



Varför körning är bra träning för alla hästar?

Camilla Ahlberg

Fördjupningsarbete i B-tränarkurs

2020-2021

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning.....	0
Syfte	1
Frågeställning	1
Teori	1
Grundutbildning i körning	1
Utbildningsskalan	4
Rehabilitering	6
Material och metod.....	7
Resultat	7
Diskussion.....	10
Slutsats	11
Sammanfattning	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Referenser	13

INLEDNING

Det blir färre och färre som kör in och fortsatt kör sina hästar oavsett hästens avlade och önskade huvudgren. På Flyinge Kungsgård kördes alla unghästar in enligt tidigare körmästare Göran Larsson, men 1983 då Flyinge blev en stiftelse så slutade alla hästarna att köras in, därefter blev endast en del inkörda. Under ett antal år efter det, kördes ca 20-25% av hästarna in enligt Marie Karle, Flyinges nuvarande körmästare och lärare på hippologprogrammet. Idag körs det i stort sett inte in någon häst där längre, nu när det inte finns avelsverksamhet och unghästar kvar. Detta trots att både Göran Larsson och Marie Karle är rörande överens om körningens fördelar för hästen. Marie beskriver även att det finns intresse för körning bland hennes studenter men då det inte körs in några hästar under utbildningen så blir det en kunskapslucka där, som saknas i nuvarande utbildning. Det kommer ge ringar på vattnet längre fram, med att den kunskap som inte förmedlas i samband med inkörning, kommer saknas hos framtidens utbildade hästmänniskor. Då det inte kommer att köras in några hästar generellt. Marie lyfter även att det finns flertalet hästar som faktiskt inte fungerar fullt ut som ridhästar med till exempel ryggproblem. Dessa hästar kan komma till sin rätt som körhäst och även tävlas inom sportkörning, det har inneburit att några hästar sluppit slås ut i förtid.

Det förekommer dessvärre en hel del generella missuppfattningar och fördomar om att körning inte är till gagn för hästen utan att det snarare skulle vara till nackdel (Andersson & Lindberg. 1999) och inget kan ju vara mer fel, men det skulle möjligen förklara att det är färre som kör sina hästar. I dagens samhälle finns dessutom inte bruksbehovet av att köra in hästarna, eftersom det mesta drivs och sköts med maskiner och fordon. De stora fördelarna för framförallt hästen är en pusselbit som verkar fallit bort.

Genom att köra sin häst, skapas förutsättningar för varierad träning utan belastning på ryggen, som genererar fördelade risker för belastningsskador. Den eventuella bristen på kunskap, om att körningen bidrar till variationen, kan vara nyckeln till minskad risk för hältor och eventuell utslagning av hästar i förtid. Det minskade potentiella lidandet vid skador och hältor för hästen, torde vara anledning nog att se över variationen i träningen. Det ekonomiska perspektivet finns även som en faktor, både med höjda försäkringspremier och utgifter runt den skadade hästen. (Tidningen ridsport 2017)

Det finns väldigt lite eller nästan obefintlig forskning på just körträning/skolkörning i vagn som komplement till ridningen och vise versa. Den forskning som finns är oftast baserad på travhästar som körtränas med en helt annan målbild och ett helt annat syfte. Det blir därför inte jämförbart att använda sig av de resultaten.

Empirisk forskning samlar därför bilden beträffande erfarenhet och beprövad kunskap rörande körningens fördelar för hästen.

Det beskrivs hur en dressyrhäst på Grand Prix-nivå varierar sin träning med bland annat körning och som aldrig varit halt eller skadad. (Tidningen ridsport 2021)

SYFTE

Syftet är att öka kunskapen och belysa fördelarna för hästen med körning. Att genom en varierad träning där körning ingår som en självklar del, bland annat minskar riskerna för belastningsskador och hältor, framför allt risken för frambenshältor. Öka hästens välbefinnande och trygghet med hjälp av växlande arbete och att förstärka bandet mellan häst och människa genom att hästen får en bredare grundutbildning och träning.

