

Kan man lära ut en känsla?

Ylva Larsson
Umeå Universitet
Pedagogiska institutionen
Vårterminen 2011

Handledare Christina Wikström

Abstrakt

Syftet med denna studie är att ta reda på om det går att lära ut en känsla, här specificerat som känslan för ridning, och hur man i så fall gör. Olyckorna inom ridsporten ökar, och denna är den tredje mest skadedrabbade idrotten (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap [MSB], 2010b). Vanligaste orsak är fall från hästen (Keeling & Ladewig, 2010), en sak som skulle kunna förebyggas genom att ryttare lär sig att bättre lyckas sitta kvar på hästen. Studien har undersökt om det går att lära ut känslan för att göra detta, och hur det i så fall sker. Känslan har definierats som att befinna sig över hästens tyngdpunkt, i samma tempo och i samma färdriktning samt i förväg kunna tolka hästens och sina egna signaler. Undersökningen har gått till genom att intervjua fem ridlärare med minst 25 års yrkeserfarenhet. Valet av erfarna instruktörer har gjorts för att utesluta att intervju svaren grundas på teorier som respondenterna inte prövat själva. Instruktörerna har fått svara på 35 frågor, där de kunnat formulera sig fritt, men ändå givit jämförbara svar. Instruktörernas svar har jämförts med litteratur på området, inte minst med vad Ehrengrenat (Ehrengrenat, 1836) skrev för 175 år sedan, och som innehåller instruktion om känsla (Danius, 2010). Resultatet av studien blev att instruktörerna anser att det går att lära ut känslan för ridning. Samtidigt har instruktionen för blivande instruktörer befunnits bristfällig. En slutsats är att utfallet beror på såväl instruktören som eleven och hästen. En annan slutsats är att instruktören bör ha god kunskap om hur hästen fungerar, kunna kommunicera med ryttaren på ett sätt som passar individen och kunna skapa goda förutsättningar, genom en trygg miljö och att se ryttarens svårigheter.

Sökord: olyckor, ridsport, lära, tyngdpunkt, känsla, ridlärare

Innehållsförteckning

Introduktion.....	sidan 4
Teori.....	sidan 4
Syfte.....	sidan 6
Frågeställningar.....	sidan 6
Tidigare forskning.....	sidan 6
Metod.....	sidan 9
Instrument.....	sidan 9
Procedur.....	sidan 10
Forskningsetiska överväganden.....	sidan 12
Resultat.....	sidan 12
Analys.....	sidan 21
Diskussion.....	sidan 24
Slutsatser.....	sidan 27
Referenser.....	sidan 28
Bilaga I, Frågor.....	sidan 30
Bilaga II, Intervjuutskrifter.....	sidan 32

Olyckorna inom ridsporten ökar i takt med att fler personer börjar rida. Efter fotboll och utförsåkning är ridning den idrott som har den högsta skadefrekvensen (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap [MSB], 2010b). Den vanligaste orsaken är fall från hästen (MSB, 2010a), trots att hantering av häst från marken även ingår i statistiken.

Missförstånd mellan häst och ryttare och skrämnelreaktioner hos hästen är den typ av orsaker som resulterat i de allvarligare skadorna hos ryttare (Keeling & Ladewig, 2010). Att snabbt kunna uppfatta situationer och följa med i hästens rörelser kräver något mer än bara teoretiskt kunnande och teknik. Ryttaren behöver göra rätt utan att tänka efter, och helst veta vad som är på gång innan hästen utfört de mindre önskvärda momenten.

Teori

Att lära sig rida hästar handlar om att tillägna sig en kombination av teori, teknik och känsla (Danius, 2006). Känslan innebär här att göra rätt saker i rätt ögonblick, utan att behöva fundera över vad det är man gör. Om en ridlärare är involverad i lärprocessen får denne med andra ord uppgiften att lära ut både en abstrakt kognitiv upplevelse och ett sinnesintryck, som förmedlas kinestetiskt och inte är kognitivt kopplat. Detta utöver den teori och teknik som ingår i traditionell undervisning av en praktisk färdighet. Anledningen till den extra dimensionen är att ryttaren måste parera och dirigera en annan levande varelse, utan att själv vara i kontakt med marken.

Den abstrakta kognitiva upplevelsen kan vara en aha-upplevelse eller en åh, nej-upplevelse, eller något där emellan, det vill säga ett resultat som man behöver förhålla sig till med tanken, förutom med fysisk handling.

Det kinestetiska sinnesintrycket som inte är kognitivt kopplat är främst den egna kroppens balans och följsamhet i förhållande till en annan levande kropp, som är den som har markkontakten. För att utförandet ska bli framgångsrikt behövs dessutom en form av betydelsebärande kommunikation mellan individerna.

Teori och teknik kan innebära pedagogiska problem i sig, men den största utmaningen torde ligga i att lära ut en känsla. Att diskutera den abstrakta kognitiva upplevelsen kan finstämt låta sig göras mellan lärare och elev, svårare är det med det kinestetiska sinnesintrycket som inte är kognitivt kopplat. Då detta är viktigt för

ryttarens egen säkerhet, förutom att det ger ytterligare en dimension av ridkonsten, faller det inom kriterierna för att bilda kunskap om processerna som formar och förändrar människan i sociala, kulturella och historiska sammanhang, det vill säga definitionen av ämnet pedagogik vid Umeå universitets pedagogiska institution. Det sociala sammanhanget hänförs till de områden där det anses värdefullt att vara en god ryttare, vilket oftast är ett trovärdighetskriterium inom ridsporten, och definitivt är det för en instruktör eller en blivande sådan. Det kulturella sammanhanget innebär att det bidrar till en allmän utveckling av ridkonsten och att kunna tillvarata och utveckla talangfulla hästar, vilket bland annat är en samhällsekonomiskt intressant aspekt för såväl sjukvårdskostnader i det förra fallet som för avel och uppfödning i det senare. Det historiska sammanhanget knyter till de band som upprätthålls med tidigare kunskapsbärare.

I *Learning to ride a horse – A study of concepts and thought styles* av Lena Danius konstateras att vad eleven behöver lära sig inte diskuterats i tidigare studier, utan snarare tagits för givet. Slutsatsen i Danius arbete är att tankesättet i äldre tiders ridlärar är väl värt att undersöka för instruktörer. Hon ger ett exempel från *Ridläran* eller *ridskolan av Ehrengranat (1836)*, där det poängteras att grunden för god ridning är ryttarens förmåga att registrera hur hästens rörelser påverkar ryttarens kropp (Danius, 2010).

”Ryttarn meddelar hästen villkorliga (imprimerade) känningar, och mottager af hästen andra, hvilka såsom följd af rörelsen äro ovillkorliga, dem vi kalla mot- eller reagerande känningar.

Sättet att inverka hästen beror mycket af dessa känningar, hvilka ryttaren får af hästen. Antag att ryttarns vilja är ridkonstens innersta lif, så uppstår af känningarna indication för viljans utöfning. Ömsom föregår, ömsom följer antingen viljan eller känningen den ena den andra, och af dem samfällt uppkommer ett oskiljaktigt motiverande helt.”
(Ehrengranat 1836:§ 464)

När ryttaren lär sig att registrera rörelserna hos hästen i sin egen kropp torde otvivelaktigt sannolikheten för att sitta kvar på hästryggen öka markant. På så sätt undviks svårare olyckor i samband med ridsport.

Jag vill i denna studie undersöka hur instruktörer med lång erfarenhet av ridläraryrket i dag gör för att lära ut känslan för ridning enligt definitionen nedan, och om de anser att det är möjligt att lära ut känsla.

Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka hur ridinstruktörer uppfattar om det går att lära ut känslan för ridning, och i så fall hur man gör. Med känsla menas här att befinna sig över hästens tyngdpunkt, i samma tempo och i samma färdriktning samt i förväg kunna tolka hästens och sina egna signaler.

Frågeställningar

Hur går det till att instruera en elev att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästens tyngdpunkt, i samma tempo och i samma färdriktning samt i förväg tolka hästens och sina egna signaler? Används direkt verbal kommunikation och i så fall, vad innehåller den? Används övningar, där eleven själv får komma till insikt, och i så fall, vad sker under dessa? Finns det andra sätt, och i så fall, vad innebär dessa? Vad krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrat sin förmåga?

Tidigare forskning

Det finns fler teorier att ställa undersökningen mot än den där Danius pekar mot Ehrengranat; Learning to ride a horse – A study of concepts and thought styles. I sin studie jämför hon Ehrengranats ridlära med den litteratur som används i dag i utbildningen av ridlärare; Ridhandboken (Miesner et al, 2006).

Ridhandboken del 1 Grundutbildning för ryttare och häst är en översättning av det tyska standardverket ifråga om grundkunskaper om hästen och ridsporten. Den utgör grunden för utbildning av alla svenska instruktörer och domare, och här återfinns känslan bland annat under rubriken Sitsövningar:

"Att öva på grundsitsen är det viktigaste i hela ridutbildningen. Nybörjaren måste lära sig balans, avspändhet och rytmkänsla samt uppleva glädjen i harmoniska rörelser. Även säkerheten är viktig. Under ledning av instruktören bör nybörjaren få tid, möjlighet och ro att lära sig dessa grundläggande förutsättningar för ridning." (Miesner et al., 2006 s. 66) Därpå följer en rad tekniska ridövningar.

Under rubriken Känsla i samma instruktion konstateras att en av ryttarens viktigaste egenskaper är känsla. Hur ryttaren skaffar sig den beskrivs endast i korthet:

"Ryttarkänsla kan förvärfvas och utvecklas på olika sätt: på en välutbildad och lydig häst, genom ridlärarens förklaringar och genom att själv testa. Den bästa metoden är en kombination av detta." (Miesner et al, 2006 s. 95)

Övningar för att hjälpa ridelever finna en bättre sits, balans och koordinatioon beskrivs i samlad och utvärderad form i ett examensarbete från Malmö högskola (Andersson, 2008). Författaren Kajsa Andersson poängterar att ryttare borde ha lättare att lära sig än den som sitter stilla, eftersom kroppens rörelser är inblandade i processen, och inte bara hjärnan. Här ligger emellertid inte vikten så mycket på vad instruktören säger under övningarna, utan vad eleven kommer fram till genom att rida dem och anteckna sina upplevelser efteråt.

Den skrivna instruktion som kommer närmast att lära ut en känsla, av dem som författaren kunnat finna, är Pedagogik för ridlärare, Strömsholmsmetoden av Mari Zetterqvist Blokhuis. Här konstateras att det inte rör sig om en enkel uppgift:

"Det är svårt att beskriva exakt hur det ska kännas. Även om ryttaren ger en korrekt hjälp (signal, föf:s anm) och hästen svarar på rätt sätt, är det inte säkert att den oerfarne ryttaren uppfattar hästens reaktion. Som ridlärare gäller det att ge ryttaren möjlighet att känna hur det ska kännas när det är rätt.

Ridlärarens uppgift är att skapa så goda förutsättningar som möjligt för ryttaren att lära sig själv. Inläring är en process som skapas inuti människan, och det är ridlärarens uppgift att stödja och inspirera ryttaren i sin egen inläring.

