

Vetenskaplig metod 15 hp 4PE602 vt -15

Pedagogiska institutionen

Linnéuniversitetet Växjö

Ylva Larsson

Planering och genomförande av en egen (kvalitativ) studie

Känslan för ridning prövad på nytt

Ridsport har hög skadefrekvens, men med förbättrad känsla för ridning skulle fler ryttare klara sig från att falla av hästen, som är den vanligaste skadeorsaken. Författaren har tidigare undersökt om det går att lära ut känslan för ridning och hur det i så fall går till (Larsson, 2011) samt om ryttare upplever att feedback från instruktör och häst påverkar deras utveckling av ryttarkänsla/känsla för ridning (Larsson, 2014). Denna studie avser att undersöka om det finns ytterligare, försummade aspekter på inläring av känslan för ridning.

Syfte

Att undersöka om författarens definition av känslan för ridning (Larsson, 2011) håller, genom att ta reda på hur ryttare med egna ord formulerar hur de lär sig känslan för ridning.

Kunskapsteoretisk ansats

Teorin blir induktiv; det är respondenternas observationer som ger resultatet och grunden till slutsatserna och således skapar teorin, i stället för att styra datainsamlingen (Bryman, 2011). Samtidigt blir den iterativ i förhållande till tidigare studier av samma författare, när den samlar in fler data, som kan bidra till att fastslå om tidigare teorier är hållbara (Bryman, 2011).

Den ontologiska ståndpunkten blir konstruktionism, då inga svarsalternativ är givna, och således inte är på förhand bestämda (Bryman, 2011). Konstruktionen bestäms av aktörerna/respondenterna och kan vara stadd i kontinuerlig förändring.

Epistemologisk ansats torde vara empirisk realism. vilken kan sägas vara ett ytligt manifest för vetenskaplig beskrivning, men icke desto mindre ett sätt att förstå verkligheten (Bryman, 2011). Visserligen får respondenterna utgå från fenomen som upplevs genom sinnena, såsom balans, verbal instruktion och gester (positivism och fenomenalism), men förmedlar dessa till datainsamlingen genom tänkande (rationalism) som resulterar i formulerade ord och uttryck av den egna känslan, men för all del också erfarenheten (empirism), men då det inte rör sig om en spegling av verkligheten (positivism) utan snarare subjektiv upplevelse, anser författaren att den idéburna epistemologin överväger, i stället för den materialistiska. Den kritiska realismens tolkning av verkligheten blir inte riktigt applicerbar på en subjektivt upplevd känsla då den systematiserar tänkande som är oberoende av mänskligt tänkande och ligger närmare den positivistiska traditionen (Bryman, 2011)..

Tolkningsperspektivet blir interpretativistiskt, då en subjektiv innebörd av en social handling/överförandet av feedback ska tolkas (Bryman, 2011).

Urval av respondenter

Fyra personer har valts ut till semistrukturerade intervjuer. På grund av iterativiteten ifråga om definitionen valdes intervjuformen, där frågeställningarna kan belysas från flera håll genom intervjuens ej så standardiserade och mer flexibla karaktär än andra datainsamlingsmetodiker.. De fyra representerar olika åldrar mellan 20 och 72 år. Tre av dem har ridit sedan unga år, en började vid närmare 40 år. Samtliga har ridit både på ridskola och för tränare, har och har haft flera egna hästar och även ridit andras hästar, dock ej professionellt. Med urvalet räknar författaren med att respondenterna är införstådda med frågeställningen och har erfarenhet nog att ge övervägda synpunkter.

Datainsamlingsmetodik och genomförande

Intervjuerna har skett med ljudinspelning via mobiltelefon. I tre av fallen har intervjun skett i respondentens hem, i ett på neutral mark vid stallet där vi båda har häst. Sistnämnda intervjuplats valdes på respondentens förslag. Intervjuerna skedde mellan den 30 mars och den 10 april och tog mellan 10 och 17 minuter att genomföra. Respondenterna informerades först endast om att intervjun gällde den egna synen på ridning, för att inte eventuellt börja läsa in sig på studier och litteratur och riskera att alla svarade likadant, eller åtminstone utslätat.

Författaren har börjat med att fråga om ålder och riderfarenhet och har sedan hållit frågorna inom områdena hur respondenten lär sig känslan för ridning, instruktion från instruktör samt feedback från häst, men uppmuntrade i övrigt respondenterna att formulera sig fritt. Tanken var att även fråga om respondenten använde andra sätt, men detta glömdes av någon anledning bort efter den första intervjun. Den först intervjuade respondenten fick frågan om andra idrotter betytt någonting i sammanhanget, men respondenten svarade nekande. Författaren trodde sig också känna till att de övriga respondenterna inte varit aktiva inom någon annan idrott än ridsport. Anledningen till att fråga om att lära sig känslan för ridning i stället för hur den upplevs var dels att inläringssituationen kan antas ge mer genomtänkta svar, dels att den feedback som sker oavbrutet mellan häst och människa när de interagerar kan antas vara en inläringssituation i sig.

En ytterligare aspekt väcktes under den första intervjun, där respondenten svarade "viljan ut i naturen". Visserligen låg svaret mer på det mentala välbefinnandets plan, men kunde lika väl appliceras på feedback ifråga om fysisk balans och följsamhet vid ridning över stock och sten kontra slät ridbana, i författarens ögon. Aspekten uteritt kontra ridning på bana lades därför till de ursprungliga frågeområdena.

Etiska överväganden

Respondenterna undertecknade en överenskommelse om intervju i två exemplar, som även undertecknades av författaren. Respondenten erhöll det ena exemplaret. I överenskommelsen förklarades syftet med intervjun (Bilaga I, Överenskommelse om intervju).

Vidare var enkätens spridning av den naturen att det var helt frivilligt att besvara den samt att uppgifterna som lämnats av enskilda personer inte kan användas gentemot

dem i kommersiella eller andra, icke-vetenskapliga syften. Genom att uppfylla dessa fyra krav på information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande som Vetenskapsrådet ställer (Vetenskapsrådet, 2013) anses studien ha tagit gängse forskningsetiska hänsyn.

Trovärdighet

Hur sannolika resultaten är får ses mot bakgrund av att frågorna har rört sig kring samma frågeställningar (se nedan) till samtliga respondenter. Eftersom författaren ställt följdfrågor som berott på respondenternas svar, har på det sätt som samtalet flutit återbördat detta till de ursprungliga frågeställningarna. På så sätt har de orsaker som önskats svar på ringats in; författaren har helt enkelt ställt omformulerade frågor, tills respondenten avgivit någon form av substantiellt svar (Bilaga II, Intervjuer).

Tillförlitlighet

Ett liknande resultat skulle sannolikt uppnås även vid ett annat undersökningstillfälle, dels på grund av att respondenterna har bred erfarenhet av ämnet och därmed kan anses representera andra ryttare, dels därför att det skulle vara enkelt att använda frågorna även vid ett annat tillfälle.

Överförbarhet

Resultaten kan sannolikt användas i andra kontexter. Tänkbara sådana är inom andra idrotter eller aktiviteter där kroppsmedvetenhet är central. Visserligen utgår då faktorn häst och feedback från denna, men här kan även tänkas en tredje part (utöver utövaren och instruktören) som exempelvis lagspelare, danspartner eller idrottsredskap.

Frågeställningar

Hur upplever ryttare att de lär sig känslan för ridning? På vilket sätt påverkar

feedback från instruktör? På vilket sätt påverkar feedback från häst? Finns det annan påverkan? Den sista frågan ersattes med om ryttarna upplevde skillnad ifråga om uteritt kontra ridbana.

Kategorisering

Tanken var först att kategorisera svaren efter John Hatties teorier om feedback (John Hattie publicerade 2008 studien Visible learning/Synligt lärande, en forskningsöversikt med 80 miljoner elever om vad som är effektiv undervisning), överförda till inläringssituation på hästryggen (Larsson, 2014) och sedan bakvägen nå ett slags facit, men insikten att det dels skulle bli väldigt många kategorier, sannolikt fler än antalet svar, och dels att Hatties teorier inte användes i studien (Larsson, 2011) där den nu undersökta definitionen definierades, styrde kategoriseringen i ett första skede mot att helt enkelt följa frågeställningarna. Dessa byggde i sin tur på slutsatser från författarens tidigare studier (Larsson, 2011 & Larsson 2014), där den senare bland annat bekräftade den förras slutsatser att lära känslan för ridning är beroende av såväl elev som instruktör som häst. Den första frågan motsvarar eleven, den andra instruktören och den tredje hästen.

I de utskrivna intervjuerna markerades signifikativa ord och uttryck med färgpenna, och samlades sedan under kategorierna Allmänt lära sig/Eleven, Instruktören, Hästen samt Uteritt kontra bana. Därefter kategoriserades orden och uttrycken igen, denna gång i kategorierna Tyngdpunkt, Tempo, Färdriktning, Tolka hästens signaler samt Tolka de egna signalerna. Dessa var de fem elementen som utgjorde definitionen som är aktuell att undersöka (Larsson, 2011). Mer precist handlade dessa om att befinna sig över hästens tyngdpunkt, i samma tempo som denne, i samma färdriktning, befinna sig över hästen och samtidigt tolka hästens signaler samt att befinna sig över hästen och samtidigt tolka sina egna signaler. För att se om författaren missat något element när definitionen gjordes lades ytterligare en kategori – Annat – till de övriga.

