

DISTANSHÄSTEN

I

SVENSKA RIDSPORTFÖRBUNDETS UTBILDNINGSSKALA



Foto Ulf Lonäs

Behöver distanshästen/ryttaren dressyrträning?

Sammanfattning

Den här uppsatsen är en studie om huruvida distanshästen behöver träna dressyr och om man som distansryttare känner till Svenska Ridsportförbundets Utbildningsskala och använder sig av den i sin träning. Studien bygger på en enkätundersökning som i huvudsak vänder sig till ryttare, som har tränat upp distanshästar till nivån 120-160 km. Resultatet visar att nästan alla ryttare tränar dressyr med sina distanshästar för instruktör regelbundet, men endast ett fåtal känner till utbildningsskalan.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	1
Innehållsförteckning	2
1 Inledning.....	3
1.1 Bakgrund	3
1.2 Uppgift	3
1.3 Syfte	3
1.4 Metod	3
2 Teori	4
2.1 Så går det till	4
2.2 Utbildningsskalan enligt ridhandboken.....	5
3 Empiri.....	8
3.1 Egna erfarenheter	8
3.2 Enkätundersökning.....	9
4 Analys och diskussion	11
5 Resultat.....	13
7 Slutsats	14
8 Rekommenderad fortsatt studie.....	15
Källförteckning.....	16
Appendix 1	17

1 Inledning

1.1 Bakgrund

Distansritt, eller endurance som det heter internationellt, är en av alla discipliner som ingår i Svenska Ridsportförbundet (SvRF) och Federation Equestre Internationale (FEI). I Sverige är det en förhållandevis liten sport, däremot internationellt är det en betydligt större disciplin, i FEI räknas den som den näst största disciplinen efter hoppningen, och strax före fälttävlan.

Personer som är aktiva utövare inom distanssporten har stora åsiktsskillnader i hur mycket dressyr en distanshäst ska träna, och även vilken typ av dressyrträning den ska träna.

För att nå de mål och krav vi ställer på våra distanshästar, är jag övertygad om att alla distanshästar behöver en bra grund, det vill säga "basen" i det som är dressyrarbeten. Både för att få en hållbar häst, och även en god ridbarhet när man tävlar distans.

1.2 Uppgift

Uppgiften i denna uppsats är att ta reda på vad en distansryttares kunskap är när det gäller vad som är god ridbarhet i en grundutbildad häst, och vad SvRF's utbildningsskala är och dess syfte, samt vad nyttan är av den kunskapen.

1.3 Syfte

Jag vill med denna studie, se om träningen av dressyr ger en bättre distanshäst. Jag vill även undersöka hur många distansryttare som känner till SvRF's utbildningsskala, och dess syfte, för god ridbarhet.

1.4 Metod

För att få empirisk data till studien så har jag använt mig av en enkät med totalt 6 frågor riktade till distansryttare. Enkäten har lagts ut på 2 olika Facebookgrupper för distansryttare CEI** och CEI***, gruppen har 31 medlemmar och enkäten har även skickats ut av Malin Berntzen, distansansvarig på SvRF, till hennes "distansgrupp", totalt 106 medlemmar. Totalt har jag fått in 14 svar från distansryttare som samtliga tävlat upp till och med 120 km. Frågorna finns i Appendix 1.

2 Teori

Om inget annat anges, så är teori taget från *SvRF's hemsida* i december 2012. Distanssporten beskrivs enligt följande på SvRF's hemsida:

2.1 Så går det till

Distansrittens kärnvärde är:

- Uthållighet
- Utmaning
- Samspel
- Naturlighet
- Horsmanship

Att distansritt är en spännande utmaning som kräver uthållighet är lätt att förstå. Det du bygger upp under träningstimmarna och tävlingarna är ett fantastiskt och unikt samspel mellan dig och hästen. För att nå bra resultat krävs god horsemanship; en förmåga att läsa av och svara upp på hästens signaler. Distansritt är dessutom en naturlig sport då hästen under årtusende utvecklats för att tillryggalägga långa sträckor i varierande terräng.