Som ridlärare måste du både ha god kunskap om hur hästen fungerar och känsla för djuret. Du måste kunna 'läsa av' hästen och kommunicera med ryttaren. Det hjälper inte bara med att vara en bra ryttare själv – det krävs att du kan förklara för ryttaren hur hon ska göra." (Zetterqvist Blokhuis, 2004 s. 19)

Zetterqvist Blokhuis skiljer mellan teknik och känsla, och säger att tekniken innebär

hur hjälperna (signalerna) placeras, medan känslan bestämmer hur de kombineras, när de ges, med vilken styrka och när en hjälp ska upphöra. "De flesta ridlärare tycker att känslan är svårast att lära ut. Går det över huvud taget att lära ut en känsla? En känsla är svår att beskriva med ord. Speciellt svårt blir det om den ryttare du instruerar aldrig har känt hur det ska kännas när exempelvis hästen arbetar på rätt sätt", skriver Zetterqvist Blokhuis, och ger ändå några tips: använda en välutbildad och lyhörd häst, använda övningar där ryttaren får hästen att arbeta rätt och då tala om det för ryttaren, använda liknelser med innebörder som ryttaren är bekant med och använda så kallade hjälptyglar (del i hästens utrustning, som hjälper ryttaren till en ökad kontroll av och/eller påverkan på hästen, förf:s anm) för att få hästen att arbeta rätt. Hon betonar dialog med ryttaren och jämför med bollkänsla och musikalitet samt ett bra träningsystem och att gärna rida till musik. Kanske är det empatisk förmåga och intuition som ger ryttarkänslan? frågar sig Zetterqvist Blokhuis (Zetterqvist Blokhuis, 2004).

Applicerbara teorier på andra områden än det hippologiska har sökts, men att finna några har inte lyckats särskilt väl. Olika undervisningsmetoder inom idrotten beskrivs väl av Kirk, MacDonald och O'Sullivan (Kirk, MacDonald & O'Sullivan, 2006), men de berör endast teknik; den abstrakta kognitiva färdigheten. Carpenter et al. konstaterar att ängslighet påverkar kroppshållningen för den som befinner sig på ett underlag som rör sig åt flera olika håll (Carpenter et al., 2004), men diskuterar inte alls inlärningssituationen och kommunikationen med en lärare, utan snarare patienter som drabbats av neurologisk sjukdom. Annars är ängslighet väl värd att studera i samband med ridning, men det är inte vad denna studie primärt avser.

Balans, kroppskontroll och att undvika fall skulle också kunna tänkas ge värdefulla insikter i problematiken, men den studie som är gjord i ämnet omfattar inte heller en inlärningssituation, utan handlar om brister i centrala nervsystemets funktioner hos patienter med balansnedsättning (Allum et al., 2003).

Även om Zetterqvist Blokhuis tränger in i ämnet lära ut en känsla och ger några tips när hon inte riktigt pudelns kärna; går det att lära ut känslan för ridning? Hon ställer frågan, men har ingen formulerad definition för ryttarkänsla, är inte heller mer detaljerad i hur det ska gå till.

I viss mån är det därmed Zetterqvist Blokhuis men mer ändå det nämnda arbetet av

Danius som ger den bästa jämförande teorin att bygga vidare på. Således är det Ehrengranat som under första hälften av det förrförra seklet tände ledstjärnan, det vill säga ryttarens förmåga att registrera hur hästens rörelser påverkar ryttarens kropp. Nu får vi ta reda på hur ryttarens instruktör ska bära sig åt för att hjälpa ryttaren hitta denna förmåga, och därigenom både föra ridkonsten vidare och undvika att hamna i sjukvårdsstatistiken.

Metod

Instrument

Grundfrågeställningen och definitionen har tillkommit efter att de inom ridsporten bekanta begreppen balans och följsamhet dissekerats. Därefter har tänkbara faktorer för begreppet ryttarkänsla listats enligt tankegångar väckta av de beskrivna teorierna och slutligen har det som syntes onödigt skalats bort.

Begreppen balans och följsamhet delades in i känsla för att stanna kvar på hästen, känsla för att befinna sig över hästens tyngdpunkt, känsla för tempo, känsla för vart hästen är på väg, känsla för var man har sittbenen (de ben i bäckenet som vilar mot sadeln), kunna använda olika kroppsdelar oberoende av varandra, följa med i och parera rörelse framåt, bakåt, uppåt och i sidled och samtidigt bibehålla egen position. Grundsitsen (Miesner et al, 2006 s. 95) innebär bland annat att befinna sig över hästens tyngdpunkt. Sittbenens belastning påverkas av ryttarens hållning och balansen är beroende av hur väl ryttaren parerar hästens rörelser, det vill säga vart den är på väg. Balans och följsamhet påverkar i sin tur i vilken mån ryttaren kan planera och utföra signaler för att få hästen att utföra önskvärda moment.

Begreppet ryttarkänsla spaltades upp i ovanstående samt idrottsfysikaliska aspekter som att göra rätt saker i rätt ögonblick med automatik, ha känsla för vilka hovar som sätts i marken, känsla för tygelns vikt i handen och aspekter som är mer specifika för ridning, som känsla för när hästen byter sinnesstämning, veta vad hästen reagerar för och hur, veta vilket beteende som följer på ett annat beteende (Zetterqvist Blokhuis, 2004), veta vilket beteende man själv utför när hästen utför ett visst beteende.

När alla snarlikheter stramats in återstod parametrarna befinna sig över hästens tyngdpunkt, i samma tempo och färdriktning samt tolka hästens och sina egna signaler. Varför just dessa valts ut är svårt att referera ur litteraturen, eftersom det handlar om självklarheter, som inte brukar beskrivas. Förutom de ovan beskrivna och

refererade parametrarna tyngdpunkt och att tolka hästens signaler har författaren utgått från egna erfarenheter av samma tempo, färdriktning och att tolka de egna signalerna. Samma tempo och färdriktning därför att motsatsen innebär att inte längre befinna sig över hästens tyngdpunkt och i en yttersta konsekvens inte längre sitta kvar på hästen. Varför parametrarna särskiljs från den som handlar om tyngdpunkt beror på att hästen är ett levande väsen, där tyngdpunkt vid stillastående är betydligt enklare att både lära ut och lära in än då hästen rör sig. Anledningen till att särskilja tempo och färdriktning har varit att de innebär olika slag av fysikaliska krafter, påverkar olika delar av ryttarens kropp och kan ha olika fokus i lärsituationen. Parametern tolka egna signaler har att göra med såväl kroppsmedvetenhet som ett kognitivt beteende. Ryttaren vet var han eller hon gör och kan avläsa effekten av handlandet. Sittande på en annan levande varelse i rörelse kan ryttaren styra olika kroppsdelar oberoende av varandra i tillräcklig grad för att uppnå en önskvärd effekt och tolka en återkoppling som om påverkan var för liten, för hög eller i samma grad som den ursprungliga avsikten.

Frågorna ur undervisningsperspektiv handlar om hur instruktören gör, med följdfrågorna om verbal kommunikation och övningar används, samt om det finns andra sätt. Vidare har instruktörerna fått svara på vad som krävs av henne eller honom för att uppfatta att eleven förbättrat sin förmåga. För att få ett direkt svar på om instruktörerna undervisar om att lära ut en känsla eller anser att det inte går att göra det har ja- och nej-frågor ställts om detta. Dessa har ställts separat, för att inte få två frågor i en. Dessutom hade eventuella nej-svar kunnat utvecklas vidare med att fråga varför det inte går. De sju frågorna har ställts på samtliga fem parametrar (tyngdpunkt, tempo, färdriktning, tolka hästens och egna signaler).

Procedur

Materialet har samlats in via intervjuer, där frågorna i frågeställningarna använts i uppdelad form. Valet av intervjuer har skett för att respondenterna ska få möjlighet att uttrycka sig i egna formuleringar. Intervjumetoden är förenlig med den hermeneutiska traditionen, där förståelse betonas, tvärtmot de lagbundenheter som söks i dess motsats, den positivistiska traditionen (Sohlberg & Sohlberg, 2002). Variablerna är sällan mätbara med en kvalitativ metod som den valda, där strävan i stället är att samla och utvärdera erfarenheter och föreställningar (ibid), vilket är vad

denna studie avser. Intervjuerna har däremot styrts av samma, i förväg formulerade frågor, för att bli jämförbara. Det har ansetts mest intressant att få svar som grundas på vad som faktiskt fungerar, eftersom teorier om vad som skulle kunna fungera inte är lika väl beprövade, som hos exempelvis nytexaminerade instruktörer. Därför har fem instruktörer med mer än 25 års yrkeserfarenhet intervjuats. Författaren känner själv till instruktörerna, och har valt dem på basis av personliga kvaliteter som är värdefulla för studien, såsom förmåga att uttrycka sig, intresse av egen utveckling och elevers utveckling. Att författaren känner instruktörerna har också inneburit en högre förståelse från respondenternas sida för studien och för författarens trovärdighet än om de båda parterna varit okända för varandra. Urvalet har skett för att ur en erfarenhetsmässigt homogen grupp få en avgränsning av studien. När erfarenheten är lång är sannolikheten stor att kunskap och reflektioner är väl prövade. Värdefullt är att ha många år i yrket, eftersom man då kan ha utvecklat en egen metod, men ändå har samma bakgrund i ridlärarutbildningen. Fyra av instruktörerna har även tränarlicens på olika nivåer i hoppning eller dressyr, fyra av de fem dessutom en annan auktoriserad funktionärsbehörighet, som exempelvis tävlingsdomare. Respondenterna har fått se frågorna och syftet med studien i förväg, för att kunna reflektera över sina svar. Motfrågor har ställts, för att ringa in definitiva svar och eventuella utförligare tankegångar. Intervjun tog cirka en halvtimme att göra. Omedelbart efter avslutad intervju fylldes stödord ut i det handskrivna protokollet. Detta skrevs sedan in i individuella datordokument. Anledningen till att intervjuerna skedde över telefon är dels att målgruppens dagsprogram sällan ger tillfälle att sitta ned för en intervju ansikte mot ansikte, under vilken mobiltelefoner dessutom skulle ringa (varför det är bättre att själv se till att ockupera denna), och dels att författaren har omkring 25 års erfarenhet av att intervju över telefon, och anser att frånvaron av andra sinnesintryck än det auditiva ger den pålitligaste återgivningen av vad respondenten menar. Författaren var dock öppen för att utföra intervjuerna ansikte mot ansikte, om önskemål hade funnits. Anledningen till valet av endast instruktörer i undersökningen och att inte även ta med elever är att den senare gruppen skulle bli synnerligen heterogen i förhållande till ridlärarna-gruppen. Jämförelser skulle riskera att bli haltande, om inte ett stort antal elever intervjuades, vilket denna studie inte haft tidsmässigt utrymme för. Dessutom har ridlärarna ridit länge själva för tränare, och har därmed egen erfarenhet av att vara elever.

Forskningsetiska överväganden

De fem instruktörerna har informerats om att deras svar blir anonyma, liksom att det inte beskrivs närmare vilka formella kompetenser var och en har, för att de inte ska kunna identifieras. Ridsportvärlden är förhållandevis liten i Sverige. Av samma anledning nämns inte var i landet de bor eller verkar. Instruktörerna har heller inte fått veta vilka de andra respondenterna är.

Resultat

Oftast började de intervjuade genast förklara kring svaret redan i den inledande ja-/nej-frågan, innan de mer detaljerade frågorna hunnit ställas, vilket kan tolkas som att de reflekterar kring problematiken och har ett intresse av att förmedla sina erfarenheter. Denna förklaringsvilja gällde alla fem delarna i frågeställningen (tyngdpunkt, tempo, färdriktning, tolkning av hästens signaler och tolkning av de egna signalerna).

Några av instruktörerna undslapp sig kommentarer om att de ser och hör ridlektioner där ridläraren inte alls inriktar sig på att lära ut känslan för ridning till sina elever. Hur vanligt detta är går förstås inte att slå fast efter några spontana reaktioner, men det är inte heller avsikten med frågeställningen i uppsatsen.

Alla svarade på alla frågor, även om det ibland skedde redan på en föregående fråga. Frågorna om andra sätt än verbal undervisning och övningar krävde i flera fall vägledning. Det tycktes som om instruktörerna här funderade över fler uppsuttna övningar från föregående fråga och inte i tanken kopplade över till exempelvis avsuttna övningar. På frågorna om vad som krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrat sin förmåga fick de intervjuade ibland vägledas med motsatsfrågor ("hur skulle en riktigt ruttin instruktör göra i det här fallet?").