FRÅGESTÄLLNING

Varför körs inte hästar in, fortsätts att körtränas och får en bred grundutbildning och träning i samma utsträckning som tidigare, oavsett huvuddisciplin? Kan kunskapen om varierad träning med körning som en viktig del, ligga till grund för utbildningen och träningen av hållbara och friska hästar?

TEORI

Grundutbildning i körning

Att varierad träning är en stor faktor till att förebygga hältor beskrivs av flera framgångsrika hästmänniskor (Lönnell 2016).

Det skulle vara av stort intresse för alla hästar och människorna runt varje häst att dom fick en bred grundutbildning med körning som en naturlig del. Då skulle hästens träning varieras mer och risken för hältor skulle minska. Eftersom vikten av ryttaren inte finns uppe på hästen, utan hästen jobbar genom kroppen med vikten i en vagn, bakom sig, vilket stärker påskjut, baddelsmuskulatur och rygg. (Eriksson. 2006).

Om alla hästmänniskor får frågan på hur dom lättast skulle vilja flytta en vikt på 10-20 kg (som motsvarar ca 20 % av människans vikt) en sträcka på ca 500 meter, antingen genom att bära den eller dra den i en liten vagn/kärra? Tester med vikter på rullmatta visar att hästen inte bör bära mer än 20 % av sin vikt, inklusive all utrustning. (Lönnell. 2016)

Så blir nog svaret från de flesta att dom vill dra vikten i en vagn, för det är enklare. Belastningen på kroppen blir större när vikten skall bäras. Om vikten

dras i en vagn så kommer kroppen som drar vagnen luta sig framåt för att få kraft när vagnen dras, ryggen kommer i stort sett med automatik att välva sig och kraften trycks framåt/uppåt med (bak)benen. Det går att jämföra med att en människa kan dra vikten av en bil- men inte bära den, för det är mindre belastning och slitage att dra en vikt. (Vi bilägare 2013, Tyngdlyftning 2017)

Det betyder att risken för belastnings och förslitningsskador fördelas och minskas vid körning. Om hästen används till exempel fyra dagar i veckan med ryttare på ryggen och två dagar med vagn bakom så minskar risken för frambenshältor som är den vanligaste hältan, eftersom vikten dras istället för att bäras. Det ger en mer aktiverad rygg- och bakdelsmuskulatur, då hästen kan jobba utan att bära och balansera en ryttare till skillnad från att bara bära och balansera sin egna kropp vid körning. Hästen kommer lättare i egen balans och arbetar oftare utan spänningar i kroppen, det ger sin tur ger en häst som blir bättre rustad för att klara sitt arbete som ridhäst med minskad risk för avbrott i träningen relaterat till hälsa. (Eriksson. 2006, Rannankari 2012)

Körning gör det lätt för hästen att göra rätt, vilket ger bättre förutsättningar för hästen att förbli oskadad och även lättare för den att göra rätt vid ridning. De kompletterande arbetsformerna genererar goda förutsättningar för såväl hästen som ryttaren och kusken.

Försäkringsbolaget Agria belyser problemet med att hälsa står för 50% av alla skador och att många går att förebygga med kunskap. (Agria 2018). Tidigare kördes de flesta hästar in och fick variation i sin träning, det blev pauser från samma sorts arbete genom att dom även kördes, och då kan små eventuella skador återhämta sig lättare. (Lawe 2009). Det beskrivs att körning och ridning måste samspela med varandra och att en bra ridhäst även är en bra körhäst, liksom en bra körhäst är en bra ridhäst. (Lawe 2009)

Det går att anpassa arbetsbelastningen när hästen körs eftersom hästen inte bär vikt på ryggen och en lätt vagn som rullar på plant underlag innebär försumbar belastning. En väl balanserad tvåhjulig eller en fyrehjulig vagn ger nästan oavsett vikt samma låga vikt på hästens rygg och framben. Det eftersom den i huvudsak endast bär selen och skaklarnas vikt.