För dig som vill prova på sporten finns kortare distansritten. 20 km "Prova På" eller 40-50 km Clear Round. Dessa rids på en minimi- och maximitid där ekipaget får gott om tid att ta sig runt banan i lugnt tempo. Därefter tar tävlingsklasserna vid, då får du välja sträckor från lokal nivå på 50 kilometer upp till elitnivå där man rider upp till 160 km på en och samma dag. Det finns en kvalificeringsstege som reglerar ryttarens väg upp till högre klasser.

En distansbana är inte den andra lik. Distanstävlingarna går i all sorts terräng beroende på den natur som erbjuds i de olika delarna av landet. Vill du rida utmed älvar och uppför berg i norr? Vill du uppleva slingrande skogsstigar i djupaste Småland? Vill du åka till Gotland och tävla utmed vita kalkstränder och raukar? Som distansryttare får du alltid uppleva något nytt på tävlingarna.

Före-, under- och efter ritten besiktigas hästen av tävlingsveterinären. Då kontrolleras hästens andning, puls och kondition. Hästen ska vara vältränad och därmed i så god form vid målgång att den skulle kunna fortsätta ritten. Det är inte så svårt som det låter då hästen är en atlet av naturen, men veterinärgrindarna finns där för att låta det säkra gå före det osäkra.

Hästkötarna spelar en stor roll vid distansritt. De assisterar längst vägen och serverar ryttare och häst med vatten, utrustning som behövs bytas ut, regnkläder eller vad ekipaget nu önskar.

Alla hästar av alla raser och storlekar är välkomna att tävla i distansritt, bara de fyllt fem år om de ska debutera i Prova På, Clear Round eller uppnått sex års ålder för tävlingsklasser.

När det gäller formella krav så gäller samma regler som för övriga tävlingsgrenar inom SvRF: ryttaren ska ha Grönt kort och Rytтарlicens. Hästen ska ha hästlicens på tävlingsklasser som är längre än 50 km kilometer samt vara vaccinerad enligt TR:s regler. Utöver detta ska hästen från Clear Round och uppåt – ha en så kallad tävlingsbok som beställs via SvRF.

(Texten ovan från SvRF's hemsida är uppdaterad senast 2008-10-14 och innehåller en del sakfel – bl.a. finns även kvalregler för hästen och att alla hästar behöver en hästlicens).

Utvecklingen i sporten har gått mot att ritterna får en högre hastighet, detta ställer högre krav på hästen både vad det gäller uthållighet, hållbarhet och snabbhet.

Hästmaterialet har utvecklats över tiden. Nu ser man mer av en sportigare typ av distanshäst i elitklasserna där huvuddelen av dem är av rasen Arabiska fullblod eller korsningar med Arabiska fullblod. Med denna utveckling inom sporten ställs det självklart större krav på träningen av en distanshäst som ska prestera, och då speciellt i klasserna CEI** 120 km och CEI*** 160 km.



2.2 Utbildningsskalan enligt ridhandboken

Kortfattad beskrivning av Utbildningsskalan, enligt *Ridhandboken Del 1: Grundutbildning för ryttare och häst*:

Grundläggande fas	TAKT	Genomsläpplighet (ridbarhet)
	LÖSGJORDHET	
Utveckling av påskjutet	STÖD	
	SCHVUNG	
Utveckling av bärighet	RAKRIKTNING	
	SAMLING	

Tabell 1 Ridhandboken, s.178

Genomsläppligheten (ridbarheten), som man så småningom når fram till under utbildningens gång, gör hästen lydigare och mer kapabel samt angenämare att rida. Detta gäller alla hästar, inte bara tävlingshästar, utan varje gång en häst ska prestera något under ryttare. Målet med hela utbildningen är genomsläpplighet. Genomsläppligheten blir större, ju längre man kommit med de övriga utbildningsmålen, (Ridhandboken Del 1, s.179).