Det varierade i vilken mån instruktörerna läst igenom utkastet till uppsatsen och frågorna i förväg. Någon hade läst noggrant, någon hade inte hunnit läsa, men förhörde sig om vad det rörde sig om, andra hade läst men hade det inte framför sig

vid intervjutillfället. Två hade avsatt särskild tid för intervju, tre hade – efter några försök – prickat in tid under en lämpligt lång bilresa.

Tyngdpunkt

Alla fem ridlärarna svarade ja på frågan om de undervisar eleven i att förbättra förmågan att befinna sig över hästens tyngdpunkt (fråga 1), följaktligen också att det går att undervisa eleven i att förbättra denna förmåga (fråga 2). "Absolut. Annars skulle väldigt många trilla av och slå sig", poängterade en av ridlärarna, vilket ju är helt i linje med problemställningen i denna uppsats. Två av dem kommenterade att alla elever inte har lika lätt för sig, en av dessa att det är viktigt med rätt häst, ytterligare en att hästen i sig är en svårighet och en fjärde att hela saken är betydelsefull, eftersom ryttarens tyngdpunkt inverkar på hästens tyngdpunkt. Hur gör de då (fråga 3)? Liknelser, förklaringar, att uppmärksamma ryttaren på när det är rätt och teknisk instruktion är de verbala metoderna (fråga 4). Liknelserna ska fungera i elevens värld; "till en läkare använder jag situationer och ord ur hans eller hennes värld, till ett barn använder jag andra ord". En instruktör passar på att gå igenom sitsarna under pauser i träningen, eftersom det är lättare för eleverna när hästen rör sig i skritt.

När det gäller övningar där eleven själv får komma till insikt (fråga 5) använder två av ridlärarna småhinder, där eleverna får träna på att själva hitta rätt i sin position över hästen. Ifråga om markarbete (ridövningar, där hinder inte ingår) svarar en av dem att ryttarna får träna enskilt på övergångar (mellan olika gångarter, vilket ger en omflyttning av tyngdpunkten, förfs anm), en annan övergångar inom gångarten galopp, där ryttarna får växla mellan att släppa ut och samla (hästen tar kortare steg och håller huvudet högre, sänker bakdelen) hästen, utan att låta ryttarens hand sköta samlingen, ännu en annan att eleverna ibland får koncentrera sig mer på sin sits än hur hästen går och en tredje att eleven får testa att göra fel, för att själv känna effekten, och att när hon har flera elever i grupp tillfälligt kan följa en elev och låta de andra ta in den instruktionen för att se om den fungerar även för dem. Ytterligare en av ridlärarna använder balansövningar för att "tydliggöra sittbenen och blicken för att tydliggöra den egna positionen i förhållande till hästen", men uppger att gymnastikövningarna används främst för de mindre erfarna eleverna.

Som andra vägar att instruera eleven i att finna sin och hästens tyngdpunkt (fråga 6) används avsuttna övningar som att ge tips till eleven om att gå balansgång på bom för

att själv upptäcka om man behöver kompensera för sin tyngdpunkt, sitta på en pall hemma och bli medveten om sina sittben och hur små förändringar ändrar viktfordelningen, pilatesboll, vippbräda eller andra idrottsredskap, en lånar hem en specialutformad pall vars sits rör sig i två plan, och låter eleverna finna sittbenen på denna, eller håller helt enkelt teorilektioner där ryttarens inverkan beskrivs. En instruktör nämner voltige (gymnastiska övningar, ofta med flera personer på samma häst, som går på en volt, eller cirkel, och dirigeras av en person som håller hästen i lina) och longeringsövningar (där ryttaren sitter på vanligt sätt på en häst som går på volt i lina) och påpekar att det är två individer som ska samspela och att rätt häst till lektionsryttare är en fördel.

Det som krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrat sin förmåga (fråga 7) gäller för flera av de tillfrågade även de andra parametrarna i frågeställningen.

Uppföljning, en plan och en röd tråd svarar tre av instruktörerna. "Gå tillbaka och inte tro att de löser det själva." Minne är viktigt, säger en av ridlärarna; "de första 10-20 åren kunde jag komma ihåg lektionerna jag haft, numera antecknar jag det viktiga och sedan tar jag upp bilden av förra lektionen" och poängterar att hålla dialog i stället för läxförhör, använda fantasi, stjäla goda idéer, engagemang och att inte betrakta någon som hopplös; "En ambitiös elev utan talang kan komma längre än en talangfull som inte har viljan att träna." En av instruktörerna betonar det egna hästkunnandet; att kunna se när eleven får hästen att arbeta med hela kroppen, en annan erfarenhet och teoretiska kunskaper om människokroppen.

Tempo

Alla tillfrågade undervisar eleven i att befinna sig över hästen i samma tempo som denne (fråga 8), och anser följaktligen också att det går att göra det (fråga 9). "Det går att instruera i allt. Men är det enkelt? Nej", kommenterar en av ridlärarna – i linje med Zetterqvist Blokhuis – och jämför med att dansa med en partner, då det fungerar bäst att inte vara före eller efter i tempo, samt jämför vidare med musik, som kan omsättas till skritt-, trav- och galoppmusik. En annan påpekar att det är viktigt att vara i takt med hästen, ytterligare en att arbeta med tempoväxlingar och vara med kroppen. En fjärde ger exempel om faktisk hastighet, och att ryttaren lär sig känna om den ändras, samt att inte reglera den i hand och tygel.

Hur de gör (fråga 10) har instruktörerna alltså redan börjat svara på, och det handlar dels om att växla tempo och steglängd, dels om balansövningar där eleven känner in

sig i rytm och tempo, dels om liknelser, gärna med musik eller mer handfast, som att tänka sig att sitta stilla på en stol som rör sig framåt och dels om instruktion om att vänta in hästen för att inte ligga före i takten.

Liknelser och tekniska förklaringar som ger effekten att eleven får känna efter, samt var ryttaren riktar blicken är metoder som ridlärarna använder verbalt (fråga 11). En av dem hade fått frågan från en orienterarcoach hur man kan ta instruktion samtidigt som man sitter på något som rör sig, men att det ju är något nödvändigt, även om instruktören ifråga sammanfattar när hästarna är stillastående, och det i högre grad ju mindre erfarna eleverna är. En ridlärare påpekar vikten av att eleven lär sig känna in hästens takt och rytm i stället för att mekaniskt ge hjälperna (signalerna), "all ridning handlar om att känna in när man är i takt."

Övningarna som används för att eleven själv ska komma till insikt om tempot (fråga 12) handlar som nämnts om tempoändringar där eleverna själva känner takten.

Galoppbommar (galoppa över bommar på marken), cavaletti (bommar som höjts upp från marken ett fåtal decimeter), småhinder, studshinder (hinder som placeras så tätt i följd att hästen inte får plats för ett galoppsprång mellan dem, utan landar och hoppar av från samma plats) och att helt enkelt låtsas att man hoppar är andra möjligheter, liksom klättring i naturen (rida uppför och nedför backar), att stå upp i stigbyglarna, rida i tretakt (i trav, då ryttaren står upp under två steg och sitter ner i det tredje, även en balansövning), övergångar.

Bland övriga övningar (fråga 13) nämner två av ridlärarna att eleven själv tar märke för en övergång eller tempoväxling, vilket elever med egen häst kan få i hemläxa att göra även ute i skogen. En ridlärare kan ge sina elever hemläxa i att träna på att vänta in hästens takt och på övergångar, en annan förordar klättring. "Klättring är bra, skrittar man uppför och utför och hittar ett jämnt tempo är det inte så mycket att välja på, eftersom man kommer efter annars." En påminner om balansövningar och dans, en annan håller mest på med ryttare och häst i ren träning och koncentrerar sig på verbal instruktion och ridövningar under träningspasset.

Det som krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrat förmågan att befinna sig över hästen i samma tempo (fråga 14) liknar svaren på samma fråga i avseendet tyngdpunkt. Minne, vara observant och diskutera elevens målsättning och därmed upplägg för lektionen, kunskap hos instruktören om hur det ska vara, erfarenhet och att tydliggöra vad man menar. "Det jag säger här har jag inte lärt mig på Strömsholm (där ridlärarutbildningen sker). Jag har läst mycket; pedagogik,

psykologi och andra ämnen som används för att förstå hur människor fungerar. Ridlärarutbildningen är en bra grund att stå på, med struktur och säkerhetstänkande, sedan kan man skraddarsy lektionerna med fantasi."

Färdriktning

Alla ridlärarna instruerar eleverna i att förbättra förmågan att befinna sig över hästen i samma färdriktning (fråga 15). De påpekar vikten av blicken "tittar du ner rider du ner" och att kroppen signalerar riktningen, en av dem också att inte överdriva att stirra i anridning på hinder, utan ömsom se sin väg, ömsom se på hindret.

"Toppryttarna kan titta på hindret, men deras hästar går på centimetern den uttänkta vägen." Denna iakttagelse stämmer också med en studie av hoppryttares blick, som visar att elitryttare fixerar hindret under längre tid i anridningen än de med mindre erfarenhet (Hall et al., 2010). En instruktör kommenterar att eleven bör sitta mitt över hästen och inte vika sig i livet när denne följer hästens färdriktning, och att fler timmar i sadeln ger bättre resultat.

Även på den direkta frågan om hur man bär sig åt som instruktör (fråga 17) handlar det om blicken och kroppens position. "Titta dit man ska. Tittar man ned i manken är man inte med i färdriktningen." Axlarna nämner två instruktörer; den ena att axlarna ska följa blicken, den andra att de ska följa hästens bogar. En instruktör poängterar olika kommentarer till olika elever; "Ibland får man säga att de ska titta på ett öra, ibland på något annat, det beror på vad de behöver förbättra." Att jobba med att hästen är rak, säger en instruktör, också att tänka på var man har vikten. När det gäller hoppning kommenterar en instruktör att man redan är med i färdriktningen om man landar med mer tyngd i ena stigbygel, en annan att det underlättar att ligga ett steg före hästen hela tiden.

Den direkta verbala kommunikationen (fråga 18) handlar återigen om blicken för tre av ridlärarna, en av dem kombinerar med liknelsen att föra i dans, och att man då ligger markant före med blicken; "Jag brukar skoja med mina juniortjejer och säga att jag ska bjuda ut dem på hasedans och låta dem föra." En annan nämner att ge slutpunkter, som att fästa blicken vid ett träd och rida en rak linje; "Irrar de med blicken irrar hela ryttaren." Visa, förklara eller en kombination säger två av ridlärarna.

Programridning (att rida ett dressyrprogram och bli bedömd, fast det inte är vid tävling), rida sidwärtsrörelser (där hästen går snett åt sidan), volter och raka linjer för

att upptäcka om man sitter rakt över hästen eller viker sig i livet, "helt enkelt ändring av färdriktningen" är några övningar som nämns av tre av ridlärarna ifråga om övningar där eleven själv får komma till insikt om att ha samma färdriktning som hästen (fråga 19). Två berättar om hoppövningar: "Vända med tyngdpunkt, landa och byta varv (byta från exempelvis vänster- till högervarv på ridbanan). Här duckar en del ned på ena sidan, och då blir de inte med i färdriktningen" respektive att förklara en övning, låta eleverna rida den och sedan låta dem säga vad de tyckte själva, ge instruktion och låta eleverna hoppa övningen igen. Den förstnämnde hoppövningsinstruktören pekar på att rida på det tänkta spåret (vägen på ridbanan) och inte vända för snävt; "Den vände för snabbt är ett uttryck man inte gärna vill höra." Som andra övningar (fråga 20) ges exempel på liknelser av två ridlärare, som att bära en ryggsäck som hänger snett. Två ridlärare nämner att låta en ryttare på häst visa, samma personer även teorilektioner, i ena fallet där man själv visar axlars och höfters förhållande till hästen, i andra tipsas även om film (instruktions-DVD) och balansboll. Gå till fots och uppleva vägen de tänkt ta samt gå banan med elever vid tävling, säger ytterligare en ridlärare. Vad som krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrar förmågan att befinna sig över hästen i samma färdriktning (fråga 21) varierar i svaren: minne, fantasi, engagemang, kontinuitet och röd tråd, att uttrycka sig så eleverna förstår, vara uppmärksam, vara noga med detaljer och inte acceptera små misstag, teoretiska kunskaper om hur man ska sitta till häst. Här handlar det alltså om ganska generella funktioner, och inte specifikt för färdriktningen.

