



Hur ridlärare lär ut hjälpgivning

- ur ett anatomiskt perspektiv

How Riding Teachers instruct Riding Aids

Ida Nemeth, Louise Dahlin & Trixie Hellström

Självständigt arbete • 15 hp

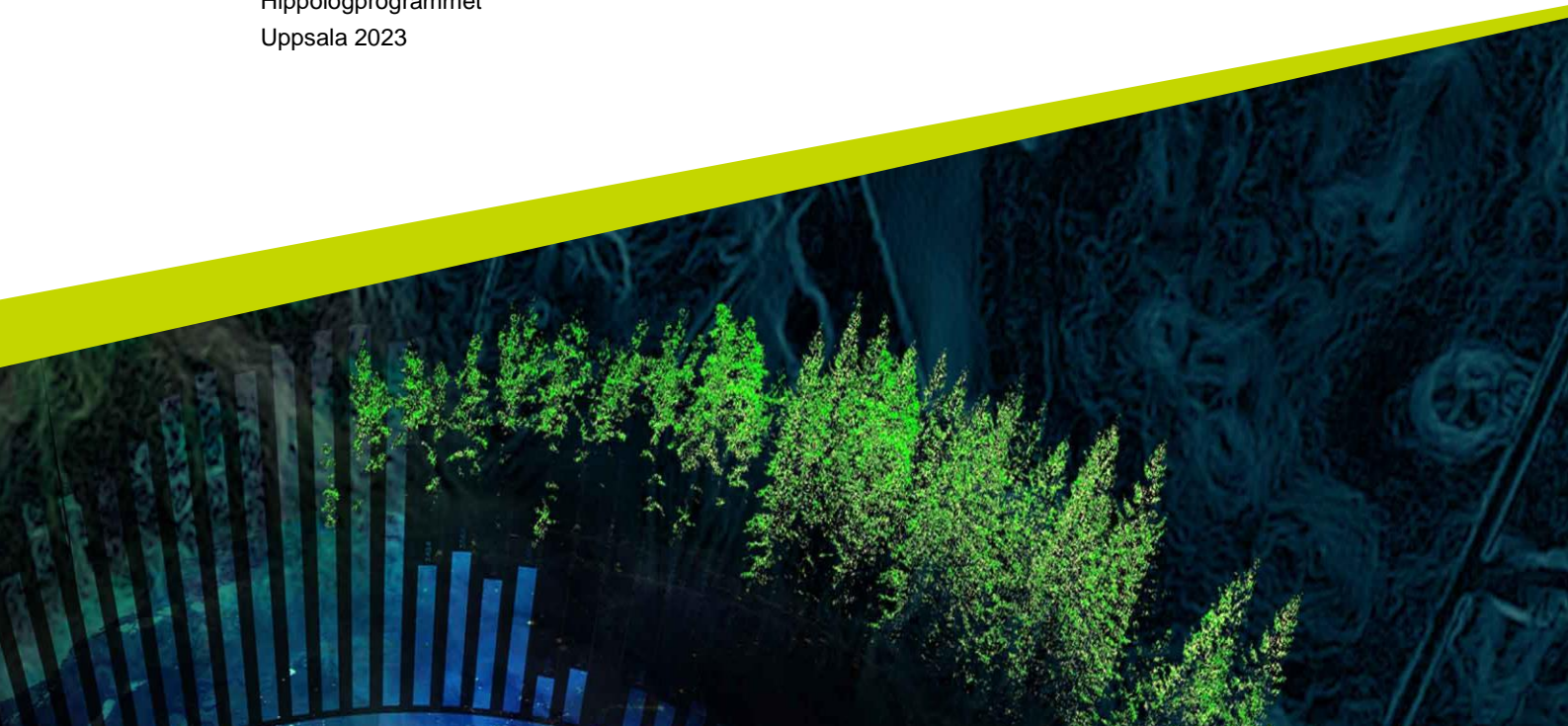
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi/ Enheten för hippologutbildning

Hippologprogrammet

Uppsala 2023



Hur ridlärare lär ut hjälpgivning

How Riding Teachers instruct Riding Aids

Ida Nemeth, Louise Dahlin och Trixie Hellström

Handledare: Joanna Sätter, Wången

Examinator: Susanne Lundesjö Kwart, Sveriges Lantbruksuniversitet,
institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i hippologi

Kurskod: EX0864

Program/utbildning: Hippologprogrammet

Kursansvarig inst.: Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2023

Serietitel: Examensarbete - kandidatnivå

Delnummer i serien: K154

Nyckelord: Ridundervisning, hjälper, instruktioner

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Enheten för hippologutbildning

Sammanfattning

Ridning är en stor sport i Sverige och ett stort antal människor deltar i ridlektioner regelbundet för rekreation eller för sport. Totalt finns det ca 162 130 medlemmar fördelat på Svenska Ridsportförbundet och Svenska Islandshästförbundet. Sverige är hem för många ridskolor, där framför allt utbildade ridlärare arbetar för att lära sina elever harmonisk ridning med god kommunikation. Det finns dock inte så mycket information om vad dessa ridlektioner består av. Ridning är en fysisk sport och vid ridning i grupp är det en fördel ifall ridlärarens instruktioner ges på ett sätt som är lätt för rideleven att uppfatta. I det utbildningsmaterial som finns att tillgå för ridlärare saknas det information om motorik och hur ryttaren anatomiskt kan göra med sin kropp. Användningen av anatomiska instruktioner vid ridundervisning var därför i fokus i detta arbete.

Syftet med denna studie var att öka kunskapen om ridlärarens instruktioner kring hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv. Detta eftersom det saknas det en kartläggning över hur ridlärare använder den grund som ges av Ridhandboken 1. Det saknas även insyn i om det skiljer sig åt hur ridlärare förklarar hjälpgivning för sina ridelever. Syftet undersöktes genom följande frågeställningar: Vilken förståelse uttrycker ridlärare avseende anatomiska instruktioners betydelse för hjälpgivning? Hur beskriver ridlärare att de instruerar ryttare att utföra hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv? Hur ger ridlärare instruktioner om hjälpgivning i relation till beskrivningar i Ridhandboken 1?

Materialet utgjordes av svar på en digital enkät riktad till ridlärare på nivå II eller högre inom Svenska Ridsportförbundet och Svenska Islandshästförbundet. Totalt svarade 27 ridlärare på enkäten. För att jämföra ridlärarnas instruktioner av hjälpgivning användes Ridhandboken 1 som är vanligt förekommande på utbildningar i Sverige. Resultatet analyserades genom en fenomenografisk analys, vilket resulterade i sex stycken kategorier.

Resultatet gav uttryck för att ridlärarna hade en varierande förståelse avseende anatomiska beskrivningar och hjälpgivning. Flera av ridlärarnas instruktioner innehöll liknelser, eller berörde blicken. Detta är något som inte beskrivs i Ridhandboken 1. Vissa ridlärare beskrev ibland bara hur rideleven ska förbereda sig för hjälpen, och inte hur hen ska utföra den faktiska hjälpen. Ridlärarnas användande av anatomiska instruktioner var förhållandevis lågt, och några av ridlärarna beskrev anatomiskt inkorrekta instruktioner. Många av de skrivna svaren var korta och lämnar ett stort utrymme för egen tolkning för rideleven om de användes. Ridlärarna hade en stor variation i sina instruktioner, med vissa som till och med motsade varandra. Dessutom motsade ridlärarna ibland de beskrivningar som återfinns i Ridhandboken 1.

