra sits och inverkan. Det skulle vara intressant att undersöka hur en sådan simulator kan användas som ett komplement till den ordinarie ridundervisningen.

Referenser

Annerstedt, C. 1990. Att undervisa i idrott. Studentlitteratur, Lund.

- Brüggemann, G-P, Emrich, F. and Märzke, A. 2006. Prospective Intervention Study BALIMO, Deutsche Sporthochschule Köln.
- Byström, A. 2008. Basic kinematics of the saddle and rider in high level dressage horses, walking and trotting on a treadmill. 6th International Conference of Equine Locomotion, France, the 16-19 June, 2008.
- De Cocq, P., van Weeren, P.R. and Back, W. 2004. Effects of girth, saddle and weight on movements of the horse. *Equine Vet. J.* 36: 758-763.
- Ekman, C. 1885. Ridinstruktion, 1940 års upplaga. Fingraf tryckeri, Södertälje
- Gómez Álvarez, C.B. 2007. The biomechanical interaction between vertebral column and limbs in the horse: a kinematical study. Dissertation, University of Utrecht, The Netherlands
- Hassler-Scoop, J.K., 2000. Equestrian Instructions – an integrated approach to Teaching and Learning. Goals unlimited press, Colorado, Maryland.
- Johansson, Ulf. 2006. Ryttare är idrottare. SISU Idrottsböcker, Kyrklund, K. Dressyr med Kyra. 1996. ICA bokförlag, Västerås.
- Lundesjö-Öhrström. 2008. Ridlektion, ett triangeldrama mellan elev, häst och lärare. Uppsala universitet, Pedagogiska institutionen, C/D-uppsats nr 1998:3, Uppsala.
- Meyers, MC; Bourgeois, AE; LeUnes, A; Murray, NC. 1999. `Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes´. *Journal of Sport Behaviour* 22(3) 399-409.
- Meyners, E. 2004. Effective Teaching and Riding. Goals unlimited press, Montana.
- Meyners, E. & Hassler-Scoop, J.K. 2005. Program for Better Riding. Del 1 och 2:
- Rhodin M, Johnston C, Holm, K.R., Wennerstrand, J., and Drevemo, S. 2005. The influence of head and neck position of the back in riding horses at the walk and trot. *Equine Veterinary Journal*, 37:7-11.
- Svenska Ridsportförbundet. 2003. Ridhandboken del 1. 2003, Lund
- Swift, S. 2002. Centrerad Riding 2. Wahlström & Widstrand, The Netherlands
- Symes, D., Ellis, R. 2008. Rider asymmetry within equitation: Preliminary observations. Proceedings of the 4th International Conference for International Society for Equitation Science in 2008 in Dublin, Ireland.
- Visser, E.K., van Reenen, C.G., Rundgren, M., M. Zetterqvist., Morgan, K and Blokhuis, H.J. 2003. Responses of horses in behavioural tests correlated with temperament assessed by riders. *Equine Veterinary Journal*, 35 (2) 176-183.
- Von Dietze, S. 2005. Balance in movement. Trafalgar Square Publishing, The Netherlands.
- Zetterqvist Blokhuis, M., 2000. Didactics in horse jumping. 51th Annual Meeting, European Association of Animal Production, The Hague, The Netherlands, 21-24 August 2000.
- Zetterqvist Blokhuis, M. 2004. Pedagogik för ridlärare. Ridskolan Strömsholm, Västerås

Publikationer

Vetenskaplig artikel

Mari Zetterqvist Blokhuis, Agneta Aronsson, Elke Hartmann., Cornelis G. Van Reenen, and Linda Keeling. Assessing the Rider's Seat and Horse's Behaviour: Difficulties and Perspectives, *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 11:191-203, 2008

Tidskrifter

Hippson Magazine Nr 3/2008

Hästmagazinet Nr 7 2008

Internetpublikationer

http://www3.ridsport.se/templates/Pages/InformationPage_4814.aspx (2009-03-16)

<http://www.hippson.se/cldoc/39292.htm> (2009-03-16)