De ord och fraser som hade direkt relevans till elementen markerades. Dessa skilde sig från dem med indirekt relevans. Exempel på uttryck med direkt relevans till

elementet Färdriktning var "hoppa åt sidan" och de med indirekt relevans "bra instruktör som kan förmedla".

En överskådlig sammanställning gjordes av huruvida definitionens element användes av respondenterna när de uttryckte vad de ansåg vara känslan för ridning och hur de lär sig den. Här specificerades också om de använde sig av termer som kan anses ha direkt relevans enligt ovan.

Parallellt gjordes ytterligare en kategorisering, för att ge utrymme åt en kontextuell analys och sålunda se datamaterialet ur ett mer tolkande perspektiv (Kyriaki, 2015). Även här var kategorierna Eleven, Instruktören och Hästen, medan Uteritt kontra bana utelämnades, eftersom den kategorin inte var en av slutsatserna om vad som behövs för att lära känslan för ridning (Larsson, 2011).

Kategorierna fick utgångspunkt från sina respektive betydelser i fråga om vad aktören bidrar med: Motivation (Eleven), Samspel med hästen (Hästen) och Vägledning (Instruktören). Här undersöktes på vilka sätt respondenterna ansåg att de olika kategorierna/aktörerna bidrog. Därefter jämfördes dessa sätt med de fem elementen i definitionen.

Resultat

Första kategoriseringsmodellen:

Samtliga fyra respondenter uttryckte egna formuleringar med såväl direkt som indirekt relevans till de fem nämnda elementen i författarens definition av känsla för ridning. Ingen av dem nämnde något fenomen som kunde härröra till den tillagda kategorin Annat.

I de enskilda kategorierna fördelade sig de egna formuleringarna enligt följande; siffrorna motsvarar antal respondenter som formulerat sig relevant, siffra inom parentes är antal respondenter som även använt formuleringar med direkt relevans, enligt ovan:

Tyngdpunkt/Allmänt lära sig, elev – 4 (2)

Tyngdpunkt/Instruktör – 4 (4)

Tyngdpunkt/Häst – 4 (4)

Tyngdpunkt/Uteritt kontra bana – 3 (3)

Tempo/Allmänt lära sig, elev – 4 (1)

Tempo/Instruktör – 4 (3)

Tempo/Häst – 4 (4)

Tempo/Uteritt kontra bana – 4 (4)

Färdriktning/Allmänt lära sig, elev – 4 (0)

Färdriktning/Instruktör – 4 (3)

Färdriktning/Häst – 4 (2)

Färdriktning/Uteritt kontra bana – 4 (4)

Tolka hästens signaler/Allmänt lära sig, elev – 4 (3)

Tolka hästens signaler/Instruktör – 4 (3)

Tolka hästens signaler/Häst – 4 (3)

Tolka hästens signaler/Uteritt kontra bana – 4 (4)

Tolka egna signaler/Allmänt lära sig, elev – 4 (4)

Tolka egna signaler/Instruktör – 4 (4)

Tolka egna signaler/Häst – 4 (4)

Tolka egna signaler/Uteritt kontra bana – 4 (4)

Andra kategoriseringsmodellen:

Samtliga respondenter hade uttryckt sig inom de tre kategorierna

Motivation(Eleven), Samspel med hästen (Hästen) och Vägledning (Instruktören).

Flest synpunkter hade de kring Samspelet med hästen, minsta antalet ifråga om

Motivation.

Tre av respondenterna använde vid några tillfällen ord som kunde kategoriseras

under mer än en kategori. Ett exempel på sådana är "lektioner för duktiga

instruktörer", som kan vara såväl en motivation för eleven; att denne får ynnesten att

rida för en duktig instruktör, som en vägledning; när en duktig instruktör väljs och

eleven får bättre instruktion. Andra exempel är "lyckokänsla" och "trygg" som både är

motivationer för att söka känslan för ridning och faktorer som kan uppstå vid

samspel med hästen.

De fem elementen i definitionen av känslan för ridning fanns representerade i samtliga kategorier för alla respondenterna.

Analys

Första kategoriseringsmodellen:

Elementet där definitionen stämde bäst med respondenternas uppfattning var att tolka de egna signalerna när de satt på hästryggen. Att själv sitta i balans var ett frekvent uttryck, men en respondent uttryckte mer precist "så man inte satt och nickade framlänges utan satt ned i sadeln och kom åt hästen", en annan "hur man ska tänka känslan". Ett tydligt exempel visades i en dialog med författaren (B=respondent, A=författaren, ()=paus):

"B Men är ju också viktigt när man är ute i skogen att man inte spänner sig där, för då blir det ju, också hästen också spänd, det märker man ju. Ju mer man kan slappna av själv, om man är ute och galopperar, och låter hästen gå rättså () fritt och så liksom när man väl tar tillbaka hästen så lyssnar den ju mycket mer än om man själv sitter och spänner sig hela tiden, då försöker den ju springa undan, och, och då blir det ju studsigt och hoppigt och allt det där.

A Ja, det ()

B Ja, så känner jag det.

A Ja, det () kan hända saker också, naturligtvis.

B Precis.

A Inte bara studsigt och hoppigt, utan det

B Ja, det kan hoppa åt sidan. Den stannar till för nånting den ser, eller skyggar för, eller nåt annat, så.

A Du menar att människan, ryttaren smittar hästen?

B Absolut. Ja. Sitter jag och tittar efter en massa konstiga djur i skogen så gör hästen ju också det, till slut och undrar vad jag tittar efter.

A Ja.

B Det är jag helt övertygad om."

Elementet att befinna sig över hästen i samma färdriktning var det där

respondenternas formuleringar stämde minst väl överens med definitionen. Likväl uttryckte samtliga sig relevant för sammanhanget, dock inte alltid med direkt relevans, enligt ovan. Följsamhet var en term som återkom bland dem med direkt relevans, liksom att hoppa åt sidan eller att något hoppar ut (och skrämmer hästen, som då ändrar färdriktning, förfs anm). En dialog mellan respondent och författare handlade om när en häst kan gå i olika färdriktningar:

"A Men vad gör man när man sitter i sadeln för följsamheten, är det nånting speciellt?

B Ja, det är ju det att man ska ju inte, man måste ju hålla om ordentligt med skänklarna, så att hästen går fram i såna lägen, så den inte stannar och går baklänges. Och sen att man inte är brysk i munnen eller något sånt, utan att man försöker hela tiden att få hästen att gå framåt.

A Om hästen skyggar och har sig?

B Är den verkligen så att visar den rädsla eller bara att den håller på och fjantar sig. Fjantar den sig får man ju använda spö och skänklar, är det rädsla får man ju försöka med lugna medel och locka fram hästen."

Exemplet har bäring på flera element i definitionen. Tyngdpunkten återkommer i "hålla om ordentligt med skänklarna", tempo i "så att hästen går fram i såna lägen, så den inte stannar och går baklänges" och tolka hästens signaler i "visar den rädsla eller bara att den håller på och fjantar sig".

Andra kategoriseringsmodellen:

Summan av ekvationen blir med naturlighet densamma som i den första kategoriseringsmodellen, men den kontextuella analysen visar ytterligare några nyanser i begreppet känsla för ridning.

Den till antalet synpunkter största kategorin var Samspel med hästen, vilket också innebar att definitionens alla element Tyngdpunkt, Tempo, Färdriktning, Tolka hästens signaler samt Tolka de egna signalerna ryms här.

"Sitter jag rätt så går ju hästen rakt fram, sitter jag lite snett så går ju inte hästen rakt" stämmer med fyra av elementen, utom Tolka hästens signaler, eftersom det

knappast är en signal från hästen att gå rakt fram, snarare ett resultat av Tolka de egna signalerna.

"... det räcker ju med att skritta fyrafem steg så känner man ju att i dag är hon loj, i dag är hon på g" stämmer med elementen Tempo, Färdriktning och Tolka hästens signaler. Elementen Tyngdpunkt och Tolka de egna signalerna hamnar långt i bakgrunden, då det är ryttaren som försöker skapa sig en bild av hur hästen känns för dagen och således värderar de stimuli som genereras av hästen.

"Och sen tycker jag det är viktigt att han ska känna att jag ligger an med alla mina hjälper (...) att han känner att jag är där" motsvarar Tyngdpunkt och Tolka de egna signalerna. Här är det i stället ryttaren som accentuerar sin egen insats.

Nästan lika många formuleringar hade respondenterna i kategorin Vägledning.

"Bra instruktörer. Som kan förmedla det, hur man ska jobba. Sitta rätt, använda sin kropp rätt, hur man ska använda materialet på bästa sätt för att komma vidare" rymmer alla fem elementen, även om det är översiktligt.