Takt

Takten är en regelbundenhet i rum och tid i de tre grundgångarna, alltså i skritt, trav och galopp. Således måste det ena steget i exempelvis arbetstrav vara lika vägvinnande som det andra, och rytmen i rörelsen måste bibehållas regelbunden. Takten måste bibehållas inte bara på rakt och böjda spår utan också i övergångar, tempoväxlingar och vändningar, (Ridhandboken Del 1, s.179).

Lösgjordhet

En förutsättning för all vidareutbildning är att hästen är lösgjord. Förutom takt måste lösgjordhet vara ett väsentligt mål under den grundläggande fasen. För att de taktmässiga rörelserna ska vara korrekta, måste även hästens rygg vara med och musklerna ska obesvärat och avslappnat spännas och slappna av. Bara en häst som är fysiskt och psykiskt avspänd (fri från spänningar) kan gå lösgjord och villigt prestera på toppen av sin förmåga, (Ridhandboken Del 1, s.179).

Stöd

Stöd är den mjuka, stadiga kontakten mellan ryttarens hand och hästens mun. Genom att taktmässigt och lösgjord gå framåt, vilket ryttaren åstadkommer med sina drivande hjälper, ska hästen söka stöd på bettet och gå fram till ryttarens hand. Man säger också; ”Hästen söker stöd, och ryttaren erbjuder det”. Ett korrekt stöd ger hästen den nödvändiga säkerheten, så att den kan återfinna sin naturliga jämvikt under ryttare och gå i balans i den takt de olika gångarna kräver. Stöd får aldrig åstadkommas genom att tyglarna verka bakåt utan måste vara resultatet av den påskjutande kraften bakifrån. Hästen ska på grund av ryttarens drivande inverkan förtroendefullt gå fram till handen

Ett mer uttalat stöd kallas också *eftergift*. Denna böjning i nacken (hästen ”går på tygel”) är i sig inte något mål i hästens utbildning men väl ett resultat av skickligt dressyrarbete. Därför får varken unghästen i grundutbildning eller äldre, rutinerade hästar ”tas ner på tygeln” för tidigt i den lösgörande fasen. Ett sådant förfarande är alltid till nackdel för lösgjordheten och bakbensaktiviteten och därmed för hela utbildningen, i synnerhet om ryttaren endast inverkar med handen, (Ridhandboken Del 1, s.179).

Schvung

Schvung är en överföring av bakdelens energiska impulser till hela rörelsen framåt. Hästen rör sig med schvung, när den energiskt lyfter fötterna och i svävmomentet för benen långt framåt. För att kunna trava och galoppa med schvung måste hästen vara lösgjord samt gå med fjädrande ryggverkan och mjukt stöd. I skritt finns inget svävmoment, och därför kan hästen inte skratta med schvung. Schvung är resultatet av ryttarens arbete, där han visserligen utnyttjar hästens naturliga gång men också lägger till kriterierna lösgjordhet, påskjut bakifrån och genomsläplighet, (Ridhandboken Del 1, s.180).

Rakriktning

Hästen är rakriktad när bakdelen och frambdelen rör sig på samma spår, dvs. när hästen på rakt och böjt spår anpassar sig i längdaxeln efter spåret. Man säger också att hästen ”täcker upp spåret”. Det är nödvändigt att rakrikta hästen för att den ska belasta båda kroppshalvorna lika mycket. Man rakrikta hästen genom att konsekvent träna hästens båda sidor lika mycket.

Hästen måste rakriktas för att:

- båda sidorna ska belastas lika mycket och för att förebygga en ensidig förslitning i lederna,
- den påskjutande kraften ska bli så stor som möjligt,

- ryttaren lättare ska kunna hålla hästen mellan hjälperna och göra den genomsläpplig,
- hästen ska gå fram lika mycket till båda tyglarna,
- ryttaren ska kunna samla hästen.