Tolka hästens signaler

Bortsett från att en av instruktörerna svarat "ja och nej", är alla överens om att de undervisar eleven i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen och samtidigt tolka hästens signaler (fråga 22), en av dem fyller dessutom i att han gör det rätt mycket, en annan att eleverna gör det själva om de är duktiga. "Det är klart att de måste förstå att det inte är hästen som är dum om den stannar på ett hinder." Instruktörerna anser därmed också att det går att instruera en elev i denna förmåga (fråga 23). En av instruktörerna betonar rätt ryttare på rätt häst, en annan att det hör till att vara uppmärksam på hästens signaler "drar den åt något håll måste man göra något åt det. Risken är att det inte sker förrän det händer något, om hästen stannar (på hinder, förfs anm), exempelvis". En ridlärare berättar att hon kan vända sig till

läktaren och fråga om publiken kan se att hästen ler; "Det ska vara två individer som ska vara glada och nöjda, ryttarna får inte bli själviska. De kan lära sig känna, kan de se det, kan de höra?"

Hur instruktörerna gör (fråga 24) varierar. Öronspelet är det viktigaste, anser en instruktör; "Spetsar hästen öronen är den fokuserad, rusar den bara ligger de bakåt." En annan säger att det beror på vad som händer, men att den instruktionen absolut pågår hela tiden, två av instruktörerna att de tolkar hästens signaler åt eleven; "då pratar jag åt hästen, säger meningarna, översätter", säger en av dem, som även poängterar att eleverna får lära sig känna vad hästen orkar.

Den sistnämnda förtydligar att hon verbalt (fråga 25) översätter i meningar ihop med signalerna, två instruktörer att de visar och förklarar, en av dem förtydligar med att det sker beroende på hur väl eleven förstår, ytterligare en att hon informerar gruppen om hon ser risker, som om någon sitter på en unghäst. Exempel, som att tala om utrustning som brett, är en väg, enligt en instruktör; "om de inte trivs med brettet och springer emot". En annan nämner att använda en situation, där hästen exempelvis blir rädd, och förklara varför.

Övningar där eleven själv får komma till insikt om att tolka hästens signaler (fråga 26) sker för de flesta hela tiden, men invävt i lektionen. Antingen kan det ske i samband med att en situation uppstår, då de mer rutinerade får lösa situationen på ett bra sätt medan nybörjarna får avbryta, som en ridlärare uppger, eller i samband med cavalettiövningar (rida över bommar som ligger några decimeter över marknivå), säger en annan; "att hästen är fokuserad och att eleven ska vara med och se hur hästen reagerar". En annan instruktör tycker det är bra att träna NH (Natural Horsemanship, lydnadsövningar från marken av amerikanskt ursprung); "Jag ser ganska snabbt när de kommer hit och lastar ur och då kan man få lägga en stund på arbetet från marken, även med föräldrarna".

Ge eller uppmuntra till att eleven själv skaffar sig ökad teoretisk kunskap om hästens beteende anser alla ridlärarna är ytterligare ett sätt att instruera eleven om att tolka hästens signaler (fråga 27). "Läsa Ridsport (ledande hästtidning i Sverige), där har varit många bra artiklar om hur hästen fungerar på senare år, men tyvärr är det inte många som läser Ridsport", säger en ridlärare, och en annan har ett nästan identiskt budskap men utan direkt namngiven källa. Berätta för eleven om hästens beteenden nämner en ridlärare, en annan kopplar samma sak med en situation; "det kan vara när hästen tittar till för något i ett hörn, och ryttaren vänder mot hörnet så hästen blir

ändå räddare, i stället för att ställa (böja hästens hals i sidled mellan kraniet och översta halskotan) hästen ifrån hörnet och inte göra så stor affär av det. Då kan man passa på att förklara – och det är en säkerhetsgrej också, att inte låta hästen kasta sig, annars blir de blinda på den sidan – att rida förbi och rida lite närmare nästa gång man kommer till hörnet." Detta stämmer väl med den forskning som finns om att det effektivaste sättet att vänja hästen vid något okänt är så kallad habituering, det vill säga gradvis tillvänjning (Winther-Christensen et al., 2006). En instruktör kan uppmana sina elever att studera hur hästarna gör i hagen, inte minst ta reda på var i rangskalan ens häst ligger, för att veta hur den kan reagera när den kommer hemifrån till andra hästar.

Det som krävs av instruktören för att uppfatta elevens framsteg (fråga 28) är egen kunskap, enligt instruktörerna. Röd tråd, stämna av med eleven, men främst att kunna förklara, läsa av hästen, ha erfarenhet, hästkunskap, själv vara klar över hur det ska vara. "Man kan inte undervisa en elev om man inte är det, och de flesta elever är inte klara över sådant. Ryttaren gör det till ett mentalt problem."

Tolka egna signaler

Alla ridlärarna instruerar eleven i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen och samtidigt tolka sina egna signaler (fråga 29), även om en av dem påpekar att det väl är lite överkurs, men sedan fyller i att det gör man ju indirekt. Det är betydligt svårare, anser en annan ridlärare; "det beror på hur snabb personen är. En del har väldig koll, det är lättare om du har bra balans och inte har kroppen emot dig". Ytterligare en hänvisar till snabbhet i elevens uppfattningsförmåga; "att eleven är beredd att ge de signalerna mycket snabbare. De reagerar oftast direkt i handen i stället för i kroppen. Nybörjare tar till exempel genast i tygeln om hästen springer iväg". Följdriktigt anser samtliga att man kan undervisa eleven i att förbättra förmågan (fråga 30).

Två av ridlärarna förordar övning, en både övning och verbal instruktion och två verbal instruktion ifråga om hur de gör (fråga 31). "Om du säger något, skriker eller viskar du? Du kanske behöver dra ned hjälpgivningen (signalgivningen) till hästen" exemplifierar en ridlärare vad hon kan säga till eleven. En annan poängterar vikten av att själv vara exakt, både i tid och sättet att uttrycka sig; "det gäller att vara så precis som möjligt. Man kan stanna efteråt och tala om vad man ska förbereda, men det är under tiden något pågår som det tar skruv". "Tala om när det är bra. Om eleven

bara säger ett lite diffust ja förstår man att allt inte är klart och får förklara på annat sätt", säger instruktören som svarat med kombination av övningar, och ger exemplet att ta tyglarna i en hand och bara slappna av. Övningar på små saker, där eleven inte har annat att tänka på, svarar en annan instruktör, och poängterar att det ska vara på en nivå där eleven känner sig trygg.

Liknelser, förklaringar, uppmuntran; att säga när det blir rätt, är genomgående vad som sker under den verbala kommunikationen (fråga 32). En instruktör låter eleven säga vad som ska göras i en mening inne i huvudet, vilket gör det lättare att stämma av efteråt.

Ifråga om övningar (fråga 33) svarar en instruktör att hon använder alla övningar man kan få feedback på, en annan att det ger sig självt; "så fort man gör fel blir det fel" och en tredje att hon kan låta eleverna slå knut på tygeln och hitta balansen själva över mycket små hinder. Två instruktörer förordar övergångar, en av dessa sidvärtsrörelser för koordinationens skull, den andra att inte vara med och guida, utan låta eleven själv få känna efter; "jag ber ofta eleven att inte ha så bråttom, utan känna in vad som händer".

Andra sätt (fråga 34) kan vara teori och att visa med sin egen kropp eller låta en elev hålla i en tygel och en annan elev dra i den, för att känna effekten i hästens mun.

"Ibland frågar jag hur ryttaren upplevt en viss sak och ger diverse följdfrågor som gör att de själva kommer till insikt, det är ganska verkningsfullt. Jag använder mig av coachande samtal när jag undervisar eller i slutet av ett träningspass." En instruktör jämför med olika tonfall; "hur ger du en hjälp, låter du arg, glad?", en annan kan låta eleven longeras (sitta på hästen som går runt på en volt och styrs via lina och pisk av en annan person) och bara ha fokus på sin egen kropp, medan ytterligare en föreslår voltige eller övningar på marken som inte har direkt med ridning att göra, som kroppsmedvetenhet, dans och gymnastik.

Kraven på instruktören (fråga 35) blir som förut kunskap, erfarenhet, minne och kontinuitet och tre instruktörer poängterar att vara uppmärksam och se; "det syns väldigt tydligt när ryttaren kan börja koordinera hjälperna". "läsa av hästen och förändra ryttaren och fråga om denne känner att något annat har hänt, och tala om vad jag sett och för då ryttarkänslan framåt. Man hjälper till att göra bättre. Det finns duktiga ryttare som lärt in en viss sak fel, man får säga det då och hjälpa dem lära om, men det tar tid att lära om, därför är det så oerhört viktigt att barn lär in rätt". En instruktör ger hemläxor, men tycker att många ryttare inte gör dem; "kan vara

tröstlöst när eleverna inte gör dem, det är därför det tar så lång tid för dem. På högre nivå är eleverna väldigt noga, för de vet hur viktigt det är med små detaljer, men de andra har för det mesta tusen ursäkter".

En av instruktörerna ringde dagen efter intervjun och kompletterade: "Klart att man kan lära ut en känsla, annars skulle det inte gå att lära sig rida."

Analys

Nedan har sammanfattande slutsatser av hur man går tillväga för att lära ut en känsla dragits av svaren på varje enskild parameter. Kursiveringarna är gjorda för att lättare se sammanhangen.

Tyngdpunkt

Genomlys förutsättningarna för eleven (egna svårigheter, rätt häst, träna sits i skritt), tala på rätt nivå (liknelser i elevens värld), *ge fysiskt och kognitivt minne* (säga när det är rätt, hitta position, koncentrera sig på sitsen och inte på hur hästen går, testa att göra fel, tydliggöra sittbenen med balansövningar, tydliggöra positionen med blicken, bli medveten om sittbenen och vad små förändringar gör på en pall, voltige, longeringsövningar), *uppmuntra eleven att själv träna sin kroppsmedvetenhet* (gymnastikredskap, voltige, longering). Det som krävs av instruktören är *kontinuitet, att höra eleven, kreativitet, vilja, kunskap om häst och människa*.

Detta stämmer överens med såväl Ehrengrenat – ge fysiskt och kognitivt minne som med Miesner et al. – skapa goda förutsättningar, lära balans, rätt häst – och Zetterqvist Blokhuis – skapa goda förutsättningar, rätt häst, säga när det är rätt, liknelser, kunskap om häst (vilket väl borde vara en självklarhet hos instruktören, men som instruktörerna poängterar).

Att uppmuntra eleven att själv träna sin kroppsmedvetenhet nämns inte specifikt i samband med att lära en känsla.

Tempo

Använd föränderlig rytm (dans, takt, tempoväxling, känna ändring, galoppbommar, cavaletti, studs, småhinder, klättra i naturen, övergångar, hemläxa på övergångar,

tempoväxling och vänta i takten), *sträva efter att låta eleven känna in tempo* (bestämma hastighet, känna ändring, växla steglängd, inte ligga före i takten, var man riktar blicken) och *ge kroppsmedvetenhet* (vara med, inte tempoväxla med handen, balansövningar, känna in i stället för att ge mekaniska hjälper, stå i stigbyglarna, rida i tretakt, övergångar). Kraven på instruktören är *kontinuitet* (minne, målsättning och upplägg), *uppmärksamhet, kunskap, erfarenhet, vara tydlig och lära sig om människor*.