"Hur man ska tänka känslan" är en annan formulering som täcker alla fem elementen, i motsats till "Vi red ju i manskapssadel på den tiden, och fick ju sitta ner utan stigbyglar, och satt man inte ordentligt ner i sadeln så straffade det sig självt", som stämmer med fyra av elementen, men inte Tolka hästens signaler, som inte har så mycket med sadeln att göra. Sistnämnda citat återfinns även i kategorin

Motivation, eftersom att sitta rätt var en stark motivation för att slippa obehag.

Endast enstaka formuleringar täckte bara ett eller två element. Ett sådant var "och så försöker man ta med den känslan nästa gång också", som faller in under Tolka de egna signalerna. Här handlar det mer indirekt om Tyngdpunkt, Tempo, Färdriktning och Tolka hästens signaler, även om det inte finns ett motsatsförhållande. I en tänkt stegvis process kan de fyra indirekta elementen ha omsatts till ett automatiseringsbeteende, där ryttaren redan tagit till sig elementen och det nu innebär i ett nästa steg att försöka ta med sig den automatiserade känslan. Denna är förstas precis vad som är önskvärt att uppnå, men den aktiva handlingen just här tolkas närmast som "att ta med" något.

Kategorin Motivation var den tydligt minsta i antal formuleringar. De flesta kom att sortera under elementet Tolka de egna signalerna.

"Ja, jag tycker man blir gladare och lättare till sinnes och allting sånt när man

kommer ut i skogen och solen skiner och hästen är glad och jag är glad och allting sånt, ja, man blir ju som pånyttfödd" torde vara det tydligaste uttrycket inom Motivation. Det innefattade till största delen inte de övriga fyra elementen, eftersom varken Tyngdpunkt, Tempo, Färdriktning eller Tolka hästens signaler är applicerbara, utom för "hästen är glad"/Tolka hästens signaler.

Här förekom även uttrycken "trygg", "lyckokänsla", "bli bättre", "bra instruktör", "öka svårighetsgraden", rida "riktigt bra gångartshästar", "träna stenhårt" och "känner den känslan (...) att det går precis som det ska", varav de sex senare täckte alla elementen i sina sammanhang. "Trygg" innefattade att Tolka hästens signaler och att Tolka de egna signalerna. "Lyckokänsla" fyra element utom Tolka hästens signaler.

De fem elementen i definitionen representerades i samtliga tre kategorier av alla fyra respondenternas egna formuleringar.

Diskussion

Utfallet från båda kategoriseringsmodellerna visar att definitionen av känslan för ridning enligt Larsson (2011) kan anses vara korrekt och användbar. En ren jämförelse ger upplysningen att respondenterna varken har någon motsägende eller kompletterande synpunkt. Respondenternas svar har också varit fylliga, och representerats inom definitionens alla fem element Tyngdpunkt, Tempo, Färdriktning, Tolka hästens signaler och Tolka de egna signalerna, utan att respondenterna i förväg varit informerade om vad intervjuerna gällde, utöver att de skulle ha med deras åsikter om ridning att göra.

Antalet försökspersoner har varit fyra, vilket skulle kunna tyckas vara alltför lågt för ett rättvisande resultat. Så skulle det vara om resultatet byggde på ett statistiskt utfall, men studien lutar sig inte mot ett sådant. I stället har intervjumetoden använts, och respondenterna har fått uttrycka sig fritt och spontant, och endast påverkats av författaren ifråga om att avge svar på frågorna. Respondenterna har valts ut för att de har en bred erfarenhet av ämnet och för att författaren känner till att de rider för erfarna instruktörer samt själva reflekterar över ämnet. I en kvalitativ studie anses det av högre vikt att analysera vad som sägs i stället för hur många som säger vad, vilket har sin plats i en kvantitativ studie, som bygger på statistiska beräkningar.

Tolkningen kan ändå sägas ha skett med hjälp av vissa beräkningar. Indelningen i

kategorier har givit en numerär, en annan har varit respondenterna och en tredje har varit elementen i definitionen. Den första kategoriseringsmodellen delade dessutom upp formuleringarna i direkt och indirekt relevans, då numerären dubblerades.

Den andra kategoriseringsmodellen minskade beräkningarna och ökade tolkandet. Resultatet, att definitionen från 2011 håller, blev detsamma vid båda modellerna.

Båda kategoriseringsmodellerna utgår från det som uppdagas i intervjuerna, inte från på förhand bestämda definitioner (Kyriaki, 2015). Sedan jämförs naturligtvis innehållet med definitionen av känslan för ridning, eftersom det är studiens syfte.

I den första modellen syntes att det ryttarna hade lättast för att uttrycka var Tolka de egna signalerna. Vilket inom parentes kan kännas betryggande, eftersom det är det element som de rimligen borde ha lättast att finna.

Det som kändes mest främmande för dem var Färdriktning. Ett långsökt antagande, som skulle kunna undersökas närmare, är om det faktiskt är det elementet som ryttare har svårast att hantera och parera. Spontant upplever författaren att det är bristen på elementet Färdriktning som förpassar ryttare till olycksstatistiken; som nämndes i inledningen är fall från häst den främsta skadeorsaken inom ridsporten, och det är sällan någon faller av på omedelbar grund av brister inom de andra fyra elementen av känslan för ridning, utom möjligen vid stopp på hinder.

I den andra modellen visades att det inte var ryttarens motivation för att rida som respondenterna talat mest om. De formulerade sig betydligt mer om kategorin Vägledning/Instruktören och allra mest om kategorin Samspel med hästen.

Slutsatsen i Larsson (2011) är att "hur väl det lyckas att lära ut en känsla beror såväl på instruktören som på eleven och på hästen", och rent verbalt kan det tyckas att känslan främst handlar om samspelet, och att ryttarens motivation kommer i andra hand, eller tredje, eftersom vägledning behövs från instruktören, mer än motivation från eleven.

Kanhända att ett annat ord än Motivation skulle valts, möjligen hade Lyhördhet varit

mer passande. Dock handlar det om en lärsituation, och motivation torde vara det första steget mot den situationen. Det kan sägas att motivationsstadiet redan är passerat när eleven befinner sig i situationen, men den tanken liknar mer en linjär idealstatus än den verklighet där människans sinnesstämning kan gå i alla riktningar under en inlärningsituation, beroende på de faktorer som kan påverka den negativt; fysisk trötthet, svårighet att uppfatta och förstå instruktion, obekväma ridkläder eller utrustning, irritation över en parkeringsbot, et cetera.

Det skulle kunna antas att ryttarna i studien redan är motiverade, eftersom de har häst, vilket kräver en grundmotivation, då de kunde lagt pengar, tid och energi på något annat, men på grund av de pengar, den tid och energi som krävs för att ha häst inte har stor möjlighet att ägna sig åt något annat. I ryttarkretsar används ibland uttrycket motivation, särskilt vintertid. Detta skulle kunna tolkas som att motivation inte får stor vikt i ett generaliserat antagande om den ridande populationen. De är redan motiverade, i grunden om än inte alltid i detaljerna.

Slutsatser

Studien har undersökt om definitionen av känslan för ridning enligt Larsson (2011) tillgodoser täckning av begreppet. Definitionen innebar att ryttaren befinner sig över hästens tyngdpunkt, befinner sig över hästen i samma tempo, befinner sig över hästen i samma färdriktning, befinner sig över hästen och samtidigt tolkar hästens signaler samt befinner sig över hästen och samtidigt tolkar sina egna signaler. I studien har fyra ryttare intervjuats om hur de tycker att de lär sig känslan för ridning, med hjälp av semistrukturerade intervjuer, där de fått svara spontant, utan att veta om frågorna i förväg. Frågorna har utgått från perspektiven eleven/ryttaren, instruktören, hästen samt uteritt kontra ridning på bana. Svaren har kategoriserats på två olika parallella sätt.

En slutsats är att definitionen av känslan för ridning enligt ovan uppfyller det som kan innefattas i känslan för ridning.

En annan slutsats är att ryttare inte i första hand explicit tänker på motivation som en drivkraft för att lära känslan för ridning.

Ännu en slutsats är att ryttare har lättast att finna formuleringar kring att tolka sina egna signaler för att lära känslan för ridning.

Utrymme för vidare forskning skulle kunna vara ryttares förhållande till ändrad färdriktning hos hästen, och hur de skulle kunna bli mer bekanta med att bemästra fenomenet.

Referenser

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Kyriaki, D. (2015) *Kontextuell analys*. Opublicerat manuskript, Linnéuniversitetet, Pedagogiska institutionen, Växjö, Sverige.

Larsson, Y. (2011). *Kan man lära ut en känsla?* Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen, Umeå, Sverige.