Det rekommenderas att börja köra in sin unghäst redan som 1,5 åring (Andersson & Lindberg. 1999). Det ger mentalt förberedda unga individer som lär sig tidigt att ha förtroende för människan, även under skrämmande situationer för ett flyktdjur. Då hästen litar på människan, har förtroende och hanterar sin flyktegenskap, ger det i sin tur en mentalt stabilare häst generellt. Den tidiga utbildningen och inkörningen av hästen skall göras under korta stunder och skall vara med lätt utrustning (Andersson & Lindberg. 1999). Det främjar även hästens kommande hållbarhet då fysik som får anpassade doser rörelsebelastning i tidig ålder ger starkare fysiska strukturer genom hela livet. Att rida in unghästen rekommenderas inte att göras förrän hästen är åtminstone 2,5 år beroende på hästens utvecklingsstadie och mognad (SWB 2018), för det är mer påfrestning för unghästens ännu inte helt utvecklade kropp att bära vikt. Det innebär att en redan inkörd unghäst är mer mentalt mogen och fysiskt utvecklad

när den skall ridas in. Då finns det redan muskulatur, balans, sinnes närvaro, ratt, gas och broms.

Vid tömkörning vänjs hästen vid att bjuda framåt när man går bakom den och kroppsligen är pådrivande genom sin fysiska position. Det är bra att börja med tömkörning och inkörning när hästen är mellan 1,5 och 2,5 år då den mest intensiva tillväxtperioden är över, det dock utan alltför hårda påfrestningar men det gör dem välutvecklade och hållbara. (Andersson & Lindberg. 2007)

Genom att förbereda inridningen genom att aktivera den unga hästen med tömkörning och/eller körning, så har den byggt upp sina ryggmuskler när det är dags att bära ryttare. (Andersson & Lindberg. 2003)

Genom att skapa förtroende hos hästen, vågar och vill den göra det man önskar av den. Det finns hästar som beskrivs som att dom lyft sig i håret tack vare sin tillit till ryttaren. (Fredricsson & Andersson. 2006). När man börjar tidigt med tömkörning av den unga hästen så kommer den att utsättas för saker som kan verka skrämmande för hästen, och med flockledarens/människans lugna och förtroendeingivande agerande så kommer hästen att bygga förtroende och lita på att allt man genomgår kommer att gå bra. Det genererar fortsatt och ökat förtroende.

Vid tömkörning blir det tydligt och väl synligt för tömköraren hur hästen använder sin kropp, om den är symmetrisk, om den är sned åt något håll och var den placerar sina hovar. (Andersson & Lindberg. 2007)

Oavsett hur talangfull hästen är – kan vi inte använda oss av den om hästen inte har en god framåtbjudning, som främjas av tömkörning och körning. (Fredricsson & Andersson. 2006)

Att efter inkörning bibehålla den förkovrade kunskapen och fortsätta körträna hästen genom livet, ger det den eftertraktade variation i träningen som gynnar alla berörda parter. Körhästens utbildning och grundträning skall vara precis lik ridhästens med utbildningsskalan som motto. Se figur 1.

Figur 1.

Utbildningsskalan



- A. Invänjningsfas (1-3)
- B. Utveckling av påskjutskraft (2-5)
- C. Utveckling av bärkraft (4-6)

Utbildningsskalan är en genomgående vägledning för hästens utbildning, där dessa 6 delar är sammanhängande och bygger på varandra. Grunden måste befästas innan nästa fas kan påbörjas för att hästen skall kunna utföra det arbete som kommande delar innebär. Alla befästa delar återkommer hela tiden under träningen för att bibehålla uppkomna färdigheter.