Slutsatsen av studien var att ridlärarna uttrycker en varierande förståelse avseende anatomiska beskrivningar och hjälpgivning. Särskilt bristfällig förståelse är det för vikt- och skänkelhjälporna. I vissa fall är instruktionerna inte fysiskt möjliga. Gällande hur ridlärarna beskriver att de instruerar ryttare att utföra hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv finns en svag anknytning till den funktionella anatomin. I flera fall skiljer sig ridlärarnas instruktioner om hjälpgivning åt sinsemellan. Det förekommer även motsägelser i ridlärarnas instruktioner jämfört med det som finns beskrivet i Ridhandboken 1. Att ridlärarnas instruktioner skiljer sig åt kan bero på att det saknas relevanta delar i deras utbildning för att möjliggöra instruktioner ur ett anatomiskt perspektiv.

Abstract

The equestrian sport is very popular in Sweden, which is home to a large number of riding schools. The riding teachers aim to teach their students to become harmonious riders. One key ingredient in the lessons is to develop the communication with the horse through aids given by the rider. In the educational material provided for riding teachers there is a lack of information about motor skill and how anatomical instructions should be given in riding. Therefore, it is important to learn more about what these riding lessons actually consist of and also the use of anatomical instructions, which so far remains to be studied.

The aim of this study was to increase the knowledge about riding teachers instructions for aids from an anatomical perspective. Currently, there is not a survey over how riding teachers use the educational material, and if there is a difference between how they instruct their riding students on how to give aids. The aim was accomplished through the following questions: What comprehension do riding teachers express regarding the importance of anatomical instructions for aids? How do riding teachers describe that they instruct riders on how to give aids from an anatomical perspective? How do riding teachers instruct aids in relation to the given educational material?

The material consisted of responses to a digital survey that was sent out to riding teachers level II or higher in the Swedish Equestrian Federation and the Swedish Federation for Icelandic horses. The answers were analyzed using a phenomenographic method, which resulted in six categories. In addition, the answers were compared to the educational book used in education for riding teachers.

The total number of respondents were 27 riding teachers. The results of this study showed that the respondents used a great variation of instructions, with some of them even opposing each other. Contradictions against the educational book also occurred. The use of anatomical instructions was fairly low, with some of the respondents describing anatomically incorrect instructions. A lot of the instructions contained parables. The riding teachers' responses also concerned the rider's gaze, which is something that is not brought up by the educational book. Furthermore, the results show that some riding teachers instruct on how to prepare the rider to give the aid, but do not in fact describe how to give the aid. How much the respondents used instructions from each category varied.

To conclude, there is a variation in riding teachers' comprehension regarding functional anatomy, and the aids used in riding. Some of the instructions are not physically possible. Concerning how the riding teachers' instructions on how to give aids from an anatomical perspective there is a weak connection with functional anatomy. In many cases the riding teachers' instructions differ from each other and from the educational material. The reason that the instructions differ could be because there is a lack in their education.

Keywords: Riding education, aids, instructions

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	6
1. Introduktion	8
1.1 Problemställning.....	10
1.2 Syfte	10
1.3 Frågeställningar.....	10
2. Teoriavsnitt	11
2.1 Inläring av praktiska färdigheter	11
2.2 Ryttarens anatomi	12
2.3 Hjälpgivning i ridning	14
2.3.1 Skänkelhjälperna	14
2.3.2 Tygelhjälperna	14
2.3.3 Vikthjälperna	15
2.4 Instruktioner vid ridundervisning	16
2.5 Instruktioner om praktisk kunskap.....	17
2.6 Sammanfattning av teorin	18
3. Material och metod.....	19
3.1 Datainsamling.....	19
3.2 Urval	19
3.3 Analys.....	20
4. Resultat	22
4.1 Anatomisk beskrivning	22
4.2 Externt fokus	25
4.3 Förutsättningar för hjälpen	26
4.4 Liknelser	27
4.5 Blicken.....	27
4.6 Motsägelser.....	28
4.7 Sammanfattning av resultat	31
5. Diskussion	32
5.1 Vilken förståelse uttrycker ridlärare avseende anatomiska instruktioners betydelse för hjälpgivning?	32

5.2 Hur beskriver ridlärare att de instruerar ryttare att utföra hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv?	34
5.3 Vilka skillnader finns det mellan olika ridlärarens beskrivningar och i relation till Ridhandboken 1 av hur instruktioner ges om hjälpgivning?	35
5.4 Ridelevernas förförståelse	37
5.5 Hållbar utveckling, etik och samhällsliga aspekter	38
5.6 Framtida studier	39
5.7 Material, metoder och felkällor	39
5.8 Slutsats.....	41
6. Referenser	42
6.1 Artiklar	42
6.2 Böcker och avhandlingar.....	42
6.3 Hemsidor och övrigt	43
7. Författarnas tack	45

1. Introduktion

Ambitionen att lära ut ridkonst har människor haft åtminstone sedan antiken. Xenophon beskrev redan för 2300 år sedan hur ryttare och tränare ska agera för att bli framgångsrika i sin ridning. I Sverige genomförs cirka fem miljoner ridtimmar varje år på ridskolor kopplade till Svenska Ridsportförbundet (Svenska Ridsportförbundet 2023b). Förutom de ridskolor som är anslutna till Svenska Ridsportförbundet finns dessutom ett antal privata ridskolor. Ridsporten som helhet i Sverige innefattar inte bara Svenska Ridsportförbundet, även om det är det största förbundet, utan också Svenska Islandshästförbundet (Riksidrottsförbundet 2023). Svenska Ridsportförbundet (2023c) har ca 154 000 medlemmar, och Svenska Islandshästförbundet har ca 8000 medlemmar. Inom de olika förbunden finns olika traditioner som man kan anta har inflytande på hur ridundervisningen ser ut idag.

Utbildningen av ridlärare i militären som bedrevs på tidigt 1900-tal i Sverige utvecklades så småningom till det som idag är ridlärarutbildningar inom Svenska Ridsportförbundet (Thorell 2017). Alla ridlärare delar i någon mån samma strävan - att eleverna ska lära sig att rida. Under en traditionell ridlektion är ridlärarens huvudsakliga uppgift att förmedla till sina elever hur de ska agera på hästryggen, menar Lundgren (2017). Vidare beskriver Lundgren (2017) att ridläraren måste ge instruktioner som rideleven förstår, så att rideleven kan tillämpa instruktionerna i praktiken.

Ridlärare använder sig av flera olika typer av instruktioner under en ridlektion och instruktioner om hjälpgivning utgör en stor del av ridlektionen. Bakke Hjulmand och Stöhr (2022) fann att instruktioner om kroppslig uppfattning var en av de mest frekvent använda instruktionstyperna hos ridlärare, men de undersökte inte närmare vad instruktionerna utgjordes av. En kroppslig uppfattning som Münz et al. (2014) menar är särskilt viktigt för ridlärare att vara medvetna om är ryttarens hållning.

Utbildningsmaterialet för ridlärare inom Svenska Islandshästförbundet och Svenska Ridsportförbundet består till stor del av Ridhandboken 1 och 2, där en grund för hur hjälpgivning utförs beskrivs. Utbildningen till bland annat Ridlärare III inom Svenska Ridsportförbundet fokuserar främst på den blivande ridlärarens färdigheter i ridning och hjälpgivning i praktiken (Svenska Ridsportförbundet 2022). Utbildningsplanen för hippologer (Sveriges Lantbruksuniversitet 2013)

berör anatomi hos häst och beskriver att hippologer skall ha goda kunskaper om hästars beteende, sjukdomar och skador, samt hästens anatomiska och fysiologiska faktorer. De ska också ha kunskap och förståelse för människors och hästars inlärningsprocess samt visa kunskap om ergonomi, träning och kost för ryttare (Sveriges Lantbruksuniversitet 2013).