Larsson, Y. (2014). *Kan känslan för ridning läras med hjälp av feedback?* Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen, Umeå, Sverige

Bilaga I

Överenskommelse om intervju

för studentarbete vid kursen Vetenskaplig metod, 15 hp, 4PE602 vt -15
Linnéuniversitetet, Växjö

Intervjun ingår i kursmomentet Kvalitativ studie, där jag ämnar undersöka hur ryttare uttrycker vad de anser vara känsla för ridning. Ridsport har hög skadefrekvens, men med förbättrad känsla för ridning skulle fler ryttare klara sig från att falla av hästen, som är den vanligaste skadeorsaken. Jag har tidigare undersökt om det går att lära ut känslan för ridning och hur det i så fall går till (Larsson, 2011) samt om ryttare upplever att feedback från instruktör och häst påverkar deras utveckling av ryttarkänsla/känsla för ridning (Larsson, 2014). Denna studie avser att undersöka om det finns ytterligare, försummade aspekter på inläring av känslan för ridning.

Intervjun blir inspelad med mobiltelefon, och därefter utskriven i dator.
Intervjumaterialet kommer endast att användas i akademiskt undersökningssyfte.
Deltagarna uppträder anonymt och benämns Ryttare 1 osv. Allt deltagande är anonymt och frivilligt och kan avbrytas, om deltagaren så önskar. Deltagaren har förstås full frihet att meddela andra om sitt deltagande, men bör undvika att göra det på ett sätt som avlockar andra, som eventuellt också ingår i studien, att mot sin övertygelse yppa eget deltagande.

Ylva Larsson
Författare till studien

Deltagare, Ryttare nr

Referenser

Larsson, Y. (2011). *Kan man lära ut en känsla?* Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen, Umeå, Sverige.

Larsson, Y. (2014). *Kan känslan för ridning läras med hjälp av feedback?* Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen, Umeå, Sverige

Vetenskapsrådet. (2013) URL <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>. Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning.

Bilaga II

Intervjuer

Radnumreringen följde inte med i kopieringen av intervjuutskriften, men dokumenten med sådan finns tillgängliga på förfrågan till författaren.

Ryttare 1

Man 72 år, ridit i 63 år, ridit nationell hoppning och fälttävlan, egna hästar, privathästar, lektionshästar

A Hur upplever du att du lär dig känslan för ridning?

B (Inandning) Ja, hur ska jag förklara det? Känslan för ridning tycker jag är lite medfött. Jag har liksom vuxit upp med hästar och lärt mig dem från barnsben och lärt mig trivas med dem och komma underfund med dem på olika vis.

A Om man tänker sig rent, den här balansmässiga känslan av ridning, när man sitter på hästen och hänger med, så att säga, är följsam, hur har du lärt dig den bäst? Eller, man lär ju hela tiden, så hur lär du dig den bäst?

B Jag har ju tränat stenhårt och tagit ridlektioner och ridit för duktiga instruktörer och lärt mig mer och mer och () ja, och sen, en stor del har ju kommit utav självkunskap.

A Vad har de duktiga instruktörerna sagt då, vad har de sagt som gjort att du har lärt dig känslan för ridning?

B De har sagt saker vid vissa tillfällen som jag väl kommer ihåg, och...

A Något exempel?

B Hur man ska sitta på en häst, eftergiften vid hoppning, balansen överhuvudtaget och framåtdrivning, framåtanda, skänkeläge och allting sånt som man liksom lärt sig och som man kan i dag, utan att ens tänka på det.

A Är det något särskilt som någon har sagt som har hängt med hela tiden och som du haft speciell nytta av?

B (Paus) Ja, jag har ju minne från Göran Casparssons tid, han var en utomordentligt duktig ryttare och på att lära ut hur man skulle sitta på hästen, alltså kom ner i ordentligt i sadeln och det var en viktig del av utbildningen.

A Fick ni göra övningar eller vad sade han?

B Vi red ju i manskapssadel på den tiden och fick ju sitta ner utan stigbyglar, och satt man inte ordentligt ned i sadeln så straffade det sig självt. (Andetag)

A Det gjorde det. (Skratt)

B Och sedan red jag för en duktig hoppinstruktör, den gamle mästerryttaren Dag Nätterqvist, som lärde mig mycket om eftergifter och följsamhet över hinder, träning, balans.

A Hur tränade ni, nånting särskilt rättesnöre som han hade?

B Det var mycket hoppning på studsar och cavalettibommar, med och utan tygel, i balansövningar, som gjorde att man blev stadig i sadeln.

A Jaha, utan tyglar, så ni knöt upp tyglarna och höll armarna i sidorna?

B Ja, eller hade några andra övningar för oss (Avslutande).

A Jaha. Vad har hästen betytt för att lära känslan för ridning?

B Allt. Vill jag påstå. Ingen häst är den andra lik så det har ju alltid varit annorlunda för varje häst man har satt sig på.

A Vad är det man känner först då, för att vara följsam?

B För det första så märker man ju om humöret på hästen, om det är en framåt häst eller, ja, () av naturen lite lugnare och latare häst. () Ja, och sen märker man ju om hästen är rädd eller den är orädd. Och det beror ju till största delen på ryttaren om hästen är rädd eller inte.

A Men vad gör man om hästen är lite ängsligare, då?

B Man visar sitt eget lugn, försöker få hästen att gå framåt, helt enkelt.

A Men vad gör man när man sitter i sadeln för följsamheten, är det nånting speciellt?

B Ja, det är ju det att man ska ju inte, man måste ju hålla om ordentligt med skänklarna, så att hästen går fram i såna lägen, så den inte stannar och går baklänges. Och sen att man inte är brysk i munnen eller något sånt, utan att man försöker hela tiden att få hästen att gå framåt.

A Om hästen skyggar och har sig?

B Är den verkligen så att visar den rädsla eller bara att den håller på och fjantar sig. Fjantar den sig får man ju använda spö och skänklar, är det rädsla får man ju försöka med lugna medel och locka fram hästen.

A För att hålla sin egen balans i de lägena, är det nånting särskilt du lärt dig av det?

B Sitsen, som man fick lära sig från början av Casparsson och Nätterqvist att man skulle sitta ned och hålla om med skänkeln och så är det följsamheten, så man inte satt och nickade framlänges utan satt ned i sadeln och kom åt hästen.

A Vilket har varit viktigast, eller vilket är viktigast för du rider väl fortfarande ibland, för att få fram känslan för ridningen, är det instruktören eller är det hästen?

B Det är hästen och sitsen. Ja, det är väl bägge delarna, kan man säga, men känslan och framåtandan och sitsen har ju stor betydelse.

A Vem ja, vad, finns det någon skillnad mellan lektionshästar och privata där?

B Känslan för hästen är väl densamma, men det är väl alltid så att en privathäst är ju, ja, hur ska man uttrycka det, mer specialinriktad och tränad för hoppning eller dressyr. En lektionshäst är ju allround för allting.

A En lektionshäst kan, kan, kan den kompensera kanske litegranna eller, ja hur man ska uttrycka det för att det inte ska bli ledande (skratt) eller det kanske inte är till det bättre heller, då?

B Nej, en lektionshäst är ju för alla ungdomar och nybörjare en läromästare, och de ska ju vara lite mer både lugnare och stå ut med olika behandlingar.

A Finns det något annat än instruktörer och hästen som kan påverka för att öka känslan för ridning?

B Jahe, viljan ut i naturen. Det är ju en stor glädje att komma på häst ut i naturen, det är ju viktigt, tycker jag i alla fall.

A Påverkar det, ens eget humör, då också?

B (Avbryter) Ja, jag tycker man blir gladare och lättare till sinnes och allting sånt när man kommer ut i skogen och solen skiner och hästen är glad och jag är glad och allting sånt, ja, man blir ju som pånyttfödd.

A Men påverkar det just för känslan för ridningen också, ens eget humör?

B (Avbryter nästan) Ja, det är klart.

A Hurdå?

B Jo, man är ju mer framåt, man tycker det är roligare både jobba hästen och... Är man på dåligt humör och inte tycker det är kul anstränger man sig ju inte med nånting.

A Jo, det är ju alldeles sant (skratt). Jo, då tackar vi för det, om du inte har något ytterligare, som du tycker att vi borde lägga till?

B (Paus) Ja, det är ju det att hästen har ju gett mig mycket trevliga stunder i mitt liv. Det är ju många år som jag hållit på, så att det har gett mig väldigt mycket.

A Ja, förresten, nu kom jag på vad jag tänkte på här, andra saker. Du har ju sysslat med andra idrotter också, har det påverkat din känsla för ridning?

B Femkampen var ju en del av den så var det ju ridning jag, där var ju jag och

Liljenwall och Hübel tränade ju ihop på den tiden, och ridningen var ju mitt bästa ämne.

A Mm, men har de andra idrotterna påverkat ridningen?

B Nej, inte direkt. Ja, konditionen då, man löptränade, men inte för övrigt.

A Men inga såna här saker som man pratar om, bålstabilitet och.

B (Avbryter nästan) Nej. Inte för mig i alla fall.

Ryttare 2

Kvinna 54, ridit i 15 år, lektion 1-2 år, skötte om hästar hästar som yngre men red inte mycket, red någon termin på ridskola som yngre, fjärde egna hästen, haft någon till låns

A Hur upplever du att du lär dig känslan för ridning?