Att rakrikta hästen är en ständigt återkommande uppgift som aldrig får hoppas över, då alla hästar har en mer eller mindre utpräglad naturlig snedhet, (Ridhandboken Del 1, s.182).

Samling

Målet med utbildningen är att få en arbetsvillig och brukbar häst. Därför är det av avgörande betydelse att den vikt, inklusive ryttarens tyngd, som hästen bär, i största möjliga utsträckning är jämt fördelad på alla fyra benen. Frambenen, som av naturen bär den mesta vikten, ska avlastas, och bakbenen, som av naturen i första hand står för rörelsen framåt, ska i motsvarande grad belastas mer.

Det är fullt möjligt att öka bakdelens påskjutande och uppbärande kraft, dvs. att träna och bygga upp motsvarande muskelpartier. Däremot är det endast delvis möjligt att genom träning stärka frambenen. Genom att höft-, knä-, och hasleden böjs kraftigare får hästhalsen mer resning. När påskjutet är tillräckligt stort, är hästen alltså i stånd att gå i balans och bära sig själv i alla tre gångarterna, (Ridhandboken Del 1, s.183).

Genomsläpplighet (Ridbarhet)

Med genomsläpplighet menas att hästen är beredd att lydigt och avspänt svara på ryttarens hjälper. Hästen ska utan att tveka reagera för de drivande hjälperna, dvs. aktivt trampa med bakbenen med bra påskjut. Samtidigt ska tygelhjälporna vidarebefordras från munnen till bakdelen via nacken och halsen, dvs. gå igenom utan att hindras av spänningar någonstans i kroppen. Man kan tala om genomsläpplighet när hästen, lösgjort och lydigt, reagerar lika mycket i båda varven för de framåt drivande, de förhållande och de sidförande hjälperna. Genomsläpplighet är det avgörande kännetecknet för att hästen är korrekt riden, (Ridhandboken Del 1, s.184).

3 Empiri

3.1 Egna erfarenheter

Jag har varit aktiv i distansporten sedan 1993 och har totalt ridit 7 970 tävlingskilometrar. Jag är därmed rankad 6:a i SvRF's kilometerlista och har representerat Sverige vid fem tillfällen vid större mästerskap. Mina totalt 17 mästerskapsmedaljer som ryttare har jag från lag-SM, SM, NM/NBM och VM. Jag har även bidragit till ett antal mästerskapsmedaljer i egenskap av tränare. Under flera år har jag suttit med i SvRF's distanskommitté och är även sedan 2012 utbildad domaraspirant i distansritt.

Mitt första landslagsuppdrag red jag 1998, vid VM/WC (World Championship) i Dubai, Förenade Arab Emiraten. Jag har sedan dess ridit två VM/WC; ett i Compignen Frankrike 2000, då jag ingick i det svenska bronslaget (som för övrigt tagit Sveriges enda VM-medalj i distansritt) och ett till vid VM/WC i Euston Park, England 2012 (då blev jag näst bästa svensk, och placerade mig 44:a av 153 deltagare). Jag har ridit ett VM/WEG (World Equestrian Game) i Aachen, Tyskland 2006 och ett EM/EC (European Championship) i Perugia i Italien 2001. Jag har även representerat Sverige i ett flertal Nordisk/Baltiska Mästerskap under åren, med flera medaljer som resultat.

Sex egna hästar har jag tränat upp till CEI*** 160 km, varav tre har gått mästerskap, samt ytterligare fyra egna hästar som har tävlat till och med CEI** 120 km.



Mina erfarenheter som ryttare, tränare, groom, domaraspirant, arrangör etc. ger mig kontinuerligt kunskap om utvecklingen inom sporten och jag tycker att vi har fått ett bättre hästmateriel, flera snabbare tävlingsbanor, och att vi blir bättre på att träna och ryttarna blir mer skickliga på att rida. Utvecklingen är positiv och vi närmar oss världseliten.