I vilande tillstånd belastar hästen sina framben när den står fritt med 60 % av sin vikt. Studier visar att hästen inte bör bära en ryttarvikt på mer än 20 % av sin totalvikt på sina framben (Lönnell. 2016), det innebär stora påfrestningar och risk för hälta. Det är då fördelaktigt att variera träningen och därmed minska risken för belastningsskador på framförallt hästens framben genom att inte ha ryttarens vikt att bära upp på ryggen, vid varje träningstillfälle. Det görs fördelaktigt ett par gånger/ vecka genom körning eller tömkörning. Hästen arbetar utan belastning på ryggen och stärker sina muskler framförallt i rygg och bakdel. Genom att köra hästen i lätt eller tyngre vagn, anpassas träningen, liksom genom vilken backlutning som önskas.

Om ryggmuskulaturen inte arbetar på ett lämpligt sätt kommer benen att belastas hårdare. Hästar är egentligen inte utformade för att bära en tyngd på ryggen, därför är det oerhört viktigt att hästen ges möjlighet att bygga upp musklerna runt ryggraden, så att den har förmåga att bära upp ryttarens tyngd, och därtill ha en varierad träning. (Andersson & Lindberg. 2003)

När hästen är 3 år bör en häst som skall användas för körning även ridas in (och vice versa) för att kunna erbjuda en omväxlande träning. Det är viktigt att hästen bjuder framåt och rör sig i balans. (Andersson & Lindberg. 1999) Att röra sig i balans med framåtbjudning är lättare för en häst i vagn som inte behöver balansera upp en ryttare, framförallt som ung, otränad och lite vinglig.

Det är en stor omställning för unghästen att bära en tyngd på ryggen, och till en början bär den all ryttarens vikt på frambenen. En helt omusklad och otränad häst spänner oftast ryggmuskulaturen inför den nya tyngden, sänker ryggen och höjer huvudet. Resultatet blir då trötthet och ömhet i nacke, hals och rygg. Ofta tillstöter problem med skador i frambenen om hästen alltför länge får bära upp ryttarens vikt på framparten. (Andersson & Lindberg 2007)

Tömkörning (liksom körning) främjar framåtbjudning och bygger upp unghästens ryggmuskulatur utan att behöva bära ryttarens tyngd samtidigt. Det är regelrätt arbete utan belastning på ryggen, som gör hästen genomgymnastiserad, lösgjord och uppmärksam. Det är ett bra komplement till ridning så att man kan se hur hästen arbetar. Det är bra att börja redan då hästen är 2 år. (Fredricsson & Andersson. 2006) Vid tömkörning blir inte hästen störd av ryttarens vikt, den orkar mer och ramas in bättre, dessutom kan man vid körning se hästens rörelsemekanik och reaktioner. (Mellberg. 1995)

En körhäst skall röra sig lika lydigt, lätt och med samma fina ryggverksamhet och eftergift som en dressyrhäst. Det är alltså inte som många felaktigt tror att hästen skall ha sin vikt på framdelen och styras med hårda tag. (Andersson & Lindberg. 1999) Att körhästar ofta har stångbett är en ren fysikfråga. Eftersom tömmen är längre än tygeln så försvinner en viss % av kraften i materialvikten, att tömmen dessutom löper genom 2 tömringar och eventuellt ligger an på hästens bakdel och/eller vagnsdel gör ju även att ytterligare % av kraften minskar. Liksom att

beröring på bar hud känns lättare än beröring på jackbeklädd hud. Därmed inte sagt att en körhäst är okänslig, den blir ju med träning och en känslig hand mycket sensibel för signaler från kusken. I likhet med att dressyr på högre nivå alltid har stångbett, inte är för att dressyrhästarna styras med hårda tag eller har sin vikt på frambenen. (Nationalencyklopedin 2021, Studi 2021, Studi 2021, Tomtit 2020)

Rehabilitering

Många problem som uppstår med hästen bottnar i bristande balans antingen hos ryttern eller hos hästen. (Lönnell. 2016). Beridarelever på spanska ridskolan i Wien spenderar hela första elevåret med enbart longering för sitsträning, liksom flera redan framgångsrika ryttere som åker utomlands för att träna för andra internationellt duktiga ryttere. (Lönnell. 2016)