B () Öhm, genom att få instruktioner av bra instruktör som kan visa hur jag ska göra, men så måste jag själv känna att jag gör rätt. Och man känner ju inte en hel lektion att man gör rätt, men man kan få vissa stunder som man känner att ah, så här ska det vara och så försöker man ta med den känslan nästa gång också.

A När instruktören visar, menar du till häst eller på marken?

B Nej, på marken är hon ju då.

A Och är det både med ord och gester?

B Ja, mycket paus eeh, vad heter det, eeh, () hur ska jag säga, (paus) inte liknelser, tänk, hur man ska tänka känslan, () nu kan jag inte ens förklara hur jag menar (skratt), bra intervju

A (Skratt) Men det är inte så tokigt, det är så man pratar och tänker

B Men i stället, man kan ju säga att man ska sitta rak i ryggen, det kan man ju säga, det kan man ju säga hundra gånger utan att man får till det ändå, men att man tänker på känslan att man ska tänka magen uppåt. eller naveln uppåt brukar hon säga ibland också, och känslan av att man till exempel lyfter i håret, att man ska känna den känslan där, eller så, att man får instruktioner så man lätt förstår hur man ska tänka.

A Ja, men, du nämnde liknelser, tycker du att du haft nytta av liknelser också?

B Nej, jag tänkte, det var inte rätt ord.

A Nej, de behöver ju inte vara bibliska (skratt)

B (Skratt) Nej, det förstår jag. Nej, det kan jag inte säga, nej, nej, det tar jag tillbaka. Men jag menar att hon använder olika ord för saker och ting så att man förstår vad

instruktören menar, på ett enkelt sätt, så då.

A Jaha, att instruktören använder olika ord tills den träffar rätt då, eller?

B Ja, ibland kan hon använda andra ord om man inte förstår, eller att man inte kommer rätt från första början, att man kan tänka något annat i stället

A Ja, just det. Och hästen, vad betyder den?

B Det är ju jätteviktigt, förstås. Att man litar på hästen.

A Ja, hästen som feedback, ja, litar på hästen, det kan jag förstå, det är viktigt.

B Annars får man aldrig känslan riktigt, man spänner sig hela tiden

A Och särskilt när man började rida som vuxen, då.

B Precis.

A Då tänker man mycket på vad som kan hända, som man inte vill.

B Javisst.

A Men, men feedbacken från hästen, hur tycker du att det fungerar?

B Jamen, det är ju när man själv känner att man själv gör rätt, då blir ju hästen helt annorlunda också. Sitter jag rätt så går ju hästen rakt fram, sitter jag lite snett så går ju inte hästen rakt och gör jag något tokigt så blir ju hästen sned, och det är ju inte hästen i sig som är sned, utan man själv som sitter galet, kanske. Eller om man gör något. Eller om man gör fel, så missuppfattar hästen, och då kan den ju inte veta och det blir ju inte rätt, alltså.

A Vilket är lättast, instruktörens feedback eller hästens feedback?

B Det kan ju vara en kombination, ju. När man inte kan, vet vad man ska göra riktigt, så måste man ju få instruktion, men sen måste ju hästen, när hästen gör rätt då vet man ju att man själv gjort rätt också. Det är ju då det blir rätt, ju.

A Just med balans och så, jag tänker på säkerhetsfrågor, om hästen skyggar eller hur säker i sadeln man känner sig, vad har man bäst nytta av där, är det hästen eller instruktören?

B () Det vet jag inte. Men det är ju viktigt att man sitter i balans, annars så ramlar man ju, det är ju så. Och det är ju också det här med att man känner sig trygg och avslappnad på hästen, så man inte sitter och spänner sig, för då har man ju mycket lättare att åka av ju.

A Det är muskelspänningar som är ett hinder, då, tycker du?

B Ja, det blir det ju tycker jag då. Då kommer man ju inte ned i sadeln, utan då sitter man ju och håller sig lite i stigbyglarna kanske hela tiden lite och är () på väg nästan (skratt)

A (Skratt) På väg, ja. (Gemensamt skratt) Är det skillnad om man rider ut eller om man rider inne, just för att få fram känslan, att du rider på ridbana menar jag förstås, för att få fram känslan för ridningen?

B Egentligen inte, för man kan ju göra lika mycket i skogen för att man har hästen med sig där ju, kanske att man rider lite annorlunda i skogen, kanske () inte kräver lika mycket av hästen alltid, inte form och sånt kanske utan får gå mer fritt, då.

A Jag tänker känslan för balansen med, för det är ju som du säger man kräver inte så mycket form

B Ja

A för att man får ta det som det kommer, för att naturen ser annorlunda ut

B Ja

A än ridbanan, men, eeh, just balansen på hästen, på hästen för att kunna hänga med för

B Ja, just det

A att inte ramla av.

B Men den är ju nog så viktig ute i skogen, ju.

A Ja, men mm, lär man sig den, finns det olika, () känns det olika att lära sig den på ridbana respektive i skogen, tycker du?

B () (På hörbar utandning) Nej, det vet jag inte, det kan jag inte säga (skratt)

A Nej, tänkte mest ifall du hade noterat det.

B Nej, egentligen inte.

A Det är ju jättebra med någon som började rida i vuxen ålder och som reflekterar mer än vi andra, vanliga () gamla ridskoleungar. (skratt)

B Men är ju också viktigt när man är ute i skogen att man inte spänner sig där, för då blir det ju, också hästen också spänd, det märker man ju. Ju mer man kan slappna av själv, om man är ute och galopperar, och låter hästen gå rättså () fritt och så liksom när man väl tar tillbaka hästen så lyssnar den ju mycket mer än om man själv sitter och spänner sig hela tiden, då försöker den ju springa undan, och, och då blir det ju studsigt och hoppigt och allt det där.

A Ja, det ()

B Ja, så känner jag det.

A Ja, det () kan hända saker också, naturligtvis.

B Precis.

A Inte bara studsigt och hoppigt, utan det

B Ja, det kan hoppa åt sidan. Den stannar till för nånting den ser, eller skyggar för, eller nåt annat, så.

A Du menar att människan, ryttaren smittar hästen?

B Absolut. Ja. Sitter jag och tittar efter en massa konstiga djur i skogen så gör hästen ju också det, till slut och undrar vad jag tittar efter.

A Ja.

B Det är jag helt övertygad om.

A Men din häst som du har nu, är den väldigt trygg

B Ja.

A och säker

B Ja, det är hon.

A i skogen? Men smittar hon dig med det också?

B Ja, det gör hon. Man lär sig väl lita på sin häst på det viset, så då känner man ju det.

A Ja. Om du jämför med de andra som du har haft,

B Ja.

A har det varit någon skillnad där?

B Jaa, det har det ju. Min förra han var ju sån i skogen att han kunde, fast det var väl inte att han skyggade, han kunde tvärvända, ju. Och då blir det ju att man sitter och spänner sig, förstås, och är rädd för att det ska hända igen då, va. Och då kände man ju, då kände jag mig inte trygg när jag var ute, det gjorde jag inte.

A Nej. En sån har jag med haft. Och det blir värre, nu ska inte jag lägga in mina erfarenheter (gemensamt skratt) men jag kom på det just nu att det blev värre när jag, mm, skadade mig lite i ryggen, eller jag fick lite uttänjda ligament eller nåt, så jag hade lite lätt för att, att haka snett () och det gjorde ju jätteont, och då blev det ju så att det kunde ju väldigt lätt hända när hästen tvärvände

B Mm

A och då satt man ju och spände sig ändå mer

B Precis

A så det blev en ond cirkel.

B Och inte kunde man göra något, för man hann ju inte med i alla fall.

A Nej, men det kunde ju göra jäkligt ont (gemensamt skratt)

B Annars vore det inte något att ordna om om inte det kändes.

A Nej, men just att hästen bara vände, och det kunde ju hända när man gick ur sängen, när man gick i

B Javisst

A eller ur en bil, och ändå mer om hästen gjorde en sån här rörelse

B Mm

A Halka på en isfläck var ju hemskt, alltså, bara till fots. Men de andra hästarna, har de

B Min gamle NN var ju en trygg häst. Han var ju inte något sånt, som gjorde något sånt. Och då var jag yngre, då hade jag inte den tanken att det kunde hända nåt heller, ska jag säga dig, jag kände mig så trygg då. Ända tills jag åkte av en gång, och det var inte för att han skyggade, utan för att han tyckte det var kul en gång, tror jag. Han studsade till lite, och jag hade dålig balans, och slog mig. Och då satte det sig i huvudet lite sen, att då blev man lite fegare ute. Innan dess hade jag aldrig känt känslan av att man var feg, eller så.

A Fast du är sjuksköterska och började rida när du var 40 så kunde du inte tänka på att du kunde ramla av och skada dig? (Skratt)

B Nej, klart att jag visste att man kunde, men, nej. (Skratt. Paus) Nu har jag blivit äldre och klokare.

A Den du hade först, då?

B Det var ju han.

A Aha, det var den, ja.

B Han var en trygg häst, han var pärla.