Åter finns överensstämmelser med de nämnda teorierna; Ehrengranat – låta eleven känna in, Miesner et al. – lära takt – och Zetterqvist Blokhuis – låta eleven känna in, kunskap, indirekt om takt genom att rida till musik,.

Färdriktning

Låt eleven använda kroppen medvetet (blicken, signalera med kroppen, se med måtta mot hinder, sitta mitt över och inte vika sig i livet, låta axlarna följa blicken, låta axlarna följa bogarna, individuellt vart eleven ska titta, jobba för en rak häst, tänka på var man har vikten, landa med mer tyngd i ena stigbygeln, sidwärtsrörelser, volter och raka linjer för att upptäcka att man sitter rakt över hästen, vända med tyngdpunkt och landa och byta varv för att se om man duckar ned på ena sidan), *träna kroppens position fysiskt* (kroppens position, fler timmar i sadeln, balansboll, ge slutpunkter, programridning, rida det tänkta spåret), *träna färdriktning tankemässigt* (ligga ett steg före, liknelse om att föra i dans, visa, förklara, se någon annan rida, förklara övning och låta eleven rida och ge feedback och ge instruktion och låta eleven rida igen, liknelser, visa höfters och axlars förhållande till hästen, instruktionsfilm, gå till fots och uppleva vägen, gå banan med eleverna vid tävling). Kraven blir *kontinuitet, kreativitet, tala klart, vara uppmärksam, vara noga med detaljer, kunskap*.

Här är det inte lika lätt att hitta överensstämmelser med de ovan nämnda teorierna, som inte sätter känsla för färdriktning i samband med ryttarkänsla och att lära ut denna.

Tolka hästens signaler

Förklara hur hästen fungerar (förstå att det inte är hästen som är dum, göra något åt situationen, risk att det sker först när något händer, öronspel, instruktion hela tiden, visa och förklara, övningar invävda i lektionen, cavalettiövningar, ge teoretisk

kunskap, berätta), *låt eleven bli uppmärksam* (översätta ihop med signaler, göra något åt situationen, fråga läktaren om publiken ser att hästen ler, inte bli självisk, tolka åt eleven, öronspel, lära sig känna, se och höra, cavalettiövningar, lösa situation), *berätta om utrustning som bett, använd situationer och förklara* (låta rutinerade elever lösa situationer, cavalettiövningar), *låt eleven se och göra avsuttet* (lydnad från marken, studera i hagen), *låt eleven själv skaffa kunskap* (lydnad från marken, studera i hagen, läsa om hästens beteende), *tillämpa säkerhetstänkande* (informera om risker, rätt häst till rätt elev). Kraven blir att *själv ha kunskap, kunna förklara och känna elevens begränsningar*.

Inte heller ifråga om att tolka hästens signaler återfinns kopplingen till att lära ut ryttarkänsla i de nämnda teorierna, mer än möjligen ifråga om att lära sig känna, men här handlar kännandet mindre om balans och kroppsmedvetenhet i relation till hästens rörelser, utan mer om att känna hästens sinnesstämning.

Säkerhetstänkandet som nämns hos Miesner et al. är den överensstämmelse som är klarast uttryckt.

Tolka egna signaler

Snabb uppfattningsförmåga och kroppsmedvetenhet underlättar för eleven (beror på hur snabb eleven är, bra balans, inte ha kroppen emot sig, eleven beredd ge snabba signaler), *ge fysiskt och kognitivt minne* (tala om när det är bra, övningar som ger feedback, småhinder, övergångar, sidwärtsrörelser, känna efter, inte ha bråttom, inte reagera i handen, öva små saker där eleven inte har annat att tänka på, longeringsövningar, vultige, dans, gymnastik, liknelser, förklaringar), *låt eleven reflektera* (kolla att eleven förstått, låta eleven formulera i huvudet, visa med egen kropp, ge följdfrågor, coachande samtal, rida med tonfall, fråga om ryttaren märkt att något hänt och säga vad man sett) *och skapa en bra miljö* (ge uppmuntran, eleven ska känna sig trygg). Kraven på instruktören blir att *ha kunskap, erfarenhet och uppmärksamhet*.

Här finns fler överensstämmelser med teorierna ovan. Ehrengrenat – ge fysiskt och kognitivt minne, Miesner et al. – balans, skapa förutsättningar/bra miljö och Zettarwvist Blokhuis – liknelser, känna in, säga när det är rätt.

De nämnda teorierna säger inte så mycket om att låta eleven reflektera i samband med att lära ut känslan, som de intervjuade ridlärarna framhåller.

I de olika frågeställningarna återkommer dans bland övningar där häst inte är

inblandad, en aktivitet som innefattar rytm, rörelse och kroppsmedvetenhet och ofta utförs tillsammans med en annan varelse, liksom ridsport.

Diskussion

Utfallet av intervjuerna visar att det är möjligt att lära ut känslan för ridning, men precis som framhållits av Zetterqvist Blokhuis (Zetterqvist Blokhuis, 2004) beror möjligheterna att lyckas till stor del på eleven. Dennes roll är både passiv och aktiv; dels kan eleven ha en bristande kroppsmedvetenhet att jobba med, dels kan denne helt enkelt – som alla elever – tänkas ge upp för lätt, både vad det gäller att vilja förstå, reflektera och att fysiskt försöka utföra det ridläraren kommunicerar, eftersom informationsflödet enligt resultatet kan vara omfattande. Dessutom kan hon eller han vara utsatt för en instruktör som inte ger de nycklar som öppnar dörrarna för just den eleven.

Zetterqvist Blokhuis

Vikten av att få känna och veta hur det känns när det är rätt återkommer hos både Zetterqvist Blokhuis och i intervjumaterialet, liksom liknelser med ordval ur elevens värld och lämplig häst. Däremot förespråkar ingen av de intervjuade så kallade hjälptyglar, vilka nämnts i litteraturen. Dock överensstämmer även faktorerna att skapa goda förutsättningar, att ha god kunskap om hur hästen fungerar och att kunna kommunicera med ryttaren.

Miesner et al.

Beröringspunkterna i Ridhandboken (Miesner et al., 2006), som används i utbildningen av svenska ridlärare, är betydligt mindre än för den nämnda pedagogikhandboken. Balans och rytmkänsla samt säkerhet är de termer som finns i såväl Ridhandboken som i intervjuerna, men i den förstnämnda beskrivs inte hur känslan lärs ut. Bokens korta konstaterande om ridlärarens förklaringar och att testa själv på en välutbildad och lydig häst säger ingenting om hur det ska gå till, vilket däremot intervjuerna gör.

Ehrengranat

Hur stämmer då de fem intervjuade instruktörernas påståenden med vad Ehrengranat (Ehrengranat, 1836) formulerade för 175 år sedan? På en annan tids skriven svenska kan vi utläsa att ryttaren ger hästen en signal eller känning, som kan varieras eller är villkorlig. Hästen ger en reaktion, som fysiskt påverkar ryttaren, men på grund av att den är i rörelse är den ovillkorlig. Hur ryttaren signalerar till hästen beror på vilka reaktioner hästen ger ryttaren.

Otvivelaktigt ger Ehrengranat (ibid) en direkt instruktion om hur ryttaren ska ta upp hästens rörelse i sin kropp och ge signaler, men han säger ingenting om hur instruktören ska förmedla känslan. Vi kan visserligen dels anta att ridlektionerna för 175 år sedan inte såg ut precis som i dag och dels är det ridläror, alltså ridhandböcker från olika tider som Danius jämfört i sin studie. Dock jämför hon faktiskt Ehrengranats Ridläran eller ridskolan med Miesner et al.:s Ridhandboken. Detta borde innebära att det handlar om två böcker som vänder sig till instruktörer eller blivande sådana.

Vägledningen

I sin studie påpekar Danius att Ehrengranat betraktas som den svenska ridkonstens fader, och det är ett påstående som inte motsägs i det svenska hippologiska sammanhanget. Man kunde då tänka sig att Ehrengranat hade kostat på sig en bättre vägledning till de blivande instruktörerna, men behöver naturligtvis känna den tidens kontext för att förstå om han slarvade med detta, inte kunde uttrycka det bättre eller att man helt enkelt inte gjorde på det sättet. Danius synpunkter handlar emellertid om hur de olika ridläror skiljer sig i fokus på vad som är viktigt att lära ut, och finner att känslan för att registrera hästens rörelser är signifikant för Ehrengranat, och att han är väl värd att utforska ytterligare för dagens instruktörer.

Utveckling

De fem intervjuade instruktörerna kan utan tvivel sägas ha tagit steget vidare från Ehrengranat, i och med att de har en rik flora av sätt att lära ut känslan för ridning. Att låta eleven känna in tyngdpunkt, tempo, möjligen färdriktning, möjligen att tolka hästens signaler samt att tolka sina egna signaler kan utläsas ur Ehrengranats instruktion, även om allt inte är tydligt och kan få tolkas indirekt – minst klar är hans instruktion ifråga om färdriktning och att tolka hästens signaler – men sedan har de

fem intervjuade betydligt fler råd. Även Zetterqvist Blokhuis har utvecklat tanke och praktik längre än Ehrengranat i det aktuella avseendet. Däremot är det inte säkert att de fem intervjuade är representativa för den svenska ridlärarkåren, men det är inte den som avses undersökas i denna studie, som handlar om huruvida det är möjligt att lära ut känslan för ridning eller inte, och hur man i så fall gör. För att få svar på en fråga som vid ett första påseende kan tyckas ligga utanför de gängse ridhusväggarna är naturligtvis chansen större från den som sett fler händelser och provat fler egna vägar för att nå resultat än från ett representativt snitt av en yrkespopulation.

Urval

Fem intervjuade kan tyckas som ett litet urval för att nå ett allmängiltigt resultat. I en kvalitativ studie kan antalet emellertid vara mindre, och vitsen här är inte att få veta hur många som anser att det går att lära ut en känsla, utan att det finns några som med ingående efterhörda motiveringar kan berätta att det går. Intervjuformen har givit de intervjuade möjlighet att formulera sig fritt, samtidigt som frågorna varit desamma till var och en, så att jämförelser kunnat göras. Det är mycket möjligt att de intervjuade hade kunnat utveckla ytterligare hur deras undervisning understödjer argumentationen för att det går att lära ut en känsla. Intervjuerna skedde på telefon på begränsad tid från instruktörernas sida, och ett längre resonemang ansikte mot ansikte hade kunnat ge ytterligare dimensioner ifråga om att diskutera innehållet i undervisningen i än högre grad än vad som nu gjorts. Å andra sidan skulle svaren kunna riskera att bli utslätade och ha med alla upptänkliga tankegångar, i stället för att respondenterna som nu svarade koncentrerat med det som är mest centralt för dem. Distinktionen med vilken samtliga svarade gav inte upphov till luckor i svarsprotokollet, inte ens hos den instruktör som inte läst in sig på frågorna i förväg. Att ha i förväg uppställda och presenterade frågor upplevdes som att ha en röd tråd att följa, samtidigt som de intervjuade fick en chans att reflektera och tänka ut exempel. Författaren upplevde att de fem respondenterna gav en mångfacetterad och fyllig bild av att lära ut känslan för ridning, som dessutom förde längre än de beskrivna teorierna, vilket svarar för att antalet intervjuade var tillfyllest.