3.2 Enkätundersökning

Flertalet av distansryttarna känner inte till SvRF's utbildningsskala, men flera av ryttarna rider dressyr med sina distanshästar och tränar regelbundet för instruktör.

Resultat av svaren:

Fråga 1
Antal hästar som studien omfattar
Totalt 46 hästar; 20 som tävlat 160 km och 26 som tävlat upp till och med 120 km.
Totalt 14 ryttare

Fråga 2
Har man ändrat sin träning vad gäller dressyr träning under sin tävlingskarriär?
JA- 7
NEJ – 7

Fråga 3
Känner Du som ryttaren till SvRF's utbildningsskala?
JA – 3
NEJ – 11

Fråga 4a
Använder Du som ryttare dig av Utbildningsskalan?
JA – 2
NEJ – 12

Fråga 4b
Vilka distanshästar tränar Du i dressyr?
Endast unghästar – 0
Endast tävlingshästar – 0
Alla distanshästar – 14

Fråga 4c
Under vilken period tränar Du Dina distanshästar?
Endast Vinterträning – 4
Endast under Tävlingsäsongen – 0
Under hela året – 10

Fråga 5a
Tränas din/dina häst/hästar och Du för instruktör?
JA – 13
NEJ – 1
(Av dessa tränar även 2 regelbundet för distansstränare)

Fråga 5c
Hur regelbundet/oftra tränar Du för dressyrinstruktör?
Svar 1. någon gång per månad
Svar 2. var tredje vecka
Svar 3. 1 gång/vecka

Svar 4.	olika i perioder, mellan 1 gång/vecka till 1 gång/månad
Svar 5	1 gång/vecka till var fjortonde dag
Svar 6.	instruktörs tid 2 gånger/månad och försöker varva så alla hästar får instruktörs tid med jämna mellanrum
Svar 7.	-
Svar 8	1 gång/månad, även ett par kurser/år
Svar 9.	ca 1 gång/veckan under vinterperioden
Svar 10.	2 gånger/månad
Svar 11.	2-4 gånger/månad
Svar 12.	i snitt 1 gång/månad
Svar 13.	ca 45 min/vecka i snitt
Svar 14.	svårt att säga, men kanske 1 gång/månad

Fråga 6

Upplever Du att träningen för instruktör gynnar ekipagets resultat vid tävling på ett positivt sätt?

JA – 12

NEJ – 0

SVARA EJ – 1

VET EJ – 1

4 Analys och diskussion

När man försöker definiera vad som menas med dressyr, är det väldigt olika svar i min studie. Här skulle det vara väldigt enkelt att jobba med SvRF's utbildningsskala för att alla ska "tala samma språk"

För god ridbarhet behövs basen, en god **takt**. I ridhandboken beskrivs takten som en regelbundenhet i rum och tid. Detta är otroligt viktigt för en distanshäst, då den under lång tid ska vara i rörelse. För att uppnå gott resultat i hållbarhet och att hästen använder sig av så lite energi som möjligt i sin rörelse så kräver det en god takt i alla gångarter, både på rakt och böjt spår ute på banan, samt i övergångar mellan olika gångarter vilket sker under ett flertal gånger under distanstävling. Har man en god takt har man också möjlighet att bygga vidare på detta för att kunna hålla ett friskt tempo i alla olika underlag och terräng.

Lösgjordhet är otroligt viktigt för att en distanshäst ska kunna genomföra en tävling. För att hästen ska kunna gå lösgjord och avspänt. Detta bygger på att hästen har en god och rytmisk takt. Hästen har då förutsättningar att röra sig avspänt och lösgjord ute i terrängen. En häst som arbetar med spänningar i kroppen påverkas negativt vid lång tids arbete. En häst med spänningar sänker gärna ryggen och jobbar mer på frambenen, vilket kan leda till hältor.