A Den du hade på sommaren där, han var lite lurigare, vad? NN:s.

B Ja, fast han gjorde aldrig nånting med mig, faktiskt.

A Nehej.

B Det gjorde han inte. Han var helt, jag kände mig trygg på honom, faktiskt. Det gjorde jag.

A Han har ju slängt av alla som ridit honom (skratt)

B Ja, jag vet det. Det visste jag inte då. Han var mer att han inte ville så mycket, jag satt ju och höll lite i honom och så märkte han det och då gick han ju inte framåt heller, om han inte behövde, så han var lite sån trygg i stället.

A Han tyckte det var jättebra.

B Det tyckte han säkert.

(Gemensamt skratt)

B Nej, så han var

(Paus)

A Är det något man skulle kunna säga mer än det jag har frågat om? Som du har funderat på när du har ridit? Eller, hur känns det när det känns bra? Äum, är det någon form av flow, eller är det "där satt det" eller "jag är odödlig"?

B (Avbryter nästan) En lyckokänsla har man ju när man känner att det har gått bra. Jag har ju känt det sista tiden nu, för jag har varit feg innan också. Jag har varit rädd varje gång jag varit ute nästan, inte rädd, men jag tänker ju att tänk nu om, om jag inte får stopp på henne, tänk om det studsar fram något här, om jag liksom får tvärnita, och såhär. Mest, kanske mest för att hon varit framåt och jag inte känt att jag fått fatt i henne alltid då, men nu känner jag liksom att nu har vi hittat varandra, även om det tagit lite tid, och nu lyssnar hon på mig jättebra och så nu kan jag ut och galoppa och sen så gasar vi på och sen så saktar vi farten litegrann, och så ökar vi tempot igen och jag har koll hela vägen. Och då känner jag ju att yes, vad härligt.

A Men det är en lyckokänsla, det här när du

B Ja.

A För det har ju med säkerheten att göra också, då och det är det jag far efter lite, det här med känslan för ridningen, att man är med hästen, eller ett med hästen, som det finns

B Ja, och det har ju mycket att göra med som med typ balansen, då. Är man i balans själv så går hästen i balans också, då, det känns ju mycket säkrare.

A Ja,

B Ja, så då känner man ju att man är trygg, () tills nästa gång det händer något, förstås (skratt)

A Just det.

B Allt kan hända, mer vet man ju inte.

Ryttare 3

Kvinna 52 år, ridit i 43 år, rider lokal hoppning och dressyr, ridskola sedan var nio år, andras hästar, fem egna

A Hur tycker du att du lär dig känslan för ridning?

B (Paus, inandning) Mm. Kommer med erfarenhet. Ju fler hästar man rider, och ju mer varierat man rider, desto bättre blir känslan.

A Och hur tänker

B Ja, då tänker jag som såhär att jag hoppar ju och rider markarbete, för bra instruktörer. Hoppspecialister och dressyrspecialister. Och det, min hoppning, alltså om man tar det från dressyren, den markarbetsträning som jag har gjort de tre sista åren har ju påverkat min hoppning positivt, oerhört mycket.

A Hurdå?

B Bättre balans, bättre koordination, bättre känsla, bättre rytm, men också, när man då blir duktigare i hoppningen, så har man tillbaks det i markarbetet, man blir betydligt mer observant på tempo och takt och man blir mycket mer varierad i sin ridning, för man varierar ju hoppträningen, åtminstone den hoppträningen vi gör, både med banhoppningen, teknik och mycket markbommar, låga och alltid varierat. Det är ju inte en övning som inte innehåller både höga hinder och små markbommar, så det blir väldigt varierat. Det har jag nytta av i markarbetet. Annars blir det ju väldigt att man sitter och maler i sin egen takt, man gör sina egna, man får ingen input så, man bara sitter och rider. Så det påverkar varandra väldigt positivt.

A Men, tekniken där, med, mm, markbommar och ähm variationen

B Handlar om känsla.

A Mm, men hur påverkar den känslan?

B Man blir bättre, man blir bättre på det, alltså man blir mer, alltså man blir mycket, mycket bättre. Man får en, blir på, liksom takten och formen, ju mer man jobbar med olika saker, så märker man, alltså mig har det påverkat min ridning helt och hållet. Helt och hållet. Jag rider helt annorlunda i dag än vad jag gjorde för fyra år sen, det går inte att jämföra. Det är helt annorlunda.

A Vad ändrade du för fyra år sen, då?

B Öm, för fyra-fem år sen började jag träna markarbete för Jill. Och började rida, ehm, började hoppa igen, för jag gjorde ju ett uppehåll där för Björne-träningen där, när Lititia var lite för gammal, innan jag började med Dina igen. Men just den kombinationen, att man rider regelbundet för olika instruktörer, och, alltså jag rider ju för samma instruktör som med Jill, då, men hon kör ju sitt race. Det är också takt och form och tempo och följsamhet och jobbat mycket med sitsen och olika såna saker. Och sen då, hoppningen har jag ju fått väldigt mycket bättre balans, och det slår ju tillbaka () att jag kan rida mycket mer varierat.

A Har du fått bättre balans genom hoppträningen, eller genom dressyrträningen?

B (Avbryter) Det är, ehm, successivt. Det är alltså, ehm, det ena ger det andra. Hela tiden så känner man ju att det, jag ser det som såhär, från början här nere då (visar

med händerna, handflator ovanpå varandra, bygger uppåt) så, så, så så, så det ger en total, alltså, det ger ringar på vattnet. Markarbetet är ju förutsättning för bra hoppning, jag menar, hoppa ett hinder på en och femtio, det kan vem som helst göra, sätta upp ett kryss innan och rida mot i ett bra tempo, det hoppar ju i princip vilken häst som helst över, om de har hoppat lite innan. Men, ska du hoppa en hel bana, så skiter det ju sig ganska snart. Men, därför måste man ju ha en taktkänsla, tempo, känna hästens register, att man kan korta, länga () och att hästen hela tiden är med. Det är ju det jag tycker är så bra med hoppträningen, då, för det är liksom då, vi jobbar ju jättemycket med takt, tempo, följsamhet och (paus) alltså smidighet och lydighet.

A På hästen?

B Ja.

A Hur påverkar det dig och din följsamhet och balans, då?

B Jättemycket. Är inte jag följsam så får jag ju inte ut mycket av, då kan jag ju inte förmedla det till hästen.

A För det är ju det jag tänker här lite, med känslan för ridning, dels kan det ju vara en känsla, som en sinnesförnimmelse

B Ja.

A men samtidigt

B Men känslan

A så är det

B Ja

A ju också var balans, var tyngdpunkten ligger

B Jajamän. Det är jätteviktigt, och det lär man sig, ju mer varierat man rider och desto fler olika typer av hästar man rider, desto bättre blir man ju på det.

A Så hästen betyder en del, då?

B Ja. Det betyder ju jättemycket. Och framför allt att man får hjälp att rida olika hästar, att man inte sitter hemma och kassar för mycket själv.

A Hjälp av?

B Bra instruktörer. Som kan förmedla det, hur man ska jobba. Sitta rätt, använda sin kropp rätt, hur man ska använda materialet på bästa sätt för att komma vidare. Så måste man ju lära sig givetvis, för att uppnå nånting, så måste man ju vara lite hemma på, alltså hästens anatomi och rörelsemönster. (Paus)

A Och hur gör instruktören för att vara en bra instruktör och förmedla känslan?

B (Paus) Ja, det gör de ju genom att, en bra instruktör kan ju lägga ribban utefter vad man har framför sig, vilket ekipage man har. Man kan ha väldigt erfaren häst och oerfaren ryttare, då måste de ju kunna matcha ihop det. Eller tvärtom, man kan ju ha en erfaren ryttare och en oerfaren häst.

A Vad är det instruktören gör, som gör att du tycker att du får en bättre känsla för ridning?

B (Avbryter) Ja, det är ju att plocka ihop pusselbitarna. Man har ju, det är ju, man kommer med en påse pusselbitar när man kommer till en instruktör, och för dem så bygger de ihop det.

A Men hur går det till när instruktören får dig att rida bättre, eller får bättre känsla för

B Det är att den kan börja rätta till, såna saker som behöver korrigeras, att man börjar från basen. För jag ser det som en pyramid, man lägger bitarna tillrätta i botten, man kan inte börja i toppen, om man inte har basen. Och basen är ju () en god sits () att man hittar takt () och tempo, följsamhet. Och sen så bygger man på och ökar svårighetsgraden lite och kanske lägger till, då olika rörelser som gör att hästen blir mjuk, men liksom, takt, form och sitsen är ju liksom, och balansen, då, det är ju kanske de här byggstenarna i botten, några utav dem.

A Men är det vad instruktören säger eller gör, eller

B Nejmen, det är väl vad instruktören säger. Men det beror ju på vad man har för ekipage, det finns ju inte en ryttare som är lik den andra.

A Men är det vad instruktören berättar att man ska göra för övningar?

B Det beror ju också på precis vilken häst man rider.

A Men du har ingenting som du tycker fungerar bättre för dig, då?