Vidare forskning

Alla de tre vägarna att lära ut en känsla – verbalt, med övningar som ger eleven insikt och det som rubriceras som andra sätt – skulle kunna vara områden för vidare

forskning. Liknelser är intressanta ur perspektivet att en kognitiv formulering ger ett icke-kognitivt resultat. Övningar som ger insikt skulle i en ytterlighet kunna innebära att släppa ut en nybörjare på en häst utan instruktion och se hur lång tid det tar att lära sig rida på en fastställd nivå bara på känslan som hästens rörelse ger, eller studera hur ridinläringen går till hos exempelvis naturfolk. Som andra sätt att lära sig en känsla nämns bland annat avsuttna övningar som inte direkt har med ridning att göra. Här skulle man kunna tänka sig vidare forskning på inverkan av kroppsmedvetenhetsaktiviteter som yoga, Alexander-teknik, pilates eller kampsporter, exempelvis.

Slutsatser

Studien har undersökt hur ridlärare uppfattar att det går att lära ut känslan för ridning. Känslan har definierats som förmågan att befinna sig över hästens tyngdpunkt, i samma tempo och i samma färdriktning samt i förväg kunna tolka hästens och sina egna signaler.

Informationen samlades in genom telefonintervjuer, där fem personer intervjuades. Utfallet från intervjuerna visar att det tycks vara fullt möjligt att lära ut känslan för ridning enligt den beskrivna definitionen, men även att det tycks finnas vissa brister i den litteratur som beskriver hur ridundervisning går till. Exemplet som kommer närmast beskrivningen att lära ut känslan för ridning är Zetterqvist Blokhuis (Zetterqvist Blokhuis, 2004), som betonar vikten av att lära ut känslan, men utan att ge tydlig vägledning om hur det gör till att överföra denna kunskap och dessutom frågar sig om det överhuvudtaget går att genomföra.

En slutsats är att hur väl det lyckas att lära ut en känsla beror såväl på instruktören som på eleven och på hästen.

En annan slutsats är att instruktören bör ha god kunskap om hur hästen fungerar, kunna kommunicera med ryttaren på ett sätt som passar individen och kunna skapa goda förutsättningar, genom en trygg miljö och att se ryttarens svårigheter.

Vidare forskning skulle kunna ge svar på hur liknelser fungerar som en kognitiv formulering som är ämnad att ge ett icke-kognitivt svar. Att studera hur naturfolken lär sig rida är ett annat område som kan ge mervärde för ridutbildningen. Även hur andra aktiviteter som har med kroppsmedvetenhet att göra kan påverka känslan för ridning skulle kunna ge värdefull insikt om frågan utforskades.

Referenser

Allum, J.H.J., Carpenter, M.G. & Honegger, F. (2003). Directional aspects of balance corrections in man. *Engineering in Medicine and Biology Magazine, IEEE*. Vol. 22, issue 2, s. 37-47, ISSN 0739-5175.

Andersson, K. (2008). *Lodrät sits, balans och koordination*. Malmö högskola, lärarutbildningen.

Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.

Carpenter, M.G., Frank, J.S., Adkin, A.L., Paton, A. & Allum, J.H.J. (2004). Influence of Postural Anxiety on Postural Reactions to Multi-Directional Surface Rotations, in *Journal of Neurophysiology. American Physiological Society. December 2004 vol 92 no 6 3255-3265*.

Danius, L. (2006). *Vad är klassisk ridning? Litteratur- och intervjustudie*. Högskolan i Gävle, Institutionen för Pedagogik, didaktik och psykologi.

Danius, l. (2010). Learning to ride a horse – a study of concepts and thought styles in three textbooks from three centuries. In *Proceedings of the 6th International Equitation Science Conference ISES Sweden 2010* (pp. 36). University of Gävle, Department of Culture Studies and Educational Sciences, Gävle, Sweden.

Ehrengranat, K. A. (1836). *Ridskolan eller ridläran*. Referenslitteratur från Kungliga Biblioteket, Stockholm.

Ekengren, A-M. & Hinnfors, J. (2006). *Uppsatshandbok: hur du lyckas med din uppsats*. Lund: Studentlitteratur.

Hall, C., Robins, M., Varley, I. & Crundall, D. (2010). Gaze behaviour of show-jumping riders when they approach a jump. In *Proceedings of the 6th International Equitation Science Conference ISES Sweden 2010* (pp. 24). Nottingham Trent

University, School of Animal, Rural and Environmental Sciences, Southwell, Nottinghamshire, UK.

Keeling, L. J. & Ladewig, J. (2010). Optimal injury prevention for riders: Don't fall off the horse. In *Proceedings of the 6th International Equitation Science Conference ISES Sweden 2010* (pp. 35). Uppsala, Sweden.

Kirk, D, MacDonald, D & O'Sullivan, M. (2006). Teaching styles och inclusive pedagogies in *The Handbook och Physical Education*. London: Sage Publications.

Miesner, S, Putz, D, Plewa, M & Frömming, A. (2006). *Ridhandboken Del 1: Grundutbildning för ryttare och häst* (M. Kristoffersson övers.). Kolbäck: Svenska Ridsportförbundet.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. (2010). *Olyckor med häst*. Karlstad: Statens Folkhälsoinstitut.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. (2010). *Statistik och analys, Fysisk aktivitet och skador*. Karlstad: Statens Folkhälsoinstitut.

Sohlberg, P. & Sohlberg, B-M. (2002). *Kunskapens former: Vetenskapsteori och forskningsmetod*. Stockholm: Liber.

Vetenskapsrådet. *Forsningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet.

Winther-Christensen, J., Rundgren, M. & Olsson, K. (2006). Training methods for horses: Habituation to a frightening stimulus. *Equine Veterinary Journal*, vol 38, issue 5, pp 439-443.

Zetterqvist Blokhuis, M. (2004). *Pedagogik för ridlärare, Strömsholmsmetoden*. Strömsholm: Föreningen Ridskolan Strömsholm.

Bilaga I

Frågor:

Tyngdpunkt

1. Undervisar du eleven i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästens tyngdpunkt?
2. Anser du att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästens tyngdpunkt?
3. Om du anser att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästens tyngdpunkt, hur gör du?
4. Används direkt verbal kommunikation och i så fall, vad innehåller den?
5. Används övningar, där eleven själv får komma till insikt, och i så fall, vad sker under dessa?
6. Finns det andra sätt, och i så fall, vad innebär dessa?
7. Vad krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrat sin förmåga?

Tempo

8. Undervisar du eleven i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen i samma tempo?
9. Anser du att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen i samma tempo?
10. Om du anser att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen i samma tempo, hur gör du?
11. Används direkt verbal kommunikation och i så fall, vad innehåller den?
12. Används övningar, där eleven själv får komma till insikt, och i så fall, vad sker under dessa?
13. Finns det andra sätt, och i så fall, vad innebär dessa?
14. Vad krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrat sin förmåga?

Färdriktning

15. Undervisar du eleven i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen i samma färdriktning?
16. Anser du att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att befinna sig

över hästen i samma färdriktning?

17. Om du anser att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att 18. befinna sig över hästen i samma färdriktning, hur gör du?

18. Används direkt verbal kommunikation och i så fall, vad innehåller den?

19. Används övningar, där eleven själv får komma till insikt, och i så fall, vad sker under dessa?

20. Finns det andra sätt, och i så fall, vad innebär dessa?

21. Vad krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrat sin förmåga?

Tolka hästens signaler

22. Undervisar du eleven i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen och samtidigt tolka hästens signaler?

23. Anser du att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen och samtidigt tolka hästens signaler?

24. Om du anser att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen och samtidigt tolka hästens signaler, hur gör du?

25. Används direkt verbal kommunikation och i så fall, vad innehåller den?

26. Används övningar, där eleven själv får komma till insikt, och i så fall, vad sker under dessa?

27. Finns det andra sätt, och i så fall, vad innebär dessa?

28. Vad krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrat sin förmåga?

Tolka egna signaler

29. Undervisar du eleven i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen och samtidigt tolka sina egna signaler?

30. Anser du att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen och samtidigt tolka sina egna signaler?

31. Om du anser att det går att instruera en elev i att förbättra sin förmåga att befinna sig över hästen och samtidigt tolka sina egna signaler, hur gör du?

32. Används direkt verbal kommunikation och i så fall, vad innehåller den?

33. Används övningar, där eleven själv får komma till insikt, och i så fall, vad sker under dessa?

34. Finns det andra sätt, och i så fall, vad innebär dessa?

35. Vad krävs av instruktören för att uppfatta att eleven förbättrat sin förmåga?

Bilaga II

Intervjuutskrifter

Intervju 1

Tyngdpunkt

1. Ja. Det genomgående svaret är att jag måste hjälpa mig av liknelser som funkar i elevens värld. Exempel till en läkare med situationer och ord ur dennes värld, till ett barn med andra ord. Om jag har en grupp använder jag övningar, sen är problemet att man har andra variabler, som ett levande väsen att jobba med.
2. Absolut. Annars skulle väldigt många trilla av och slå sig. Fast man använder andra ord till en vuxen person än till en sjuåring.
3. Liknelser. Ju längre en elev kommit, desto mer kan man förklara hur ryttaren inverkar. Ett exempel är att ha en morot man aldrig kommer ikapp, ett annat att ha ett småsyskon på sina axlar som man får säga till att sluta luta sig, jag välter.
4. Liknelser. Ju längre eleven kommit, desto mer kan jag använda övningar, annars liknelser, där jag hänvisar till deras värld.
5. Exempel få häst som springer fort att dämpa ned sig när ryttaren rätar upp sig och sedan låta ryttaren fälla sig framåt för att uppleva vad som händer. Men det är jättesvårt till 16 personer samtidigt, då får man säga till alla att just nu följer jag en namngiven elev. Det jag säger till den eleven kan samtidigt passa en annan, men inte alla.
6. Avsuttet. Ge tips om att träna exvis balansgång på bom, om man får kompensera genom att vika sig i midjan får man träna bort det.
7. Väldigt mycket minne. Det syns om du har tränat mellan lektionerna. Eleverna är dåliga på att minnas vad de jobbade på sist, eller så är de ängsliga när de talar inför grupp. De första 10-20 åren kunde jag komma ihåg lektionerna jag haft, numera antecknar jag vad som var det viktiga och sedan tar jag upp bilden av förra lektionen. Det är viktigt att fortsätta på det man gjorde sist och ha förståelse för att lektionselever bara rider en gång i veckan och hålla sig till planen i stället för att hoppa från det ena till det andra. Eleven kommer ihåg bättre då (och när jag får upp bilden av förra lektionen) och får lära sig att ta det som en dialog och inte som ett läxförhör när jag frågar om det är något de funderat över sedan sist. Jag får aldrig,

aldrig säga att de uppfattat något fel, eftersom det är det de uppfattat som de uppfattat. Mycket fantasi. Stöld, jag stjäla så mycket som möjligt av andra. Fantasi. Engagemang! Jag kan aldrig säga att den där eleven är hopplös, då har jag ju redan bestämt mig för att det inte är någon idé att instruera. En ambitiös elev utan talang kan komma längre än en talangfull som inte har viljan att träna.

Tempo

8. Ja. Man kan till exempel be eleverna titta på Let's dance; hur amatörerna anpassar sig till proffsen. Rida är som att dansa med en partner, det är bättre att inte vara före eller efter i tempo. Man kan tala om skritt-, trav- och galoppmusik och fråga eleven "om man höjer volymen, går det fortare då?" Eleven svarar nej och förstår hur man menar.

9. Ja, det går att instruera i allt. Men är det enkelt? Nej. Du kan vara bra på en sak, men hur lär du ut det? Och till olika nivåer?

10. Liknelser, gärna med musik. Exempel sitta på en stol som rör sig framåt; dels ska man sitta stilla, dels ska man följa med, fast det rör sig mer i en sadel än på en stol.