För att kommunicera med hästen använder ryttaren sig av olika slags hjälpgivning. De tre huvudsakliga hjälpgivningarna är enligt Ridhandboken 1: vikthjälp, skänkelhjälp och tygelhjälp (Hess & Kristoffersson 2020). Att kunna samverka dessa hjälpgivningar kräver god koordination hos ryttaren. McGreevy et al. (2018) menar att hästen bland annat lär sig förstå hjälpgivningen genom negativ förstärkning, det vill säga att förstärka ett beteende genom att ta bort ett tryck som man har tillfört. Det är därför viktigt att ryttaren har en god tajming för att på ett etiskt och förståeligt sätt kommunicera hjälpen till hästen (McGreevy et al. 2018). Lagarde et al. (2005) har undersökt interaktionen och koordinationen som sker vid ridning mellan häst och ryttare, genom att jämföra en tävlingsryttare och en hobbyryttare och hur de anpassar sina rörelser efter hästens rörelser. När forskarna analyserade de olika ryttarnas rörelser, kunde de fastställa att tävlingsryttaren kunde synkronisera sina leder från skuldra till vrist med hästens bakdelsrörelse, för att följa med i rörelserna, medan hobbyryttaren istället blev avbruten i rörelsen varje gång hästen tog ett kliv. Det krävs övning för att bygga upp koordinationen mellan häst och ryttare, och ryttare behöver kunna förutse hästens rörelser (Lagarde et al. 2005). Innan ryttaren kan börja inverka på hästen behöver hen först hitta balans och avspändhet på hästen, men även kunna följa med i hästens rörelser (Hess & Kristoffersson 2020). Målet är en harmonisk kommunikation mellan häst och ryttare, där ryttaren kommunicerar genom specifika och väl utförda hjälper för situationen och med rätt intensitet (Hess & Kristoffersson 2020).

Ridning och hästskötsel har visat sig ha goda effekter på folkhälsan, både fysiskt och psykiskt och på ett socialt plan (Collman 2018). De goda fysiska effekterna hos ryttaren beror delvis på att hästen avger rörelseimpulser till människan som hen behöver parera och på så vis koordinera sin kropp utifrån hästens rörelser (Ainsworth et al, 1993).

Sammanfattningsvis är ridundervisning något som många människor i Sverige är engagerade i. Ridlärarens uppgift är att förmedla till rideleven hur den ska agera på ryggen och hur eleven kan använda sig av hjälpgivning för att kommunicera med hästen. Instruktionerna som rideleven får från ridläraren lägger grunden för ridelevens färdigheter i ridning. Ridläraren behöver ha god kännedom om ryttares inlärningsprocess och anatomi, vilket i dagsläget inte återfinns i det huvudsakliga utbildningsmaterialet. Den tidigare forskningen fokuserar på hur man förmedlar ryttarkänsla, och inte hur motoriska färdigheter lärs ut inom ridning.

1.1 Problemställning

Inom forskningen saknas det en kartläggning över hur ridlärare använder den grund som ges av Ridhandboken 1. Det saknas även insyn i om det skiljer sig åt hur ridlärare förklarar hjälpgivning för sina ridelever. Detta då forskning i stället fokuserats på typer av instruktioner, eller ryttarkänsla. I det utbildningsmaterial (Ridhandboken 1) som aspirerande ridlärare får under sin utbildning saknas det även en fördjupning i hur ryttare lär sig motoriska färdigheter, och hur detta ska läras ut kopplat till hjälpgivning. Då ridlärarens mål är att lära ut hur rideleven ska agera i ridningen kan det skapa problem för rideleven då det blir en otydlighet kring HUR olika moment i ridningen ska utföras. Det blir även svårt för hästarna att förstå vad som menas om olika ryttare ger olika signaler för samma moment. Slutligen blir det även problematiskt för ridlärarna när det inte finns en gemensam grund att utgå från.

1.2 Syfte

Studiens syfte är att öka kunskapen om ridlärarens instruktioner kring hjälpgivning genom att undersöka hur ridlärare instruerar hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv.

1.3 Frågeställningar

Syftet har undersökts genom följande frågeställningar:

1. Vilken förståelse uttrycker ridlärare avseende anatomiska instruktioners betydelse för hjälpgivning?
2. Hur beskriver ridlärare att de instruerar ryttare att utföra hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv?
3. Hur ger ridlärare instruktioner om hjälpgivning i relation till beskrivningar i Ridhandboken 1?

2. Teoriavsnitt

2.1 Inläring av praktiska färdigheter

Ridkonst kräver visserligen en teoretisk grund men förmågan att rida är en praktisk färdighet. En färdighet (*skill*) är något som man besitter förmågan att uppnå med maximal säkerhet och minimal insats av energi, eller tid och energi (Guhtrie 1952 se Schmidt & Lee 2020). Processen att lära kan beskrivas på olika sätt, men beskrivs av Fitts (1964: Fitts & Posner 1967 se Schmidt & Lee 2020) i tre steg. Först kommer *cognitive stage*, som har ett stort verbalt fokus, både i form av instruktioner och i utövarens behov av att kunna verbalisera vad uppgiften är, hur den ska utföras och så vidare. Här är det till stor hjälp för tränaren eller läraren att kunna knyta an till befintliga färdigheter och organisera rörelserna till en ny färdighet. Det andra steget är *fixation stage*, där utövaren effektiviserar rörelserna och förfinar färdigheten. Det sista steget är *autonomous stage*, där färdigheten utförs på en hög nivå och utövaren är kapabel att korrigera sig själv och är anpassningsbar i olika situationer. Martin och Sahlström (2010) beskriver processen att utveckla förmågan att utföra en färdighet självständigt. De undersökte processen som terapeut och patient går igenom i fysioterapi. När behandlingen startade var terapeuten till största del styrande av patientens rörelser och instruerade och korrigerade ofta. Allt eftersom behandlingen fortskred blev patienten mer autonom och började själv initiera korrigering av sina felaktiga rörelser. Terapeuten lärde således inte bara patienten att utföra rörelserna utan även att utföra dem bättre och hjälpa sig själv.

Adams (1971 se Wolframm 2014) beskriver en teori för processen att lära in en ny färdighet i form av en öppen och stängd loop. Om loopen är öppen eller stängd beror på var i lärandeprocessen man är och definieras av behovet av feedback. I början av inlärningsprocessen är utövaren beroende av sensorisk feedback på att den gör rätt innan nästa rörelse påbörjas, vilket gör utövaren långsam (loopen är öppen) (Wolframm 2014). Med tiden utvecklas förmågan att göra en sekvens av rörelser utan att behöva sensorisk feedback mellan varje, samt att instinktivt kunna agera utifrån vad som händer i miljön omkring en, exempelvis hur hästen svarar på hjälperna (loopen är stängd) (Wolframm 2014).

Inläring av och utveckling av praktiska färdigheter sker genom övning (Fitts 1964: Fitts & Posner 1967 se Schmidt & Lee 2020). Övning benämns ofta som repetition, vilket ger fel idé om vad övningen består av. Att öva på en motorisk färdighet går visserligen ut på upprepning, men inte identisk upprepning. Eftersom utveckling och effektivisering av färdigheten sker hela tiden är ingen repetition den förra lik (Schmidt & Lee 2020).

Lärande under övning och prestation under övning inte är samma sak, menar Schmidt och Lee (2020). Om tränaren uppmanar utövaren att göra sitt bästa uppstår en konflikt hos utövaren, som både vill göra momentet den står inför så bra som möjligt och lära sig så mycket som möjligt samtidigt. Schmidt och Lee (2020) menar att den gamla skolans devis om att man kommer lära sig att göra fel om man gör fel när man övar inte stämmer och att det är viktigt att utövare får experimentera och testa sig fram till bättre resultat. Dock kan man, om man upprepade gånger gör samma fel, skapa en automatisering av färdigheten (closed loop) och ha svårt att ändra beteendemönstret senare (Wolframm 2014).

2.2 Ryttarens anatomi

När ridlärare instruerar sina ridelever vad de ska göra med sin kropp är det viktigt att rideleverna är medvetna om hur kroppens delar samverkar, eftersom effekten av rörelse eller stillhet inte är isolerad till en kroppsdel.