Det skulle vara avsevärt mycket färre hästar med ryggsproblem, om man genom körning eller arbete i töm byggt upp ryggmuskulaturen hos hästen innan man sätter sig på den. Att körning som utförs korrekt inte på något sätt förstör hästen är kunskap som saknas på många ställen idag. Grundutbildningen av körhästen skiljer sig inte på något sätt när det gäller skolning och träning. Många av de hästar som av någon anledning inte fungerar som ridhästar har en möjlighet att klara arbetet som körhäst (Körning Eriksson. 2006). Då det är fysiologiskt lättare och mindre slitage för hästen att dra en vagn istället för att bära en rytter i balans.

Klättring ger bra ryggmuskulatur och bra påskjut med bakbenen, liksom vid körning så välver hästen ryggen, sänker sitt huvud och skjuter på med sina bakben, som är motorn.

Ardennern som har använts till att dra förhållandevist tungt inom jord- och skogsbruk har en välutvecklad rygg- och bakdelsmuskulatur, då körning främjar påskjut så ger det en välmusklad och aktiverad rygg och bakdel.

Körhästar sliter ofta mer på bakskena, eftersom bakdelen ansvarar för större delen av påskjutet (Viahov 2019).

Att skynda långsamt, att ge hästen tid att bli stark och hållbar samt rytterns/kuskens ansvar beskrivs av Agria som viktiga parametrar för att undvika hältor. Hältor ökar lite men stadigt för varje år. (Agria 2018, Tidningen ridsport 2017)

72% av SWB ston som deltagit i kvalitetstävlan, lever sannolikt längre än 14 år, hos hingstar och valacker är siffran 51%. Höga exteriörpoäng gagnade livslängden (Wallin 2012). Över 50% av alla försäkringsärenden är hältor.

I en studie som gjorts i 4 länder på hopphästar tränade av elitryttare var det variation i ridningen som tydligast såg ut att förebygga skador, och den förlust av träningstid som det ger. Otillräcklig återhämtning och vila, som är ett sätt att reparera småskador var ytterligare en faktor (Lönnell. 2016)

Frambenshälta är den vanligaste formen av hälta på hopp och dressyrhästar och det är liknande placering av skadorna på elitnivå liksom på hobbynivå. Det ses

dock viss skillnad i att dressyr elithästarna får lite mer bakbenshälor än hobbyhästarna som oftare får strålbenshälor. På elithopphästar ses lite mer böjsensskador vid landning. Ensidig träning och underlaget. tros vara orsaken (Rannankari 2012)

Hälta beskrivs av Försäkringsbolaget Agria som något av en folksjukdom för häst, då det bara ökar, trots allt som görs för att förbättra och undvika hälor. Mycket skulle kunna förebyggas med tid, variation och ridning i balans. (Tidningen ridsport 2017).

Vid rehabilitering av skadad häst rekommenderas ofta tömkörning, för att träna hästen utan belastning för att bygga upp och hålla igång rätt muskulatur. (Andersson & Lindberg) Liksom lätt körning utan belastning på plant underlag. Det kan dessutom ge framåtgripande rörelser genom kroppen utan att hästen böjer sig och belastar sig ojämnt i början av rehabiliteringstiden, när igångsättningen skall vara på rakt spår. (Tidningen ridsport 2017). Hälta innebär ett lidande för hästen som i möjligaste mån bör förebyggas.

Det är det så mycket som 55% av alla swb hästar som slås ut av sjukdomar och skador i rörelseapparaten. (Wallin 2012)

MATERIAL OCH METOD

Detta fördjupningsarbete har genomförts som en litteraturstudie med kompletterande telefonintervjuer med en fråga till 2 utvalda personer, nuvarande och tidigare körmästare på Flyinge kungsgård. Frågeställning: När slutade man köra in merparten av hästarna på Flyinge kungsgård?