11. Alltid. En orienterarcoach undrade hur man kan ta instruktion samtidigt som man sitter på något som rör sig, men det är tvunget att ha kommunikation även när det rör sig. Men jag har alltid en sammanfattning stillastående, och mer så när eleverna inte är så kunniga.

12. Om man hoppar är det självklart, men det kan man också träna utan hinder; rida i lätt sits och låtsas att man hoppar, det är inte så mycket som skiljer om det inte är riktigt höga hinder. Man får eleverna att uppmärksamma när de inte var med, om det blir otakt eller de får hästen mot handen. I grupp kan jag ha några elever på medellinjen som får till uppgift vem de ska följa.

13. Återigen balansövningar, gärna dans.

14. Som förut, komma ihåg. Ha kunskapen, allt det jag säger här har jag inte lärt mig på Strömsholm, jag har läst mycket, pedagogik, psykologi och andra ämnen som används för att förstå hur människor fungerar. Ridläraryrket är en bra grund att stå på, med struktur och säkerhetstänkande, sedan kan man skraddarsy lektionerna med fantasi.

Färdriktning

15. Ja. Jag tycker inte om när man vänder på huvudet och stirrar på hindret, så går

inte att göra när man kör bil. Man ska ömsom se vägen, ömsom hindret.

Toppryttarna kan titta på hindret, men deras hästar går på centimetern den uttänkta vägen.

16. Ja.

17. Man kan inte ha samma kommentar till alla elever, ibland får man säga titta på ett öra, ibland på något annat, beror på vad de behöver förbättra.

18. Jag kan ge dem slutpunkter, som ett träd, så att linjen de rider på blir rak. De får byta slutpunkt inför nästa linje, irrar de med blicken irrar hela ryttaren.

19. De kan hela tiden få nya bokstäver att rida mot. Programridning, är bland det viktigaste för att lära sig linjer och punkter.

20. Ibland liknelser.

21. Som förut.

Tolka hästens signaler

22. Ja.

23. Ja. Om du har en sur häst, hur ser du det? De kan lära sig känna, kan de se det, kan de höra? Jag hjälper dem med att säga när det är bra, kan vända mig till läktaren och fråga om de kan se att hästen ler. Det ska vara två individer som ska vara glada och nöjda, ryttarna får inte bli själviska.

24. De får lära sig känna efter vad de kan kräva, vad hästen orkar, och då pratar jag åt hästen, säger meningarna, översätter åt hästen.

25. Jag översätter i svenska meningar ihop med signalerna, så de lär sig tolka signalerna.

26. Vi tolkar medan vi håller på, så att de kommer över tröskeln.

27. Att läsa och lära sig mycket om hästens beteende. Läsa Ridsport, där har varit många bra artiklar om hur hästen fungerar på senare år, men tyvärr är det inte många som läser Ridsport.

28. Som förut.

Tolka egna signaler

29. Ja.

30. Ja.

31. Om du säger något, skriker du eller viskar du? Du kanske behöver dra ned volymen i hjälpgivningen till hästen.

32. Eleven kan få säga i en mening inne i huvudet vad den ska göra, exempelvis i en skänkelvikning. Det blir mycket lättare att stämna av om det blev så efteråt.
33. Alla övningar som man kan få feedback på.
34. Man kan ge en jämförelse med olika tonfall hur ger du en hjälp, låter du arg, glad? Man kan också låta eleven hålla i en tygel och låta en annan elev dra i den för att känna effekten i hästens mun.
35. Som förut.

Kommentar:

Klart att man kan lära ut en känsla, annars skulle det inte gå att lära sig rida.

Intervju 2

Tyngdpunkt

1. Det gör man väl, fast man uttrycker det med balans i stället.
2. Till viss del, ja. En del förstår inte eller har inte känslan, men det går alltid att förbättra.
3. Förklara, så att ryttaren inte hamnar i bakvikt och har jämn vikt på båda sittbenen, annars flyttas hästens tyngdpunkt ganska snabbt. Jag brukar framförallt gå igenom det när vi pausar, att de sitter rätt i sadeln. När man galopperar är det svårare, då är det mer att hålla reda på.
4. Ja, att man till exempel använder inner höft och ytter axel på en volt. Blicken säger jag ofta att de ska använda.
5. Jag försöker vara ganska noga med sitsen, både lätt och lodrät. Ibland låter jag dem vara mer koncentrerade på den än på hur hästen går.
6. Man kan sitta på en pall hemma och vara medveten om sina sittben och märka hur små förändringar som sker när inte båda används lika mycket och hur det känns när vikten är jämnt fördelad på båda. Man kan också använda pilatesboll, vippbräda eller något annat redskap.
7. Man får ha en plan, följa en röd tråd. Uppmuntra. Gå tillbaka och inte tro att de löser det själva.

Tempo

8. Ja. Det bygger på samma tankegångar som innan. Öka eller minska tempot och se

till att vara med med sin kropp. Galoppbommar och andra övningar på marken där rytmen störs om man inte är i samma tempo som hästen, eller cavaletti i lätt sits, utan att dunsas ned i sadeln.

9. Ja.

10. Enligt pkt 8.

11. Jag förklarar och påminner om saker som framvikt, bäckenet, blicken, hälen, att inte vara före eller efter. Små medel med blicken kan göra stora saker om man är i balans och med hästen.

12. Cavaletti, galoppbommar, små hinder och en hemläxa att göra själv. Klättra.

13. I skogen kan man variera sin sits i det tempot man bestämt. Klättring är bra, skrittarna upp och ned och hittar ett jämnt tempo är det inte så mycket att välja på; man åker efter annars. Det behöver inte jämt vara i träning, utan alla tillfällen när man rider är bra.

14. Samma sak som förut; vara observant på sin elev, diskutera målsättning, inte bara ställa sig och säga att nu ska vi rida runt lite. Man ska ha ett klart upplägg. Man kan få ett aha från eleven som plötsligt säger att hon eller han kände det och det på en tävling, man vill inte att eleven ska vara handlingsförlamad, utan måste kunna ta egna initiativ.

Färdriktning

15. Ja. Blicken och de små hjälpmedlen, då signalerar din kropp vart du ska; tittar du ner rider du ner.

16. Ja.

17. Hemläxa om att använda punkter, som vid den stenen fattar du galopp, vid den tallen saktar du av. Ibland kan det hoppa upp en hare, då gäller det att vara med. Det underlättar att ligga ett steg före hästen hela tiden.

18. Påminna om blicken och små medel, ge lite stöd i den situationen, rama med ytterskänkeln i en annan.

19. Ja. Jag förklarar övningar över små hinder och bommar, eleverna brukar få hoppa en gång och jag säger inget, men de får förklara vad de tyckte och hoppa övningen igen. Innan de gör den igen kan jag be dem räkna galoppsprång, jag talar om avståndet och vad övningen går ut på.

20. Man kan göra tvärtom som i den övningen, men då ska de försöka komma ihåg och man riskerar att krångla till det. Avsuttet kan jag hoppa upp på en elevs rygg eller

använda en ryggsäck och hänga den snett för att de ska upptäcka skillnaden.

21. Samma som förut. Det krävs kontinuitet i träningen, att man följer dem, och att eleverna förstått vad man menar.

Tolka hästens signaler

22. Ja och nej.

23. Man måste vara uppmärksam på hästen och på vad den ger för signaler. Går den inte fram måste man göra något, drar den åt något håll måste man göra något åt det. Risker är att det inte sker förrän det händer något, om hästen stannar exempelvis.

24. Man står nästan på backen och rider ibland, när man försöker tolka åt eleven. De får absolut inte skritta jämte varandra, jag har en väninna som fick benet avsparkat i en sådan situation.

25. Jag tittar på hästen och säger ifrån om jag ser risker, informerar alla i gruppen om någon har en unghäst eller om jag ser att en häst är lite lätt i baken.

26. Träna lite NH, leda hästen och se hur den följer och har respekt för dig och att du kan putta ifrån dig hästen. Jag ser ganska snabbt när de kommer hit och lastar ur och då kan man få lägga en stund på arbetet från marken, även med föräldrarna.

27. Studera hur hästarna gör i hagen. Det kan vara så att elevens häst är väldigt hög i rang eller låg och det kan vara bra att veta i sammanhang med andra hästar på träning och tävling.

28. Man ser det. Alla får inte samma läxa, man får vara påpasslig och stämma av med eleven.

Tolka egna signaler

29. Det är nog lite överkurs! Men det gör man väl indirekt, förresten. I språnget ska eleven hinna med att känna delar av språnget, till exempel, och vad som händer i den egna kroppen.

30. Ja.

31. Man kan ta tyglarna i en hand och bara slappna av. Man får tala om när det är bra, så de verkligen förstår vad man menar. Om eleven bara säger lite diffust ja förstår man att allt inte är klart och får förklara på annat sätt.

32. Ja. Förklara att nu händer det här, om hästen hoppar av tidigt, exempelvis.

33. Inte så mycket, men ibland låter jag dem slå en knut på tyglarna och hitta balansen själva över väldigt små hinder.

34. Att longeras inspänd och bara ha fokus på sin egen kropp och instruktören tar hand om hur hästen går.

35. Det ser man, om det blir bättre. Om inte, får man arbeta mer med att gå tillbaka.

Intervju 3

Tyngdpunkt

1. Ja, det försöker man ju.
2. Vissa går det ju med, om de har bra kropps kontroll, så de kan lära sig. Rätt häst är också viktigt för att det ska funka bra.
3. Jag försöker få eleven att uppleva känslan när det är rätt. Nybörjare kan man behöva gå bredvid och hjälpa med takten.
4. Jag gör så att jag kopplar ihop det jag säger med vad de ska uppnå.
5. Cavaletti- och hoppningsövningar gör att de kan hitta rätt. Övergångar på olika platser enskilt, om man sysslar med markarbete.
6. Avsuttet kan man göra en hel del. Voltige. Longeringsövningar. Två individer ska samspela, ge rätt häst till lektionsryttare, för privatryttare kan man lägga övningar som hjälper.
7. Om man ger kritik eller bara instruktion krävs uppföljning. Eleverna är tvungna att rida individuellt även i grupp.

Tempo

8. Jo, det försöker man. Viktigt att vara i takt med hästen.
9. Ja, om eleven är mottaglig.
10. Känn-övningar, lätt sits, sitta rätt. Om eleverna inte gör det har de fullt sjå med att hålla ihop sig själva, så balansövningar är bra.
11. Få dem att känna, förklara vad man menar när skänkeln är för långt bak eller för långt fram.
12. Ja, öka eller minska tempot, stå upp, rida i tretakt.
13. Jobba enskilt men så att jag har koll på vad de gör. Låta elever lära sig var de vill göra en övergång, en halt osv.
14. Ett bra öga. Uppmärksamma hur eleven utvecklas och vad den gör.

Färdriktning

15. Ja, sitsen; att eleven är mitt över och inte viker sig i livet.
16. En del behöver mer träning än andra. Fler timmar i sadeln, vilket är svårare för lektionsryttare som rider en gång i veckan.
17. Jobbar med sitsen, vikten, överlivet, att hästen är rak osv.
18. Ibland får man visa, annars förklarar man eller gör en kombination av båda.
19. Ja, som att rida sidvärts och se om man viker sig i livet, bakdelsvändning, slutor, volter är olika sätt som man märker om man sitter snett. Raka linjer, när man märker om man sitter rätt över hästen.
20. Teori, film, ryttare som rider och visar, balansboll.
21. Samma som tidigare, uppmärksamma vad eleven gör.

Tolka hästens signaler

22. Är de duktiga gör de det själva. Jag lägger in det i undervisningen, och det är klart att de måste förstå att det inte är hästen som är dum om den stannar på hinder.
23. Ja, med rätt ryttare på rätt häst. För privatelever får man lösa det så gott det går.
24. Nedan.
25. Jag visar och förklarar, beroende på hur eleven förstår.
26. Det blir automatiskt när situationer uppstår, eller för nybörjare får man avbryta innan de uppstår. För de mer rutinerade får man få dem att lösa situationen på ett bra sätt.
27. Läsa på om hästens beteende, det finns mycket att hämta, men det är folk lite dåliga på.
28. Kunna förklara varför, vad som händer och vad som just hänt.