Att distanshästen söker ett lätt **stöd** i handen är optimalt, samt att man som ryttare har hästen "framför sig". Detta påverkas självklart när man rider på olika underlag. Det är inte meningen att distanshästen ska "gå på tygel" under tävling, men att den har ett stöd på bettet gör att den har en bättre balans och speciellt när det är lite tuffare terräng. Den ska gå i takt, lösgjord och med ett lätt stöd i handen, detta gör att hästen blir mer ridbar, hållbar och man som ryttare kan rida i ett jämt, bra tempo i olika terräng.

Man kan tala om **genomsläpplighet** (ridbarhet) när hästen, lösgjord och lydigt, reagerar lika mycket i båda varven för de framåt drivande, de förhållande, och de sidförande hjälperna. Genomsläpplighet är "det avgörande kännetecknet för att hästen är korrekt riden", enligt ridhandboken. Även om man inte rider hästen i någon så kallad "dressyrform" under en tävling på 160 km, så har man under tävlingens gång flera tillfällen nytta av att hästen är skolad enligt utbildningsskalan, vad det gäller genomsläpplighet (ridbarhet), t.ex. ur säkerhetsaspekt, hållbarhet, och för att kunna hålla ett högre grundtempo.

Hästen ska även jobba på sin bärighet och balans, så som det är ämnat för distansritt, detta beskrivs vidare i utbildningsskalan. Även rakriktningen är väldigt viktigt och ska finnas med i allt arbete för att få en jämn belastning och starkare påskjutning.

Alla hästarna i studien tränar dressyr och de flesta rids även för dressyrinstruktör men endast ett fåtal av distansryttarna känner till SvRF's utbildningsskala. I studien ingick totalt 46 hästar, som ridits av 14 olika ryttare, alla hästar har tävlat minst 120 km.



Av dem som svarat på enkäten, har merparten svarat att de tränar dressyr, vilket kan ses som positivt. Tittar man lite närmare på resultaten ser man dock att regelbundenheten i dressyrarbetet är mycket skiftande och i en del fall inte sammanhängande. Effekten av dressyrträningen blir då bristfällig. Hälften av alla i studien som svarade, skrev att de ändrat sin träning av distanshästar vad gäller dressyrarbete, och 86% av alla distansryttare upplever att träningen av dressyr ger en positiv effekt på tävling i distansritt. Min erfarenhet är också att man får en mer hållbar häst om man regelbundet tränar dressyr, vilket även bekräftas av flera svar i studien.

Man kan tänka sig att trots att de som har svarat att de tränar regelbundet för dressyrinstruktör, och att de inte känner till SvRF's utbildningsskala, så kanske de ändå rider utifrån dess "skala". Dressyrtränaren kanske har kunskap om skalan, men inte uttryckt sig efter dess begrepp, men tränar utifrån principen att få en genomsläpplig häst.

Jag tror att en del distansryttare som inte varit med i denna studie, kan ha en något negativ bild av dressyr och okunskap kring SvRF's utbildningsskala. Jag tror att flera distansryttare bygger sin bild av dressyr och dressyrhästens form utifrån Grand Prixhästen. Detta gör att man missar alla steg innan samlingen i SvRF's utbildningsskala.

5 Resultat

Syftet med studien var att se om dressyrträning ger en bättre distanshäst, samt hur många distansryttare som känner till SvRF's utbildningsskala och dess syfte för god ridbarhet. SvRF's utbildningsskala är viktig och kunskapen om den bör spridas till distansryttare:

- För hästens välbefinnande och hållbarhet.
- För ryttarens säkerhet i terrängen med en ridbar häst.
- För att hästen naturligt och enkelt ska kunna gå med bärighet och genomsläpplighet.

Studien visar att nästan alla distansryttare tränar dressyr med sina distanshästar, och väldigt många tränar även regelbundet för instruktör, men endast fåtalet känner till SvRF's utbildningsskala.

På SvRF's hemsida beskrivs distansritt under rubriken "Så går det till!", men man nämner aldrig i texten att även en distanshäst bör tränas och ridas efter utbildningsskalan för att uppnå god ridbarhet och genomsläpplighet.