Sökmotor SLU:s publikationsdatabas Sökord: Häst. Horse och Training.

Det finns över lag mycket lite litteratur och vetenskapliga studier skrivna rörande detta ämne vilket gör det svårare att sammanställa till en komplett bild.

RESULTAT

Resultatet av litteraturstudien visar att det finns en enighet i vikten av varierad träning och att tömkörning och körning kompletterar ridningen, liksom ridningen kompletterar körningen. Att det har fördelar för hästen att växla träningsmetod, för hästens hälsa och välmående då man genom den kompletterande variationen avsevärt minskar de negativa effekterna som ensidig träning och belastning utgör.

Det visar tydligt på vinsten med varierad träning och att körning/tömkörning är en positiv faktor för att förebygga skador och hältor. Försäkringsbolagen redovisar även samstämmigt att hältorna stadigt ökar och dom belyser vikten av växlande övningar.

Resultatet på telefonintervjun är att 1983 när Flyinge blev en stiftelse så slutade man att köra in merparten av hästarna. Det kördes fortfarande in hästar där, men i minskad omfattning. Det minskade sedan ytterligare under åren som följde för att det nu inte körs in någon häst alls i Flyinges regi. Båda körmästarna uttryckte att körningen har fördelar för hästarna och att det bör finnas med i alla hästars grundutbildning och fortsatta träning.

Sammanfattningsvis påvisar resultatet att trots denna kunskap så uteblir möjligheten till variation med körning/tömkörning i stor utsträckning.



Ryttare: Sara Schmitt Häst: Kaboom, Foto med tillstånd av Sara Schmitt

Kusken, ryttaren och domaren från USA som tävlar sin häst Kaboom i både ridning och körning beskriver stora fördelar med att både rida och köra sin häst. Hur hon hittat nycklar till att komma vidare med hästen om det låst sig på något vis. Hur båda disciplinerna hjälper varandra. Att hästen blir mer allsidig och vältränad, mot samma mål – Att vara hållbar, atletisk och positiv. (Yourdressage 2020)



Kusk: Sara Schmitt Häst: Kaboom. Foto med tillstånd av Sara Schmitt

DISKUSSION

Det står klart att omväxlande träning med ridning, tömkörning och körning är av godo för hästen. Det finns dock inte så mycket riktad forskning på sportkörning och skolkörning/kompletterande gymnastikkörning och dess effekter på hästen. På den variation, belastningsskillnad, muskeluppbyggnad och skadeförebyggning som den ger. Forskningen som finns på körda hästar är framför allt utförd på travhästar, och deras arbete har väldigt annorlunda inriktning och är därför inte helt relevant. (SLU 2018) Vetenskap och beprövad erfarenhet borde vara faktorer som avgör hur framtidens val görs och förhoppningen är att fler kommer dra nytta av körningens fördelar, inte minst för hästhälsans skull.

Det ser dessvärre ut som att inkörning av hästar och körkonsten generellt är något som håller på att minska, åtminstone i Sverige. Då det körs in allt färre hästar på Sveriges rixsanläggningar och de hästupbildningar som hålls. Det gör att det är allt färre elever/studenter som får med sig denna kunskap (Lawe 2009). Att köra in hästar är oftast ett större projekt än inridning, då det krävs fler personer med kunskap och förmåga att läsa av situationen runt varje häst. En intressant vinkling på frågan skulle vara om försäkringsstatistiken med hältor skulle förändras över tid om fler hästar hade växlande träning med körning som regelbundet inslag. Det behövs dock ytterligare forskning inom detta område för

att vetenskapligt kunna bevisa fördelarna, vinsten och nyttan med detta. Det är likväl en aspekt som talar för sig själv att dressyrryttaren i världstoppen, Adeline Cornelissen (Adeline Cornelissen 2016) kör dressyr med lätt vagn och beskriver det som dressyr framför vagnen. Att Grand Prix-dressyrryttaren Cattis Hjärpe, Sverige (Tidningen ridsport 2021) även kör sin häst.