B Det beror på vilken häst jag rider. Jag rider ju två hästar, jag rider en gammal () jag rider en ung.

A Och hur fungerar, om man särskiljer

B Och det är ju skillnad, jag får ju olika, vi jobbar ju med olika saker på de två hästarma.

A Vad jobbar ni med på den gamla, då?

B Då jobbar vi ju mycket med att öka svårighetsgraden i de rörelserna som vi kanske precis har börjat med på den yngre. Sidvärtsrörelser, till exempel. Henne kan jag ju rida öppna och sluta längs en långsida, en hel långsida, till exempel, och då jobbar vi ju mycket med att hon ska vara rätt i form och tempo och takt och allt det här, en

unghäst kan man ju inte börja träna öppna en hel långsida, utan där är ju kanske två steg, rakrikta två steg.

A Men vad är det som gör att ni, att det som instruktören säger är olika öhm, mellan de gångerna du rider på din äldre häst och på unghästen?

B Det beror ju på att man jobbar de två hästarna helt olika. Och det måste ju en erfaren instruktör, det är det som jag tycker är skillnaden mellan en bra och en dålig instruktör, för jag har ridit för båda två, och en bra instruktör kan ju variera träningen utefter det ekipage man har framför sig.

A Men på vilket sätt lär de olika, äum, hästtyperna du sitter på och den här bra instruktören, då, dig känslan för ridningen?

B Jo, men det gör hon ju genom att, med sin erfarenhet, liksom lägga nivån på rätt sätt. Jobbar ju jättemycket med sitsen för det första, men det är ju likadant där, att man kanske, man sitter ju lite annorlunda på en unghäst också. Innan man börjar sätta sig ned och kräva mer samling och det ena med det fjärde, så gör man ju vissa rörelser under lätttridning, till exempel. man kan ju rida en öppna () under lätttridning () om man tycker att hästen blir lite störd, inte orkar bära sig riktigt.

A Och feedbacken från hästen, hur tycker du den fungerar?

B Märker man ju direkt.

A () Hur då?

B Man märker ju det, om hästen har förstått vad jag menar.

A Och hur märker du

B Hästen blir nöjd. () Och det ser man ju, har man en god kommunikation med sin häst, om man rider sin häst varje dag, märker man ju genast, det räcker ju med att skritta fyrafem steg så känner man ju att i dag är hon loj, i dag är hon på g, i dag är hon inte riktigt med, eller, eller så. En häst är ju precis som en människa, när man vaknar på morgonen och man är ju olika varje dag.

A Men hur märker du att det förbättrar din känsla för ridningen?

B Jo för att jag ska kunna utgå från, vissa dagar kanske jag märker på min gamla häst att i dag så () jag hade kanske tänkt att hoppa, en krävande studs, till exempel, men vissa dar är hon ju kanske, jag känner på henne att hon är, i dag är det inte läge, hon känns lite stelare i sina muskler kanske, jag kanske gjorde nånting i går som, som frestar henne lite mer, hon kan ju ha träningsvärk och vara lite stel. Och då får jag ju hela tiden anpassa min ridning efter det. Jag kan ju inte köra, en häst som kanske är yngre () som min gamla häst, då hade jag ju ett schema, jag hoppade en dag, klättrade

en dag och det, hon var liksom fit for fight för det, hon var i bra kondition, ingen dålig rygg, ingenting, så hon fixade det. Den här hästen fixar inte riktigt en sån planering, utan jag får hela tiden stämma av och känna, kan jag göra det i dag eller måste jag () jag, jag har alltid en plan för varje vecka.

A Men, för då använder du ju ditt tänkande där då, för att stämma av

B Ja, och ihop med min instruktör då, för att stämma av och säga att nu satt jag hemma och red häromdan och jag tyckte hon var lite, jag fick inte henne liksom riktigt som jag ville i höger varv eller i skänkelvikning eller vad det nu kan vara, och då stämmer vi av och då kanske vi jobbar för att lösa, lösgöra just det problemet när jag är där nästa gång.

A Och det förbättrar även din känsla

B Ja

A din kroppsliga känsla för ridningen?

B Det är klart.

A Mm.

B Och det är därför jag fortfarande, vid såpass () eeh, såpass gammal, det är inte så många som hoppar i min ålder, men jag, dels tycker jag det är hemskt roligt, men jag tycker ju att min ridning utvecklas så oerhört mycket av det, att göra båda delarna. Jag hade inte alls varit samma ryttare om inte jag, om jag bara hade hoppat och inte ridit markarbete för en så här duktig instruktör. Eller tvärtom. Att man blir allsidig och framför allt så är det ju oerhört bra för mina muskler också, känslan, så, man, man sitter ju annorlunda, man, och framförallt tvärtom, då, alltså, det är hela tiden, hästen blir ju allsidigt tränad också.

A Är det någon typ av () häst som utvecklar känslan för ridning mer än, än en annan typ av häst?

B Ja, det tror jag ju.

A Eller om du jämför med de hästarna du har haft.

B Jag har ju aldrig haft så där riktigt bra gångartshästar, så, men det är klart att en riktigt bra häst () gör ju att man kan spänna bågen mer. Bredare register, när man kommit upp lite mer, klart att då kan man kräva mer, det ökar ju också känslan. Det är klart att en Grand Prix-ryttare har ju en helt annan känsla för ridningen än vad vi har som rider upp till LA. Men de har också ett annat material att jobba med. Så de har ju liksom nånting, finge vi sätta oss på en Grand Prix-häst och, och rida för instruktör, så klart att den känslan skulle vi ju aldrig få fram på våra hästar som vi

sitter här och rider själva i paddocken, vi kommer ju inte i närheten utav det.

A Nej, det gör vi nog knappast. Jag tänkte på omständigheterna, hur det ser ut, har det någon betydelse om det är bana eller naturen () just för följsamheten och känslan?

B Ja. Helt klart. Allsidig träning där igen. Jag, jag tror det är rena () vansinnet, alltså om du sitter och rider ute i naturen () jag rider väldigt mycket, jag rider ofta i diket, folk frågar varför rider du i diket? Det är bra för min balans, jag sitter, hästen går kanske, det går lite så, det går lite så (visar med händerna) alltså, den använder ju alla, alla musklerna. En riktigt duktig ryttare kan ju sitta på en ridhusbotten och arbeta igenom. Kyra Kyrklund kan ju det, till exempel, arbeta igenom hästen, men jag tror även hon rider ut sina hästar ibland, det vet jag inte, men alltså. Ta Ulla Håkansson

A Ulla Håkansson gjorde ju det (skratt) eller gör ju det

B Ja, precis. Och () vi vanliga amatörer som sitter och rider hästarna kanske i för lågt tempo eller så blir de springiga, eller vi sitter lite snett, det () befäster vi ju, för vi kan inte korrigera oss själva. Men om vi rider i skogen, och som jag gör, jag rider rätt över kalhyggerna här nere, till exempel, på lång tygerl, och mina hästar, de får kliva långt och högt och de snubblar till ibland, och jag bara sitter på lång tygel, det blir ju att de stärker sig, blir väldigt, väldigt säkra på foten, jag blir följsam, jag sitter inte och spänner mig, utan () när de har ramlat ner på knäna några gånger, då har jag ju slappnat av också, så då blir ju min följsamhet, min känsla för ridning mycket, mycket bättre. Och sen när jag kommer ner i grustaget och har tagit mig över detta kalhygget, då har jag en häst som är såå smidig att rida.

A Är det det oförudda här då, som () som

B Nej det är ju att den rör ju sig på ett helt annat sätt när den går, här ligger lite granar, här är diken, här är stenar, här är stubbar. Och de får ju själva leta sig vägen över där, det är högt och det är lågt. Många skulle säkert kalla det vansinne, men () mina hästar är aldrig halta, och jag har alltid ridit. De kallar det för att åka off-pist och jag rider off-pist.

A Off-road, ja.

B Off-road, ja, tror jag är jättebra. Jag hoppar alltid, allting jag ser, och det behöver inte vara högt, det är bara, det är ju alltså (), och de tycker det är roligt, de tar i på ett annat sätt.

A Mm.

B Jag varierar ridningen så mycket som möjligt, och det är för hästens skull och även för min egen. Balans och tillit på hästen, så jag känner liksom att, och det känner man ju också när man rider ute, om det är oländigt, så tänker man ju att hemskt vad det är svårt att få att lyfta högerbenet i dag, det är kanske någonting, men sitter jag och skritt i paddocken eller nånting sånt, så märker jag inte det, för att då, då utmanar jag inte benet riktigt på det sättet. Men ska jag skritta över en tre-fyra-fem halvhöga granar i skogen så märker jag ju om det är nåt ben som hästen inte höjer lika mycket. Så jobbar jag mina hästar.

Ryttare 4

Kvinna 20 år, ridit hela livet, ridskola, tränare, egen häst sedan tre års ålder, ridit andras hästar

A Hur tycker du att du lär dig känslan för ridning?