Människans leder beskrivs av Haug et al. (1996) som ett ställe där två eller flera ben möts. Leder kan delas in i tre huvudgrupper: fibrösa förbindelser, broskförbindelser och synovialleder. I de fibrösa förbindelserna är möjligheten till rörelse liten eller ingen. I broskförbindelserna finns möjlighet till en viss rörelse då benen är förenade med en broskskiva. Den ledgrupp som tillåter rörelse i bestämda riktningar är synoviallederna, där benändarna är täckta med glatt brosk som omges av fibrösa bindvävskapslar. Där emellan bildas en ledhåla med ledvätska, även kallad synovialvätska, som smörjer ledytorna för att reducera friktionen. Skelettet hålls ihop med lederna och framför allt kraftiga ledband, kallade ligament. Ledytans form och kringliggande ligament och muskler är det som begränsar ledens rörlighet.

Lederna styrs av skelettmuskler som har förmåga att sträcka och böja en led (Haug et al. 1996). En grupp muskler som är samlade kring en led och har förmågan att sträcka respektive böja kallas antagonisterna och dessa motverkar varandra. Denna funktion och samverkan mellan antagonistiska muskler och skelett gör att musklerna kan återställas till sitt ursprungsläge efter en kontraktion, eftersom musklerna inte kan förlängas aktivt. Kontraktion av skelettmuskulerna är viljestyrd.

Något som är centralt för ryttarens rörelser är enligt Dietze (2008) bäckenet. Det består av tre delar de två höftbenen, korsbenet och blygdbenet. Varje rörelse i bäckenet involverar även höftlederna och ländkotorna. När ryttaren sitter i sadeln skall denna känna båda sina sittben. Ryttaren kan också känna blygdbenet i sadeln, som utgör den främre förbindelsen mellan de två höftbenen. Höftleden är en kulle där ledhuvudet är klätt med brosk för att passa in i den broskbeklädda ledpannan. Höftleden stabiliseras av senor och ligament.

Från höftleden följer lårbenet som avslutas av knäleden (Dietze 2008). Meniskerna i knäleden fungerar som stötdämpande kilar av brosk, där de fördelar och fångar upp belastning. Senorna från höftens muskler passerar knäleden vilket bidrar till att en stel höftled ofta fortplantar sig till knäet. Därmed bör ryttaren rida med lätt svikt i knäet för att inte hindra den stötdämpande funktionen genom knäets menisker.

Vidare beskriver Dietze (2008) ryttarens funktionella anatomi för stabilitet i bål och huvud. En viktig funktion är ryggens vertikala s-kurva som verkar likt en naturlig stötdämpare. Detta möjliggör för ryttaren att absorbera rörelser från hästen. Ryggen indelas i tre delar: ländkotorna tillsammans med bäckendelen, bröstkotorna och halskotorna. Revbenen fäster baktill vid ryggkotorna och framtill vid bröstbenet, vilket bildar bröstkorgen. Musklerna på bålen kan liknas vid en platta infiltrerade med små senor, vilket bidrar till att motstå långvarig spänning. De djupare musklerna i bålen står för finmotoriken och de större ytliga musklerna står för stadga.

Dietze (2008) fortsätter med att beskriva skulderpartiet som utgörs av skulderled, skulderblad och nyckelben. Dessa fäster ovanpå bröstkorgen via en liten led mellan nyckelbenen och bröstbenen. Denna led, axelleden, är uppbyggd utan skelettstöd och omges av en ledkapsel som till större delen är uppbyggd av olika musklers seniga ändar. Axelledens position i sagittalplanet gör att rörelseriktningen i leden möjliggör att vi kan röra våra armar framför kroppen. Armarnas rörlighet och stabilitet är beroende av skuldernas muskulatur. Med hjälp av närliggande muskulatur kan människan självständigt röra sina armar oberoende av bålen. Armbågsleden ger människan möjlighet att kunna sträcka och böja sin underarm. Via armbågsleden förenas överarmsbenet med underarmens två ben kallade armbågsbenet och strålbenet. Armbågsleden möjliggör underarmen att vridas inåt och utåt. Underarmen följs av en handled, konstruerad av åtta små ben. Dessa småben förskjuts vid varje liten rörelse och är beroende av att rörligheten är ostörd i omliggande strukturer för att fungera optimalt. Handleden kan sträckas och böjas upp och ned, den kan även vridas i sidled.

Förutom dessa fysiska leder och muskler har även blickens en viktig roll. Swift (2014) beskriver blickens inverkan på ryttarens kropp, tyngdpunkt, fokus och andning. Mjuka ögon ökar ryttarens periferiseende och tillgängliggör en bättre översikt av omgivningen för ryttaren. Med mjuka ögon blir ryttaren mer medveten om vad som sker runt om sig, under och inom sig. När ryttaren använder sig av mjuka ögon sänks ryttarens tyngdpunkt i sadeln ryttarens medvetenhet kring sin andning.

2.3 Hjälpgivning i ridning

En hjälp samverkar alltid med de andra hjälperna (Hess & Kristoffersson 2020). För att ryttaren ska kunna samverka sina hjälper behövs en god motorisk kroppsmedvetenhet (Hess & Kristoffersson 2020). Enligt den utbildningsskala som finns för ryttare behöver ryttaren först arbeta med balans, avspändhet och följsamhet i rörelsen innan hen kan börja utveckla sin inverkan (Hess & Kristoffersson 2020). De beskrivningar av hjälpgivning som finns att tillgå för ridlärare inom både Svenska Ridsportförbundet och Svenska Islandshästförbundet återfinns i nuläget främst i Ridhandboken 1. Där beskrivs skänkelhjälperna, tygelhjälperna och vikthjälperna.

2.3.1 Skänkelhjälperna

Skänkelhjälperna har två primära syften, antingen kan ryttaren genom dessa be hästen att gå framåt eller åt sidan. För den framåtdrivande skänkeln finns det tydligt beskrivet hur ryttaren ska göra.

“Bara om underskänkeln är elastisk och ligger intill hästens sida uppstår en lätt inverkan som gör att hästens bakdel rör sig växelvis åt höger och åt vänster i takt med hästens rörelser... Den framåtdrivande skänkeln ska ligga vid eller strax bakom sadelgjorden. Underskänkeln ska ligga an mot hästens sidor och vid behov ge en lätt, kortvarig impuls [...] Genom att ryttaren för några ögonblick spänner de bakre lårmusklerna kommer vaden närmare hästens sida. För att ge en tydligare framåtdrivande impuls med underskänkeln kan ryttaren föra fotspetsen och knäet en aning utåt [...] Genom att hälen fjädrar nedåt i stigbygeln töjs vadmuskulerna och blir stadigare, så att de kan driva hästen. Vadmuskulerna får inte spännas medvetet” (Hess & Kristoffersson 2020:92-93).

Den sidförande skänkelhjälpen får hästen att trampa åt sidan, men kan även understödja hästens balans på böjda spår (Hess & Kristoffersson 2020). Denna skänkel benämns som innerskänkel, det vill säga den skänkel som hästen är ställd och/eller böjd kring.

“I jämförelse med en framåtdrivande skänkel ska den vara bara en aning tillbakadragen, för att inte helt förlora sin framåtdrivande funktion. Den framåtdrivande-sidförande skänkeln skiljer sig dessutom från den framåtdrivande genom att den i egenskap av innerskänkel driver ensidigt framåt och åt sidan. Den andra skänkeln, ytterskänkeln, har i jämförelse med innerskänkeln en mindre drivande funktion” (Hess & Kristoffersson 2020:93)

2.3.2 Tygelhjälperna

Ryttaren kan även använda sig av tygelhjälper för att kommunicera med hästen. Generellt ska händerna, enligt Hess och Kristoffersson (2020), vara avslappnade och slutna om tygeln. Tummen ska lätt trycka mot pekfinger för att hålla kvar tygeln. Målet är att använda tygeln med så små hjälper som möjligt, och en

förutsättning för detta är att ryttaren har en elastisk kontakt med hästens mun. Tygelhjälperna överförs genom små förändringar i kroppsspänningen och kroppshållningen via armarna och händerna till hästens mun. Den förhållande tygelhjälpen används för att bromsa hästens rörelser.