Att Sara Schmitt, USA både rider och kör-tävlrar samma häst (Yourdressage 2020) Dessa ryttare väljer att köra sina hästar och beskriver fördelarna med att komplettera båda discipliner.

Då vi alla vill hästens bästa kommer ridsportens *Code of conduct* som handlar om hur vi ska uppträda mot hästen i fokus. Hästens välmående och välbefinnande kommer alltid först, och det är ett stort ansvar samt att vi alltid skall söka kunskap för att tillgodose hästens behov. (Sisu idrottsböcker 2019)

En välkörd häst blir ofta mycket stark och hållbar av körningen och tävlas ofta högt upp i åldrarna. Det blir till glädje för alla inblandade. (Svenska ridsportförbundet 2019)

SLUTSATS

Varierad träning med tömkörning/körning som kompletterar ridningen, liksom med ridning som kompletterar körningen, har fördelar genom att då växlas träningsätt och belastning för hästens hälsa, hållbarhet och välmående. Forskning och evidens visar att den kompletterande variationen avsevärt reducerar de negativa effekterna som ensidig träning och belastning orsakar. Försäkringsbolagen redovisar att hältorna ökar hos hästar samt att variation i träningen är en nyckel till att förebygga detta. Empirisk forskning bekräftar att körning är en viktig beståndsdel till att förebygga skador och hältor.

Code of conduct beskriver hur vi ska uppträda mot hästen. Att hästens välmående och välbefinnande alltid kommer först, att det är ett stort ansvar samt att vi alltid skall söka kunskap för att tillgodose hästens behov. Det innebär att kunskapen, erfarenheten och evidensen visar att körning/tömkörning tillför hästen den önskade variationen i träning och förändringen av belastningen. Vilket därför är en betydande faktor som minskar skaderiskerna och ökar förutsättningarna för en flerdimensionellt hållbar, atletisk och välmående häst.

Slutsatsen är att körning är bra träning för alla hästar och att ridning och körning bör komplettera varandra för hästens hälsa och välbefinnande.



Kusk: Camilla Ahlberg, Groom: Morgan Karlsson

Vänsterhäst: Troja, Högerhäst: Weiss

Foto: Steen Kristiansen

SAMMANFATTNING

Så det är med tillförsikt och förhoppning som blickarna mot kommande tider riktas och önskan om att fler kör sina hästar och fortsätter att körträna regelbundet. Att man intar den hjälp som behövs för att förkovra sig och sin häst i körningens fantastiska fördelar, så att säkerhetsaspekten alltid beaktas. Ser även stora möjligheter för tränare och utbildare av körning att kunna dela med sig av sin kunskap. Ridsportens ledstjärnor kommer givet i fokus då den speglar allt arbete som sker runt häst och människa

Utövändet av körning ger tillfällen för fler personer att bli engagerade i och runt hästen. Det kräver färre fysiska färdigheter eller förmågor att köra sin häst kontra att rida den. Det betyder att man som förälder, syskon eller partner utan riderfarenhet men med hästerfarenhet, kan hjälpa till med motionskörning, att man kan åka fler på vagnen och dela upplevelsen och att man har utövändet som ett gemensamt intresse.

Framtiden ser ljus ut!

REFERENSER

Andersson Ingrid & Lindberg Charlie. Hästägarens handbok. 2003. Sid 123-125. Ica förlag.

Andersson Ingrid & Lindberg Charlie. Unghästar från fölstdiet upp till 5 år. 1999, tredje upplagan 2007. Sid 49, 56, 70-71, 142-143. Ica Bokförlag

Eriksson Anders. Körning. 2006. Sid. 16. Ica Förlag.

Fredricsson Jens & Andersson Ingrid. Utbildning av den unga hästen. 2006. Sid 9, 90. Ica förlag.