B () Eeh, när jag rider inför nån som vet hur det ska kännas och är bra på att förklara det () och vet hur jag ska komma dit för att få känna den känslan. Eeh, och när hon kan bekräfta att jag har känt den, när jag kan förklara den själv.

A Hur () får du reda på hur hon menar då, eller hur förklarar hon?

B Eeh, när hon förklarar på ett lätt sätt fast så man förstår, inte eeh, oj, det var svårt () när man förklarar på ett lätt sätt, så att man inte vecklar in det i en massa ridtermer och grejer för att det ska låta professionellt, utan att det ska vara att man förstår, eeh, ja.

A Hur, hur tycker du att du bäst förstår då?

B Eeh

A Vad är det för sorts, är det nån särskild sorts ord, eller hur, om man säger på något speciellt sätt?

B (Avbryter nästan) Det beror ju på vad man gör. Tycker jag. Men eeh, vad ska jag ta som exempel () när, när man kommer och känner, att man, att man ska hoppa, precis innan ett hinder, så finns det många som rider på fart, för då vet man att man kommer över, eller igenom, det är ju antingen eller, och då har, Ikke, då, förklarat att jag ska kunna sitta och vänta tills han tar det, att jag inte ska stressa dit. Dit är ju då eeh, hindret.

A Mm.

B Och att jag inte ska stressa dit menar ju han att jag ska vänta på att hästen är redo,

och han gör sig redo själv, jag ska inte fiffla en massa. Och det är så lätt att förstå, och när jag väl känner den känslan att jag inte har stressat och att jag har väntat och att det går precis som det ska, då är det rätt.

A Hur känns den känslan, då?

B (Avbryter nästan) Det är ju ()

A Eller, hur känner du igen den känslan?

B När språnget blir bra, när man landar i lagom tempo och när man känner att man inte har kastat sig över hindret, utan att man känner att man fortfarande har kontroll, både före, över och efter, och att man skulle kunna ta ett hinder till direkt efter, om man, om man vill då, eller om det inte är planerat, men man ska kunna det i alla fall. Typ så.

A Jaha, så att du har

B Kontroll

A Ja, kontroll, att du () kan ur det göra nånting annat

B Mm

A direkt?

B Mm.

A Är det instruktören eller är det hästen som du tycker betyder mest?

B () Äh. När man tränar för nån, så tycker jag att instruktör och häst och jag ska vara ett. Man ska inte ha olika åsikter, alla tre, utan att man ska komma överens allihopa. Så det kan jag nog inte, det är klart hästen är viktig, det är klart att jag inte hade kunnat rida utan hästen, men () går man inte för att rida för en instruktör så ska man vara överens allihopa, tycker jag. Så det har jag inget riktigt bra svar på.

A (Skratt) Men () om man tänker, köper du allt vad instruktören säger?

B (Inandning) Det beror ju på vilken instruktör det är, men () Jill, till exempel, vet jag har mycket i ryggsäcken, hon säger nog ingenting utan att hon menar det, och () Ikke är också nån som jag litar på intill hjärtat, så det, ja, de två litar jag på. Sen () finns det de jag kanske inte köper allt, men i så fall kanske inte jag () för att de inte vet hur det känns just att sitta på just min häst, kanske, eftersom att han är ett varmblod (varmblodig travare, förfs anm), då.

A Vad är det i en sån situation som får dig att inte lita på instruktören? Alltså lita på vad instruktören säger.

B Ehm, när instruktören säger till exempel, på Kalle, han är väldigt känslig, han är så här, man kan inte bara trycka, för att då springer han, då blir han rädd och springer,

han kan inte, han man måste vara så tydlig och så försiktig med honom. Om nån säger men tryck till höger, bara tryck till höger, ja, men det går inte, det vet man ju för man känner ju det. Eller så.

A Men det är, du vill ha en dialog med instruktören?

B Ja. Ja. Absolut. Absolut.

A Det fick man inte ha förr. På den militära tiden (skratt). Vad tycker du hästen betyder, för feedbacken från hästen, för känslan för ridning?

B Det betyder ju allt. Det betyder ju verkligen allt. Hur hästen reagerar på hur jag använder mina hjälper och min röst och mina händer och allt sånt där. Allting som han spelar tillbaks på mig. Antingen så spelar han så att han inte förstår, och då har jag gjort fel, eller så förstår han så gör jag rätt och då berömmar jag ju honom, som förstår mig. Så han vet till nästa gång, om jag ber om samma sak, såe, det är ju jätteviktigt vad han tycker.

A Så hur känns det då, när det blir rätt, när du får rätt feedback från hästen?

B Det beror ju på. Men man strävar ju ofta efter att hästen ska slappna av, och den ska vara bekväm och lugn och samlad och inte stressad. Och jag som har en lite het och stressad häst, när han är lugn och samlad och går i form och jag känner att han är balanserad, då har jag fått en feedback. När, särskilt efter ett ridpass, och jag känner att jag, när jag själv känner att det är bra, och jag släpper på tyglarna och han sträcker ut halsen och lyfter lite på svansen och frustar lite, då vet jag att han också är nöjd.

A Han är inte bara nöjd för att ridpasset äntligen är slut?

B Nej, det tror jag inte. Så ytliga tror jag inte att de är.

A Men under tiden som du rider, tycker du att du kan få feedback hela tiden, som du kan använda dig av?

B Ja. Eh (). Ja, det är klart. det är precis samma sak där. Om jag trycker till höger och han flyttar sig till höger, då förstår ju han mig. Så då berömmar jag ju () med att lätta på handen eller klappa eller säga att han är bra på något vis. Han hör ju på, använder man rösten ofta, så hör de ju på, jag kan ju säga vilket ord som helst, men han hör ju på mitt tonläge att han är duktig. Tror jag.

A Om man tänker sig säkerhetsmässigt då, så är ju känslan för ridning också ett element där, eftersom de flesta olyckorna sker när folk ramlar av

B Ja

A hästar

B Absolut

A så det har ju lite med balansen att göra,

B Absolut

A men hur tycker du att en instruktör kan hjälpa dig att få bättre känsla, just för balansens skull?

B Ehm. () Du menar inte trilla av, eller?

A Ja. Alltså den känslan att du är med, följsamheten med hästen, helt enkelt.

B Fördelen är ju att instruktören ska vara erfaren () väldigt erfaren, av många olika hästar. Eh, och att de ska se () hur det ska kännas. De ska se att jag känner att det är rätt.

A Mm.

B Det ska synas från marken. Eh, om jag är i balans med min häst, att han inte vinglar, att han inte är stressad, alltså balans är ju inte bara att han inte vinglar, utan har ju med, med hela () mentalt också. Att han inte är stressad och att han inte () eh, att han har fokus på mig och ingen annan, att han inte springer runt eller ja, är allmänt ofokuserad. Och det ska, det ska ju tränaren se, tycker jag. Och gör de inte det, så tror jag att de som det är svårt för en erfaren instruktör att se att man inte är i balans, så tror jag att de erbjuder sig själva att sätta sig och känna själva, så att de kan känna vad jag behöver jobba med, med min häst. Tror jag.

A Ja, em, när det gäller balansen om var man rider nånstans, jag tänker utan instruktör då, med feedback från hästen, och egna iakttagelser, tycker du det är någon skillnad mellan att rida på ridbana/ridhus eller att rida ut?

B Ja, det är verkligen skillnad. Det blir, en häst är inte, jag ska inte säga att de är olika personligheter, men de har olika humör för var man är nånstans. Min förra häst, till exempel, hon hoppade jättebra på, utomhus, och när det var kallt ute, och när det var varmt så ville hon inget alls, hon ville ingenting. Kalle kan bli lite, eh, lite loj när man är i ridhus, medans han går på tårna i skogen, och då är det så svårt, för det är ju en helt annan häst att sitta på, mentalt, så då, jag tycker att det är viktigare att har man, har man hästen där den är som mest stressad, i den miljön, kan man få han fokuserad och balanserad där, så kan man få han det överallt. det tror jag.

A Det är en utmaning att rida ut?

B Ja, och ja, herregud, det är det verkligen.

A Betyder det något för sitsen också?

B (Avbryter nästan) Ja. Ja-a, det tycker jag.

A Vad?

B Sitter man inte, sitter man bara och rider som en potatissäck så tror jag inte att det hade gått alls bra, faktiskt. Man måste tänka på att, om han är pigg och springer, till exempel, och man låter han springa och galoppera lite, och så kanske det hoppar ut nånting, nånstans, och då måste man ju tänka på att man har hälarna ner och att man sitter rätt upp, för tvärstannar han så är hälarna min, min, mitt bälte, eller vad man ska säga, tycker jag. Och sen tycker jag det är viktigt att han ska känna att jag ligger an med alla mina hjälper, inte att jag är på han, utan att han känner att jag är där ()
A Kontakt.

B Ja, precis, att han inte har stöd ifrån mig, för att då kan de ju bli väldigt osäkra, särskilt han då, som är lite () lite nervös. Så han kan känna att jag är där hela tiden, och inte bara dra i munnen. Eller så, om man vill att de ska stanna, till exempel.