Tolka egna signaler

29. Jag försöker, men det är mycket svårare. det beror på hur snabb personen är, en del har väldig koll, lättare om du har bra balans och du inte har kroppen emot dig.
30. Ja.
31. Läger upp övningar tillsammans med hästen.
32. Jag uppmuntrar och säger när det blev rätt eller säger att eleven kan göra på annat sätt, om det inte funkar.
33. Övergångar, skänkelvikningar och andra sidvärtsrörelser för koordinationen.

34. På marken; kroppsmedvetenhet, dans, gymnastik eller voltige.
35. Att man ser; det syns väldigt tydligt när ryttaren kan börja koordinera hjälperna.

Intervju 4

Tyngdpunkt

1. Ja.
2. Ja. Det här är en rätt stor grej, eftersom man får se det som att det inverkar på tyngdpunkten på hästen också.
3. Jobba mycket med lodrät sits, och i hoppning överlivet och en buren hand. Få jämvikt i kroppen, så att balansen inte tas med armarna, utan med resten av kroppen. Så fort ryttaren faller framåt används armarna i stället.
4. Ja, jag brukar plocka fram Briar (internationellt känd svensk dressyrhäst) som exempel och tänka i olika samlingar; handen kommer upp och nacken för att hitta samlingarna. Det blir ett problem om ryttaren har raka, låsta armar.
5. Småhinder, där eleverna rider ett extra galoppsprång, så de får positionsövningar i stället för att ta med tygeln och det bara blir en strid.
6. Säkert, men jag jobbar rätt mycket med att samla och släppa ut, galoppera på lite mer och sen komma tillbaka med lite buren hand, men utan att låta handen sköta samlingen.
7. Att inte vara fokuserad på att hästen böjer på nacken, utan på hästens kropp.

Tempo

8. Ja. Om man tycker att 25 km är ett lagom tempo, ska det vara 25 km, om det drar iväg ska man känna det, om det går långsammare också. Om hästen blir för stark i landningen (efter ett hinder) är det bättre att vänta in hästen i stället för att bli stark och få allt i händerna. I stället tar man det med sin kropp och låter hästen balansera sig, nästa gång tar man det med ett galoppsprång mindre, och spänner magen i stället för att ta allt i handen.
9. Ja.
10. Variationen enligt pkt 8. Steglängder i skritt, trav och galopp.
11. Liknelser, jag kan exempelvis själv gå till fots och visa att när hästen tänjer ut kroppen ska den gå som en brottare.
12. Serpentinerna med variationerna, längre utmed en långsida och sedan inte kortar in

i hörnet, utan tio meter innan, så man kan gå i bra balans genom hörnet. Små galoppvolter som nästan är som en piruett och en sluta med ytterskänkel och ytterhand och bibehållen ställning i rörelseriktningen är viktigt.

13. Jag jobbar mest med träningar med häst och ryttare, så det blir inte så mycket exempelvis avsuttet.

14. Att man själv är såpass klar på vad som gäller med tempo och rytm så man kan se, det är förutsättningen.

Färdriktning

15. Ja.

16. Ja.

17. Olika övningar, titta dit man ska. Tittar man ned i manken är man inte med i färdriktningen. Axlarna följer med blicken. Inom hoppningen hittar man en punkt, om man landar med tyngden mer i ena stigbygeln exempelvis, är man redan mer i färdriktningen.

18. Jag brukar jämföra med när man dansar och för någon är man nästan markant med blicken före. Jag brukar skoja med mina juniortjejer och säga att jag ska bjuda ut dem på hasedans och låta dem föra.

19. Vända med tyngdpunkt, landa och byta varv. Här duckar en del ned på ena sidan, och då blir de inte med i färdriktningen. Ha positionen där de ser framåt och rida hästen i balans på det tänkta spåret och inte vända för snävt. "Den vände för snabbt" är ett uttryck man inte gärna vill höra.

20. En del får skritta en sväng och då kan de lika väl gå till fots och uppleva vägen de tänkt ta. Gå banan med elever på tävling är ju ett vanligt sätt att gå igenom färdriktningen.

21. Att inte släppa på småsaker, inte acceptera små misstag.

Tolka hästens signaler

22. Ja, rätt mycket.

23. Ja.

24. Öronspelet är viktigast. Spetsar hästen öronen är den fokuserad, rusar den bara ligger de bakåt. Det bästa är om ryttaren kan balansera med kroppen utan så mycket hand och hästen spetsar öronen i stället för att lägga dem bakåt och rusa. Jag brukar låta eleverna få titta på varandra också, och notera vad de ser.

25. Man kan visa på en annan häst och förklara. Man kan tala om brett; om de inte trivs med brettet och springer emot.
26. Det hänger ihop med framförallt cavalettiövningar; att hästen är fokuserad och att eleven ska vara med och se hur hästen reagerar.
27. Det kan vara när hästen tittar till för något i ett hörn, och ryttaren vänder mot hörnet så hästen blir ändå räddare, i stället för att ställa hästen ifrån hörnet och inte göra så stor affär av det. Då kan man passa på att förklara – och det är en säkerhetsgrej också, att inte låta hästen kasta sig, annars blir de blinda på den sidan – att rida förbi och rida lite närmare nästa gång man kommer till det hörnet.
28. Att man själv är klar över hur det ska vara. Man kan inte undervisa en elev om man inte är det, och de flesta elever är inte klara över sådant. Ryttaren gör det till ett mentalt problem.

Tolka egna signaler

29. Ja, det blir det nog, att eleven är beredd att ge de signalerna mycket snabbare. De reagerar oftast direkt i handen i stället för i kroppen. Nybörjare tar till exempel genast i tygeln om hästen springer iväg.
30. Ja.
31. Jag ser till att göra övningar på små saker, där eleverna inte har annat att tänka på, till exempel i skritt först eller över ett mycket litet hinder. Det beror på vilken nivå man är på, där man känner sig trygg.
32. Man kan jämföra med att ha gaffeln i rätt hand och pröva med fel hand; man återfaller lätt när man ska försöka äta. Liknelser.
33. Det ger sig självt. Så fort man gör fel blir det fel.
34. Som innan (tränar ryttare och häst på banan).
35. Samma som tidigare; kunskap från instruktören och erfarenhet. Lite problem blir det om man har för stora grupper, att man inte hinner eftersom det tar för lång tid. Hemläxa som ska följas upp kan vara tröstlöst när eleverna inte gör den, det är därför det tar så lång tid för dem. På högre nivå är eleverna väldigt noga, för de vet hur viktigt det är med små detaljer, men de andra har för det mesta tusen ursäkter.

Intervju 5

Tyngdpunkt

1. Ja.

2. Ja.

3. Jag instruerar lite olika beroende på ryttaren. Balansövningar för att tydliggöra sittbenen, blicken för att tydliggöra den egna positionen i förhållande till hästen. Man kan låta eleven placera händerna mellan sittbenen och sadeln och ha blicken lämpligt långt framför hästen. Uppmärksamma ryttaren på att ha lika stor tyngd i båda stigbyglarna.

4. Det kan vara att uppmärksamma ryttaren att exempelvis ha lika mycket tryck i stigbyglarna, sittbenen och titta framför sig.

5. Det blir väldigt brett, beroende på elev. Gymnastikövningar till häst till de mindre erfarna. Ideliga upprepningar till de mer erfarna, fast det blir på det verbala planet.

6. Avsuttet lånar jag ibland den där tyskt utformade pallen som roterar (i två plan, används för att hjälpa ryttaren hitta sitsens rörlighet), och låter eleverna hitta sittbenen på den. De kan också få sitta och vicka på en stol genom att föra fram höften. Jag kan också hålla teorilektioner, då jag beskriver ryttarens inverkan.

7. Erfarenhet och teoretiska kunskaper om människokroppen.

Tempo

8. Ja, oftast.

9. Ja.

10. Det här har också lite med balans att göra, så det blir balansträning om ryttaren är före eller efter. Hittar du inte balansen kan du inte börja rida, och man kan behöva instruktion för att vänta in hästen, och inte ligga före i takten.

11. Instruktion om hur man förändrar sitsen, till exempel inte börja rida lätt förrän man känt in när hästen börjat trava (i en övergång från långsammare gångart). När man byter galopp måste man känna in takt och rytm i stället för att bara mekaniskt ge hjälperna, i skänkelvikning likaså; att ryttaren får lära sig känna när ett bakben är lyft och det är dags att påverka. All ridning handlar om att känna in när man är i takt.

12. Ja, fast inte alltid specifika övningar, utan det vävs in i lektionen. Specifikt skulle man kunna säga att hoppa studs, eller hoppning överhuvudtaget, övergångar.

13. Hemläxa, där eleven kan få träna på att vänta in hästens takt, övergångar.

14. Erfarenhet och att kunna tydliggöra vad man menar.

Färdriktning

14. Ja.

16. Ja.

17. Jag talar om att axlarna ska följa hästens bogar, att ryttaren ska titta lagom mycket framför sig.

18. Ja, som pkt 17. Ibland vrider till exempel ryttaren höfterna fel, då förklarar jag det.

19. Galoppfattningar; då blir det väldigt tydligt när man inte är med i färdriktningen, volter, ja, ändring av färdriktningen helt enkelt.

20. Man kan visa själv, det händer att jag sitter upp och gör det på en häst, men mest blir det på marken. Teorilektion, där man visar hur axlar och höfter ska vara i förhållande till hästen.

21. Teoretiska kunskaper om hur man ska sitta till häst.

Tolka hästens signaler

22. Ja.

23. Ja.

24. Det beror på vad som händer. Egentligen sker det enbart verbalt, och är ständigt pågående. Det kan handla om att en häst är sur mot en annan häst eller någon mindre signal. Jo, det gör man väl absolut hela tiden.

25. Ja. Om hästen exempelvis blir rädd förklarar man varför.

26. Inte specifika övningar, men det pågår hela tiden.

27. Man berättar för eleven om hästens beteenden.

28. Att man kan läsa av hästen, erfarenhet, hästkunskap.

Tolka egna signaler

29. Ja.

30. Ja.

31. Ganska exakt när saker händer ger jag instruktion och läser av. Det gäller att vara så precis som möjligt; man kan stanna efteråt och tala om vad man ska förbereda, men det är under tiden något pågår som det tar skruv.

32. Ja, jag kan be ryttaren fokusera på en sak samtidigt som hon försöker utföra en övning, exempelvis en hand som ska vara omvriden eller åker ned eller att ryttaren alltid tittar ned.

33. Jag försöker få ryttaren att känna av vad som händer. Det kan ske vid övergångar, där jag inte är med och guidar, eller vid galoppfattning. Jag ber ofta eleven att inte ha så bråttom, utan känna in vad som händer.

34. Teori. Visa med min egen kropp. Ibland frågar jag hur ryttaren upplevt en viss sak och ger diverse följdfrågor som gör att de själva kommer till insikt, det är ganska verkningsfullt. Jag använder mig av coachande samtal när jag undervisar eller i slutet av ett träningspass.

35. Mycket erfarenhet. Det man använder sig av mycket är att läsa av hästen och förändra ryttaren och fråga om denne känner att något annat har hänt, och talar om vad jag sett och för då ryttarkänslan framåt. Man hjälper till att göra bättre. Det finns duktiga ryttare som lärt in en viss sak fel, man får säga det då och hjälpa dem lära om, men det tar tid att lära om, därför är det så oerhört viktigt att barn lär in rätt. Det handlar om att få rätt sits, balans och teknik.