Lönnell Cecilia. Tränahästen för framgång och hållbarhet. 2016. Sid 22, 32, 42, 46, 79, 83, 87. Masolit förlagsgrupp ab.)

Mellberg Mats. Hästhållning i praktiken. 1995. Sid 165. LT's förlag Stockholm

Agria (2018) Skynda långsamt för en hållbar häst

<https://www.agria.se/hast/artiklar/aktivering-och-traning/skynda-langsamt-for-en-hallbar-hast/> (Hämtad 2021-01-19)

Adeline Cornelisen (2016) Dressage in front of a carriage

<https://www.facebook.com/adelindecornelissen.nl/videos/1463548643659050/> (Hämtad 2021-01-21)

Nationalencyklopedin (2021) Friktion

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/friktion> (Hämtad 2021-03-07)

Rannankari (2012) Hopp- och dressyrhästars olika förslitningsskador i form av hälta <https://hastnaringen.se/app/uploads/sites/3/2017/10/fanny-rannankari-2013.pdf> (Hämtad 2021-01-19)

SLU (2018) Travsporten storsatsar på SLU's hästforskning

<https://www.slu.se/ew-nyheter/2018/2/travsporten/> (Hämtad 2021-03-07)

Studi (2021) rörelseenergi <https://app.studi.se/l/energi> (Hämtad 2021-03-07)

Studi (2021) Gravitation <https://app.studi.se/l/massa-och-gravitation> (Hämtad 2021-03-07)

Svenska ridsportförbundet (2019) Prova sportkörning

<https://www.ridsport.se/globalassets/505a7c6c3e094d87abccef7d44909db8/pr-ova-sportkorning.pdf> (Hämtad 2020-11-06)

Tidningen ridsport (2021) GP-Träning utanför ramarna

<https://www.tidningenridsport.se/reportage/gp-traning-utanfor-ramarna/> (Hämtad 2021-02-09)

Tidningen ridsport (2017) Försäkringsstatistiken visar hälta, hästens nya folksjukdom <https://www.tidningenridsport.se/forsakringsstatistiken-visar-halta-hastens-nya-folksjukdom/> (Hämtad 2021-01-18)

Tomtit (2020) Hävstångseffekt. <https://www.tomtit.se/Upplev-huset/experiment/enarmad-havstang> (Hämtad 2021-03-07)

Tyngdlyftning (2017) Svenska rekord, herrar. <https://www.tyngdlyftning.com/resultatranking/Svenskarekord/Herrar/Herrars-eniorer/> (Hämtad 2021-02-17)

Sisu idrottsböcker (2019) Hästkunskapssajten Code of conduct <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/beteende/hastens-valbefinnande/> (Hämtad 2021-01-20)

SWB (2018) Unghästens utbildningsstege <https://swb.org/unghastens-utbildningsstege/> (Hämtad 2021-01-20)

<https://viahov.se/content/6-vanliga-fragor> (Hämtad 210120)

Vi bilägare (2013) Drog 12 bilar, slog världsrekord <https://www.vibilagare.se/nyheter/drog-tolv-bilar-slog-varldsrekord> (Hämtad 2021-02-17)

Wallin (2012) Livslängd och utslagsorsaker hos häst <https://stud.epsilon.slu.se/4095/> (Hämtad 2021-02-20)

Lawe (2009) Körkonstens historia <https://www.yumpu.com/sv/document/read/19848071/svenskt-hastmuseum-grundrapport-flyinge-information> (Hämtad 2021-02-17)

Yourdressage (2020) Dressage or driving, why not both <https://yourdressage.org/2020/11/17/dressage-or-driving-why-not-both/> (Hämtad 2021-01-20)

Framsidas foto. Kusk: Camilla Ahlberg, Groom: Morgan Karlsson
Vänsterhäst: Carat, Högerhäst: Fleury. Foto: Steen Kristiansen