Nästan alla i enkätundersökningen och även utifrån mina erfarenheter från att själv iakttä ryttare under distanstävling, upplever en positiv effekt av att dressyrträna hästen, förmodligen har man som ryttare omedvetet tränat hästen efter utbildningsskalans steg. Därför är det viktigt att informera om utbildningsskalan så att kommunikationen mellan distansstränare och elev utgår från samma normer. Enkätundersökningen visar att flertalet distansryttare tränar för instruktör utan att känna till vikten av utbildningsskalan för att uppnå god ridbarhet i distanshästen.

Resultatet från studien visar också att fler ryttare ändrat sin inställning till dressyrträning av distanshästen under åren, vilken man även ser resultat av på distanstävlingar.

7 Slutsats

Om man tränar efter utbildningsskalan, kan man ha väldigt stor glädje och nytta av det vid distanstävlingar, då man får en mer ridbar och avslappnad häst att rida. Det är även vid till exempel stora startfält med flera pigga hästar, en säkerhet att ha en välriden häst med hög ridbarhet. Hästen blir också mer välbalanserad och bärig att rida under tävling, även om man inte rider i "dressyrform" på tävling. Det är extra viktigt om man vill öka farten, och rida fortare i terrängen.

Effekten av fler välridna distanshästar skulle troligen bli färre uteslutningar på grund av hältor. Detta skulle kunna bli ännu mer tydlig, om man inom distanssporten blev medveten om SvRF's utbildningsskala.

På grund av bristen på regelbundenhet i dressyrträningen av distanshästar är det tveksamt hur stor effekt dressyrträningen faktiskt har på de hästar som tränas mindre än 1 gång/månad. Hade vi uppnått en högre grad av regelbundenhet så borde genomsläpligheten hos distanshästarna bli större, vilket troligen skulle resultera i färre uteslutningar på grund av bland annat hältor till följd av otaktmässiga och spända hästar.

En större spridning av SvRF's utbildningsskala hos distansryttare skulle vara gynnsamt för sporten och höja kvalitén på distanshästen och dess ryttare.



8 Rekommenderad fortsatt studie

En intressant fråga är att titta vidare på är vilken typ av dressyr tränare och tränarnas utbildning som distansryttare använder. Det skulle även vara intressant att undersöka vad som är en "lagom" mängd dressyrträning för en distanshäst för bästa effekten.

Källförteckning

Svenska Ridsportsförbundet (2013). Under rubriken: Distansritt. [www.ridsport.se]. Senast uppdaterad version: 2008-10-14.

Ridhandboken Del 1 (2003). Grundutbildning för ryttare och häst. Svenska Ridsportsförbundet. ISBN 91-631-4471-9. Översättning: Marianne Kristoffersson.

Appendix 1

Frågorna som fanns i frågeformuläret var:

Fråga 1

Hur många hästar har Du tränat upp till klasserna CEI** 120 respektive CEI*** 160 km?

Fråga 2

Har ditt sätt att träna hästarna under din distanskarriär ändrats (med tanke på dressyr, träning?)

Fråga 3

Känner Du till Svenska Ridsportförbundets sk Utbildningsskala?

JA

NEJ

Fråga 4

Använder du dig av Ridsportförbundets Utbildning-skala?

JA

NEJ

Isåfall När tränar Du dina distanshästar dressyr?

Endast Unghästar

Endast Tävlingshästar

Alla hästar

Under vilken period, träna Du dina distanshästar dressyr?

Endast Vinterträning

Endast under tävlingssäsong

Under hela året

Annat alternativ.....

Fråga 5

Tränas din/dina häst/hästar och Du för instruktör?

Isåfall vilken typ av träning?.....

Hur ofta? (per häst)

Hur höga klasser i distansritt, tävlar den/dessa häst/hästar?.....

Fråga 6

Upplever Du (om du träna) att träning för instruktör gynnar ekipagets resultat vid tävling på ett positivt sätt?

JA

NEJ