“Ett förhållande tygeltag ska tas med slutna händer och händerna ska vara lätt omvridna från handlederna, som inte får vara spända. Det förhållande tygeltaget inskränker alltid hästens rörelser och rörlighet. Därför måste det användas med känsla och det får inte vara långvarigt. En förhållning ska alltid följas av en eftergift [...] När man tar en förhållning får armarna inte gå bakåt, för då verkar de bakåt” (Hess & Kristoffersson 2020:97).

Den eftergivande tygelhjälpen används för att hästen ska ta en lättare kontakt på tygeln, eller för en kort stund släppa kontakten helt, men används även för att få hästen att söka sig framåt-nedåt.

“Eftergiften ges genom att man öppnar handen, som ska vara en aning omvriden från handleden, eller genom att man går fram lite med armen [...] Eftergiften får inte vara ryckig, tygeln måste bibehålla kontakten med hästens mun, så att man undviker en glappande tygel. När ryttaren gör en eftergift och blir lärr på handen får hen bara i undantagsfall släppa den stadiga kontakten med hästens mun. Ett sådant undantag är överstrykning, då handen skjuts framåt på mankammen för att ryttaren vill kontrollera och främja hästens balans och självbärighet” (Hess & Kristoffersson 2020:97).

2.3.3 Vikthjälperna

Ryttaren kan också använda sig av små viktförskjutningar för att påverka hästen när hen använder sig av vikhjälperna. Den dubbelsidigt belastande vikhjälpen används för att rama in hästen mellan hjälperna, och i övergångar mellan gångarter.

“När ryttaren tappar bäckenet något bakåt och därigenom belastar sittbenen mer känner hästen den dubbelt belastande vikhjälpen. Det är dock viktigt att bäckenet aldrig får bli kvar bakåttippat, utan ryttaren måste alltid återfinna mittpositionen [...] För att en passiv, medgående bäckenrörelse ska bli en medvetet understödjande måste ryttaren understödja rörelsen med hjälp av en viss kroppsspänning och spänning av musklerna i buken och nedre delen av ryggen [...] [N]är hen vill minska tempot rätar hen upp sig. Denna dubbelsidiga belastning och tyngpunktsförändring hjälper hästen att balansera upp sig i tempoväxlingar... När ryttaren ger dubbelsidigt belastande vikhjälper är det viktigt att överkroppen inte förs längre tillbaka än som mest till lodlinjen och att överkroppen sedan mjukt följer med i hästens rörelser” (Hess & Kristoffersson 2020:90)

Den ensidigt belastande vikhjälpen används i de rörelser där hästen är ställd och/eller böjd.

“Ryttaren styr så att säga hästen genom att förändra sin tyngdpunkt [...] Till och med en minimal förändring av kroppshållningen påverkar hästens rörelseriktning [...] När ryttaren ger en ensidigt belastande vikhjälper förlägger hen sin kroppsvikt mer på den inre sittbensknölen. Detta går lättast om bäckenet rullas en aning framåt-inåt. Då kommer den inre höften lite framåt och den inre knäet blir längre. Ytterskänkeln förs på samma gång samtidigt bakåt från höften.

Dessutom understöds denna lätta viktförskjutning av att den yttre axeln går framåt i vändningen” (Hess & Kristoffersson 2020:91)

2.4 Instruktioner vid ridundervisning

Ridlärare kan enligt Maw (2012) skifta fokuset i undervisningen till antingen ryttaren eller hästen. Detta sker mer eller mindre medvetet. Skog-Hallgren & Danewid (2017) beskriver också att en tränare kan ha ett ekipagefokus där fokus på hela ekipagets utveckling är i centrum.

Ridundervisning bygger på en övergripande del verbal kommunikation mellan ryttare och instruktör, med hästen som aktiv deltagare (Dashper 2016). Hästen kan inte själv välja om den vill delta eller inte. Dessa tre parter, instruktören, eleven och hästen, utgör formen för en ridlektion. Lundesjö Kwart & Melander Bowden (2021) skriver att skillnaden mellan ridundervisning och andra former av undervisning bland annat är elevens placering. Eleven sitter under en ridlektion på en häst som är i ständig rörelse, vilket skiljer sig från undervisning där eleven exempelvis sitter still och är mer tillgänglig för läraren. Detta förklarar Lundgren (2017) riskerar att begränsa undervisningsalternativen för den undervisande ridläraren, då möjligheterna för fysisk korrigering av ryttarens position begränsas till när ekipaget står stilla. En fysisk korrigering kan vara att ridläraren greppar elevens ben och flyttar det till en annan position.

Instruktioner om hjälpgivning utgör en stor del av traditionell ridundervisning, och därför är instruktionernas innehåll av stor betydelse. Tidigare forskning om ridundervisningens innehåll har handlat mycket om ryttarkänsla och hur man lär ut den samt hur kommunikationen ser ut mellan ridlärare och elev. Bakke Hjulmand och Stöhr (2022) delade in instruktionerna som sex ridlärare gav under en ridlektion i fyra kategorier: Återkoppling på känsla, känsla för hästen, metaforer och liknelser och kroppslig uppfattning. I genomsnitt använde sig ridlärarna av 485 instruktioner per lektion och den mest frekvent använda kategorin var återkoppling på känsla där genomsnittet var 100 instruktioner per ridlärare och lektion. Dessutom gav ridlärarna instruktioner kopplade till kroppslig uppfattning, vilket författarna kategoriserade som “... feedback som syftar till att korrigera och/eller uppmärksamma eleven på hur denne ska reagera och använda sin kropp för att uppnå en ryttarkänsla” (Bakke Hjulmand & Stöhr 2022:21). I snitt gav de 92 instruktioner per lektion i den kategorin.

I ridundervisning om hjälpgivning bygger instruktionerna ofta på liknelser. Dessa hittar vi bland annat i centrerad ridning. Swift (2014) skriver bland annat hur ryttaren skall tänka sig att kroppen är som byggstenar, där olika kroppsdelar representerar dessa block av byggstenar. För att hamna i balans över hästen bör

dessa block balanseras över varandra. En annan liknelse från den centrerade ridningen är att ryttaren skall tänka att de har sina fötter i mjuk sand, för att bli mer grundade i sin sits (Swift 2014).

2.5 Instruktioner om praktisk kunskap

Utbildning i praktisk färdighet återfinns i många sammanhang, både inom och utanför sportens värld. För att en tränare eller lärare ska kunna lära en elev en ny förmåga krävs väl fungerande kommunikation.

Ett exempel på en praktisk färdighet är virkning. Ekström och Lindström (2012) undersökte en lärare och hennes elevers agerande under en lektion i syslöjd, där eleverna ska lära sig att virka. Läraren inledde undervisningen med att demonstrera den rätta metoden för att kunna virka tio maskor. När läraren demonstrerade ett moment kunde hon variera hastigheten med vilken hon demonstrerade samt anpassa talet för att lägga emphasis på vissa moment eller göra dessa lättare att förstå. Att läraren gav instruktionerna samtidigt som eleverna utförde momentet gav henne möjlighet att uppmärksamma och åtgärda elever som inte förstod instruktionerna och därför gjorde fel. Under den generella instruktionen utgick läraren ifrån att visa vad den rätta metoden var. När den generella instruktionen var slut skiftade hon sitt fokus till att mer konkret korrigera det eleverna inte gjorde rätt. Författarna lyfter fram att varje instruktion som ges kan se ut på olika sätt: som muntliga direktiv, olika former av deiktiska uttryck (utpekande och kontextberoende uttryck), fysiska demonstrationer och fysisk manipulation. Vidare lyfter författarna fram att meningen med lektionen inte är att eleven ska göra tio maskor, utan att eleven ska lära sig hur man gör maskorna.

Den verbala instruktionens utformning har påverkan på resultatet hos utövaren. Marchant och Greig (2017) studerade skillnaden i resultat hos utövare som fick instruktioner med antingen internt eller externt fokus under en muskulär maxinsats i en maskin där utövaren skulle sträcka ut ett ben. Ett internt fokus innebar att utövaren uppmanades att fokusera på den muskel som skulle utföra rörelsen. Ett externt fokus innebar att utövaren uppmanades att fokusera på att trycka mot kudden som fick maskinen att röra sig. Studien visade att instruktionen med externt fokus fick utövaren att göra en aning mer effektiv kraftansamling muskulärt.

Instruktionens utformning och påverkan på resultatet undersöktes även av Zeniya och Tanaka (2021). Forskarna studerade vilket resultat en nybörjare inom dart fick efter att ha fått en av tre instruktionstyper: explicit instruktion (stegvis instruktion som beskriver vad utövaren ska göra med sin kropp), regelbaserad biomekanisk metaforinstruktion (stegvis instruktion som innehåller både instruktioner om

utövarens kropp och metaforer) och informationsintegrerad biomekanisk metaforinstruktion (kort instruktion som beskriver hela utförandet i en mening och innehåller flera metaforer). En förbättrad samordning mellan lederna i kaströrelsen kunde ses hos deltagarna som fick en instruktion av typen informationsintegrerad biomekanisk metaforinstruktion och denna förbättring kunde deltagarna även upprätthålla under psykologisk press. Denna instruktionstyp baserade sig mer på det önskvärda resultatet än på hur deltagarna skulle koordinera sina kroppsdelar.

2.6 Sammanfattning av teorin

För att sammanfatta avhandlar denna del: inläring av praktiska färdigheter, ryttarens anatomi, hjälpgivning i ridning, instruktioner vid ridundervisning och instruktioner om praktisk kunskap. Den inledande delen om inläring av praktiska färdigheter fokuserar på processen att lära in en ny färdighet men även hur färdigheter kan utvecklas. Delen avseende ryttarens anatomi fokuserar på hur ryttaren i förhållande till human anatomi kan använda sin kropp. Avseende hjälpgivning i ridning följde en detaljerad beskrivning av de sex hjälper som denna studie fokuserar på. Delen om instruktioner vid ridundervisning lyfter fram hur ridläraren kommunicerar med rideleven, och att instruktionerna ofta fokuserar på ryttarkänsla. Den sista delen om instruktioner om praktisk kunskap fokuserade på hur en tränare kan lära en elev en ny färdighet.

3. Material och metod

3.1 Datainsamling

Datainsamlingen grundar sig på en digital enkätstudie med både öppna och slutna frågor (bilaga 1). Frågornas utformning bearbetades fram genom diskussion med handledare för att få tydliga och konkreta frågor, där det i frågornas formulering inte skulle finnas några förutfattade meningar om vad svaren skulle bli. Resterande frågor var öppna frågor om ridlärarens instruktioner kopplade till olika slags hjälpgivning som beskrivs i Ridhandboken 1 av Hess och Kristoffersson (2020). Respondenterna fick även berätta om de tidigare reflekterat över hur man anatomiskt kan beskriva hur olika hjälper ges, och om de gör någon anpassning utifrån hästens eller ryttarens utbildningsnivå. Respondenterna blev uppmanade att svara utförligt på alla frågor.

För att avgränsa frågorna och säkerställa att svaren var relevanta skickades en förenkät ut till en begränsad grupp. Denna grupp bestod av hippologstudenter årskurs tre, och ridlärare level I inom Svenska Islandshästförbundet. Med förenkäten som grund gjordes ett urval från all slags hjälpgivning, till att fokusera på två slags tygelhjälp, skänkelhjälp och vikthjälp. Upplägget på frågorna justerades också, dels för att förkorta svarstiden, dels för att göra enkäten lättare att svara på. Frågorna i sin helhet visade sig vara välutformade då svaren från förenkäten var relevanta för studiens syfte.

3.2 Urval

Enkäten skickades ut digitalt via mail till ridlärare med diplomering minst level II inom Svenska Islandshästförbundet eller svensk ridlärare II inom Svenska ridsportförbundet, och utexaminerade hippologer. Totalt i Sverige finns det ca 800 som uppnår de kraven. Listan över ridlärare inom Svenska Islandshästförbundet hämtades från International Federation of Icelandic Horse Associations (2023). Listan över ridlärare inom Svenska Ridsportförbundet kunde inte lämnas ut och därför förmedlades enkäten via distrikt eller ridskolor inom förbundet. Enkäten

skickades även ut till hippologer via Sveriges Lantbruksuniversitetets utbildningsadministratör på hippologer.

Nivån på respondenterna sattes för att säkerställa att de skulle ha tillräckligt med förkunskaper för att på ett relevant sätt kunna besvara frågorna. Respondenterna fick först svara på korta frågor gällande deras utbildning, arbetslivserfarenhet, och den form av undervisning de främst använder sig av. De fick bland annat svara på om de främst har privatlektioner eller grupplektioner.

En avgränsning utifrån den ålder på elever som respondenterna huvudsakligen undervisar gjordes. Studien fokuserar på instruktioner som ges till elever över 15 år. Denna ålder bestämdes då barn kräver en annan typ av undervisning, med mer fokus på säkerhet och kontroll (Auty 2008). Vi gjorde även avgränsningen utifrån att personer från det år som de fyller 16 år räknas som Young Rider (Svenska Ridsportförbundet 2023). Respondenterna fick därför svara på hur många lektioner i veckan de hade för personer över respektive under 15 år. Sedan gjordes en avvägning för att bedöma om deras svar var relevant utifrån avgränsningen.

3.3 Analys

Svaren på frågorna analyserades genom fenomenografisk metod. Fenomenografin syftar, enligt Larsson (2011), till att studera hur fenomen i omvärlden uppfattas av människor, samt hur människor handlar och resonerar. Exempelvis kan en fenomenografisk metod undersöka variationer av uppfattningar kring begrepp eller definitioner, vilket ger underlag för reflektion hos mottagaren efter sammanställt material.

Bearbetning av enkäten utfördes med hjälp av den fenomenografiska metoden i fyra steg. Enligt Patel & Davidson (2020) är det första steget att skapa ett helhetsintryck och bekanta sig med den insamlade datan. Det andra steget handlar om att observera likheter och skillnader i enkätsvaren. Det tredje stegets fokus är att bearbeta och kategorisera uppfattningar utifrån svaren. Det fjärde, slutliga steget syftar till att studera den underliggande strukturen i dessa kategorier. Kategorierna organiseras i relation till varandra och bildar utfallsrum som beskriver den uppfattning eller fenomen som utgör resultatet av enkätens öppna frågor. (Patel & Davidson 2020)

Det insamlade materialet sammanställdes inledningsvis i en tabell. Samtliga författare bekantade sig med resultatet genom att läsa igenom det självständigt. Efter det sammanställdes skillnader och likheter mellan respondenternas svar. Materialet diskuterades sedan mellan författarna för att skapa ett gemensamt helhetsintryck av svaren. För att börja kategorisera svar användes färgkodning för

att markera delar som förekom flera gånger. Jämförelsen med Ridhandboken 1 gjordes genom att dela in ridhandbokens beskrivningar för de olika hjälperna i olika delar, där varje del fick en siffra. Sedan jämfördes svaren för att granska om det fanns en likhet med Ridhandboken 1 där liknande svar fick motsvarande siffran för likheten. Med hjälp av det bearbetade materialet i färg och sifferindelning organiserades svaren sedan i kategorier där uppfattningar och fenomen kunde kopplas till varandra.

De kategorier som framkom ur materialet var sex till antalet. Kategorin *anatomisk beskrivning* var en stor kategori. *Externt fokus* blev den andra kategorin och utgav en annan aspekt på hur instruktioner kan ges. Många svar hade beskrivningar av *förutsättningar för hjälpen* vilket blev den tredje kategorin. Respondenterna svarade ibland med *liknelser* på frågorna, där dessa blev den fjärde kategorin. Den femte kategorin baserades på den höga frekvensen i svaren där blicken nämndes, vilket gav kategorin som vi kallar *blicken*. Den sjätte och sista kategorin blev *motsägelser*, då många av svaren var motsägelser jämfört med vad som beskrivs i Ridhandboken 1, men även motsägelser mellan respondenternas olika svar.

4. Resultat

Totalt svarade 27 ridlärare på enkäten, och en övervägande del (16 stycken) var hippologer. Av alla ridlärare hade 78% mer än 10 års erfarenhet av ridundervisning. Majoriteten, 67%, var huvudsakligen verksamma i ridskola. 30% av ridlärarna uppgav sig inte ha tidigare reflekterat över hur de på ett anatomiskt vis kan beskriva hjälpgivning. Tre ridlärare undervisade främst personer under 15 år, men dessa svar bedömdes ändå som användbara.

Resultatet oavsett frågeställning delades upp i sex delar: anatomisk beskrivning, instruktioner med externt fokus, förutsättningar för hjälpen, liknelser, blicken och motsägelser. Hur mycket ridlärarna använde sig av instruktioner ur respektive kategori varierade kraftigt och den övergripande bilden var att det fanns en stor bredd.

4.1 Anatomisk beskrivning

Anatomisk beskrivning avser formuleringar i instruktioner där ridlärarna beskriver ett aktivt agerande och en förändring som rideleven ska göra i sin kropp, samt att beskrivningen inte är en liknelse.

Gällande vikthjälperna (dubbelsidigt belastande vikthjälp och ensidigt belastande vikthjälp) är höften och bäckenet återkommande i ridlärarnas beskrivningar. För dubbelsidigt belastande vikthjälp beskrivs upprepade gånger att rideleven ska förändra en vinkel i höft eller bäcken:

“Dra in svanskotan, vinklar om bäcken ngt o får mer tryck i sittbenen. Utifrån elev och hur dom brukar sin kropp får man be dom öka trycket i sittbenen, kan vara genom att dra in svanskotan, ta fram höfterna, dra in magen mm.” (nr 17)

“vinkla höften bakåt” (nr 2)

“...samt tippa bäckenet en aning bakåt för att åstadkomma mer tryck på sittbenen.” (nr 4)

Några respondenter nämner endast att “bäckenet ska vinklas om” och anger ingen riktning.

Att vinkla bäckenet eller höften fast på ett annat plan återkommer i beskrivningarna av instruktionen för den ensidigt belastande vikthjälpen. Att den inre höften ska fram är flera respondenter överens om men det beskrivs på olika sätt:

“ta fram inner höft...” (nr 2),

“Skjuta fram inner höft...” (nr 3),

“Prova att vrida fram höften något på sidan du vill få över vikten på” (nr 5),

“föra fram höften” (nr 27).

Dessa instruktioner står ensamma i vissa svar medan andra beskriver vad övriga kroppen ska göra när den inre höften förs fram:

“Skjuta fram inner höft, dra bak den inner axeln, vridsits” (nr 3).

“Låta ryttaren trampa ned sin skänkel/föra fram höften åt det håll man vill att hästen ska röra sig, så vikten läggs hårdare på en sida” (nr 27).

För den ensidigt belastande vikhjälpen återkommer beskrivningar av hur rideleven ska instrueras att sänka ett knä eller sänka det inre knäet. Ingen mer ingående beskrivning av hur knäet ska sänkas återfinns i svaren.

För framåtdrivande skänkelhjälp beskriver en respondent sin instruktion som att hen:

“Förklarar sedan att den framåtdrivande skänkelhjälpen sker utan att klämma, man bibehåller längden i benen samt vikten i stigbyglarna och börjar med att lyfta benen lätt från höften för att få lite mer tryck framåt på sittbenen, och släpper sedan ned benen utan att spänna dem så att man åstadkommer ett lätt tryck mot hästen utan att klämma” (nr 4)

Ytterligare en respondent beskriver att benet ska lyftas och skriver:

“Att de ska lyfta låret med höftleden” (nr 6)

För att komma åt hästen med vaden beskriver ridlärarna hur rideleven ska ändra benets position. Endast en respondent beskriver att hen kan instruera rideleven att spänna vaden, övriga ger instruktionen att “dutta” med vaden eller bara att trycka med den mot hästen.

“Använd gångjärnsleden i knäet dvs signalera snett bakåt/inåt...” (nr 5),

“Att de lite lätt vinklar tårna åt sidan skänklar där eleven kommer åt med vaden...” (nr 22)

För sidförande skänkelhjälp nämner två respondenter att vaden på den sidförande skänkels sida ska spännas och ännu fler att den ska användas, men specificerar inte hur. Andra beskriver instruktionen som att rideleven ska driva med hela skänkeln, från höften och ner till foten:

“Spänna den sidförande vaden och lätta den reglerande vaden” (nr 11)

“Öka trycket med den sidförande skänkeln, då hela skänkeln uppifrån höften o nedåt” (nr 17)

I empirin finns även instruktioner för sittbenen och bäckenet som till viss del liknar beskrivningarna av instruktioner för ensidigt belastande vikhjälp. En ridlärare skriver att hen instruerar ridläraren att vandra åt sidan med sina sittben och att ridläraren hellre ska sitta inåt än utåt. En annan skriver att eleverna instrueras att belasta den sidförande sidans sittben mer utan att luta överkroppen. Instruktionen att öka belastningen eller trycket på den ena sidan utan att överkroppen rör sig utanför centrum återkommer hos ridlärarna

“Prova att ‘vandra åt sidan’ med dina sittben. Sitt hellre inåt än utåt.” (nr 1)

Tygelhjälperna innehåller förhållandevis färre instruktioner med anatomisk beskrivning än övriga, framför allt eftergivande tygelhjälp. Där berör de få anatomiska beskrivningar som finns ridelevens skulderblad och axlar. Flera respondenter beskriver att avspända axlar och skulderblad är nödvändigt för att kunna ge en bra eftergift:

“Skulderbladen skall vara avspända med inte gå isär, då ryttaren i sådant fall tappar hållningen, men hela axel, arm genom armbåge och hand bör mjukna” (nr 5)

För förhållande tygelhjälp finns anatomiska beskrivningar för många kroppsdelar där ridlärarna beskriver ordningsföljden som kroppsdelarna ska agera i. Flera olika instruktioner kopplade till bålen beskrivs, om än kort. Ett första steg i en förhållning beskrivs som att suga in naveln, koppla på mellandelens muskler, spänna magen eller sitta emot med magen.

För själva armen och handen finns få anatomiska beskrivningar. De som finns är att armbågsleden ska användas i riktning mot den egna höften och att vinkla om handleden för att öka tygeltrycket:

“Räta upp dig sittbenen pekar rakt ner, spänn magen, dra naveln in mot ryggraden, stäng handen om tygeln, funkalar inte de, rör på din handled, sista steget ta handen bakåt i riktning mot naveln” (nr 14)

“Räta upp sig, lyft bröstbenet, låta svanken komma in något (akta för översvank som låser bäckenet)” (nr 5).

Användningen av anatomiska instruktioner är alltså varierande, både mellan ridlärarna och för de olika hjälperna. Många anatomiska instruktioner berör höfter och bäcken och få berör händerna.

4.2 Externt fokus

En instruktion med ett externt fokus är formulerad så att den uppmanar utövaren att fokusera på ett yttre objekt som kroppen ska förhålla sig till istället för själva kroppens rörelse. Instruktioner som är formulerade på detta vis återfinns i vissa fall i ridlärarnas enkätsvar. En respondent beskriver att hen instruerar rideleven att:

“...föra överlivet en aning framåt och spänna magmuskler o trycka dig ner mot framvalvet” (nr 8),

när syftet är att bromsa vid dubbelsidigt belastande vikhjälp. På samma fråga nämner en respondent att rideleven ska tänka att den ska vara:

“tung i sadeln” (nr 27).

Stigbyglarna nämns flertalet gånger som en extern referenspunkt som eleverna kan bli instruerade att använda. Vid ensidigt belastande vikhjälp återkommer instruktionen att trampa något mer eller en smula mer i den ena stigbygeln. Andra instruktioner för samma hjälp beskrivs av en respondent som ger två exempel på delar på benet att fokusera mot marken:

“Ibland kan jag även säga att de ska känna att insidans knä ska ner mot marken eller att foten ska ‘släpa i backen’...” (nr 10)

Hästen används som en extern referenspunkt för skänkelhjälperna för den framåtdrivande skänkeln beskriver flera respondenter att rideleven instrueras att trycka med vaden mot hästens mage eller trycka med båda skänklarna mot hästen. Vid sidförande skänkel använder en respondent hästen i instruktionen och beskriver det önskade resultatet:

“Den sidförande skänkeln strax bakom sadelgorden ska åstadkomma ett tryck som får hästen att flytta sig” (nr 4)

I ridlärarnas beskrivningar av instruktioner för tygelhjälp återfinns inga formuleringar med externt fokus med undantag för en som beskriver att instruktionen för förhållande tygelhjälp är att:

“krama fingrarna mot handflatan” (nr 11).

Användandet av instruktioner med externt fokus är hos ridlärarna lågt.

4.3 Förutsättningar för hjälpen

Resultatet visar att förutsättningar och förberedelser för hjälpen lyfts fram av flera ridlärare. Det handlar om övningar som ridlärarna ber eleverna att göra för att skapa en större förståelse för hjälpen, men också om de steg i ryttarens utbildning som behöver finnas på plats innan hjälpgivningen kan ges. Det finns även de som endast beskrivit de förutsättningar som krävs, och inte själva hjälpen i sig. De förutsättningar som tas upp i denna del är balans, avslappning, och övningar för rideleven att utföra från marken eller uppsuttet.

En av de förutsättningar som ridlärarna lyfte fram många gånger är balans, och det nämns flertalet gånger i ridlärarnas svar. Balans nämns för de flesta hjälperna:

“Viktigt att ryttaren är stadig och balanserad i sin kropp, sitta mitt över hästen. Den sidförande skänkeln verkar ngt hårdare och ngt längre tillbaka på den sidan som hästen ska flytta sig åt. Bra att tag i ryttarens ben för att visa rätt läge.” (Nr 27)

“Krama med lill- och ringfinger om tyglarna, vara noga med att sitta i balans och mitt över hästen (så de te x inte motverkar med att luta sig bakåt, så de skjuter hästen framåt).” (Nr 16)

Några ridlärare har bara förklarat förutsättningarna för hjälpen och inte vidare utvecklat hur hjälpen ges, dessa har då främst lyft fram avslappning som viktigast:

“Förutsättningarna med avspänt säte” (Nr 24)

“Alltid ha blicken dit dom ska och sitta avslappnat med sitsen för att förhindra motstridiga hjälper som lätt uppstår i spänd kropp. Följa hästens rörelse framåt” (Nr 15)

Vidare är det några ridlärare som beskrivit olika förberedande övningar som deras ridelever får göra antingen avsuttet, eller till häst, för att rideleverna ska få en bättre förståelse för hjälpen:

“Jag jobbar mycket med blicken och de brukar få sitta på sina händer för att känna vad blicken gör med vikthjälperna” (Nr 15)

“...Har ofta haft teori innan och gjort övningen där man sitter på en stol och sätter en hand under varje sittben för att de ska få förståelse för hur bålstabiliteten inverkar på sittbenen samt hur lite man behöver ändra i sin kropp för att åstadkomma ändrat tryck på sittbenen samt vad som händer när man lutar sig/viker sig.” (Nr 4)

Användningen av instruktioner kring förutsättningar för hjälpen används av flera ridlärare. Vissa ridlärare beskriver övningar som rideleven ska utföra. Några ridlärare beskriver endast de förutsättningar som ryttaren behöver uppfylla för att kunna utföra hjälpen, och inte hjälpen i sig.

4.4 Liknelser

Beskrivningar av liknelser förekommer genom enkätsvaren som ett arbetssätt för ridlärarna att visualisera sin undervisning. Samtliga svar där liknelser förekom var på frågor som utformades med inledningen ”Hur instruerar du eleverna, i hur de skall använda sin kropp, när den skall...”. Inställningen till användandet av liknelser beskriver ridlärarna i sina svar, trots att detta inte varit en fråga som ingått i enkäten. Detta poängteras ändå inbäddat i ridlärarnas svar på frågorna hur de undervisar hjälpgivning. Ridlärarna beskriver att de vill använda sig av liknelser i sin undervisning. Återkommande svar beskriver hur ridlärare vill använda sig av liknelser men med förutsättningen att rideleven kan relatera liknelsen till något i sin vardag.

“Ja, jag säger inte te x "hitta dragläget" till en person som inte har körkort osv.” (Nr 16)

Många liknelser rörde området kring ridelevens mage och bål, där en ridlärare bland annat använder sig av liknelsen att ha ögon i magen. En annan ridlärare beskriver att rideleven skall använda magsnöret:

“Använd ‘magsnöret!’ Alltså; samla hästen genom att stoppa in magen i ryggen. Som om man drar ett snöre från magen igenom ryggen och ut.” (Nr 1)

Andra liknelser som förekommer är hur ridelevens hand kan användas. En ridlärare beskriver att eleven skall gå fram med händerna mot hästens öron, en annan beskriver hur rideleven kan känna som ett gummiband via handen för att krama, slappna av och följa med hästens rörelser. Gummibandet återkommer ytterligare en gång där rideleven skall tänka sig ett gummiband att hålla i. Liknelser för hur rideleven skall förhålla sig i tygeln kan även liknas vid ström i händerna:

“Låtsas att du får ström i händerna om du håller för länge!” (Nr 1)

Svaren visar att ridlärarna har nära till användning av liknelser när de skall instruera hur rideleverna skall använda sin kropp. Liknelser förekommer ofta som instruktioner kopplade till överkroppen och ridelevens händer.

4.5 Blicken

Flertalet gånger nämner ridlärare hur de undervisar med blicken som instruktion. Instruktörerna svarar kort att de gärna uppmanar eleverna att tänka på blicken, men inte hur de skall tänka på blicken och hur de skall använda blicken:

“Förklarar att det är viktigt med blicken.” (Nr 3)

“Fortsätta poängtera blicken” (Nr 7)

Andra svar visar hur instruktörer uppfattar att blicken har en påverkan på ridelevens viktfördelning över hästen. Dessa svar förekom på frågorna om dubbelsidigt- och enkelsidigt belastande vikthjälper. Ett svar beskriver hur ryttarna kan prova att sitta på sina händer och känna hur blicken påverkar vikthjälperna. I många svar beskriver instruktörerna hur blicken kan styra vikten:

“Vikten är den viktigaste hjälpen. Vi kan aldrig ”sluta väga” så allt vi gör påverkar hästen. Men blicken är det viktigaste för att styra vikten.” (Nr 7)

Merparten av svaren kring blicken handlar om hur ryttarna skall använda blicken i förhållande till rörelseriktningen.

“Sitta kvar i sadeln och fortsatt ha blicken dit man ska.” (Nr 15)

“Blicken och vikten dit de ska, sitt med i rörelsen.” (Nr 26)

Ridelevens blick förekommer som en återkommande instruktion genom svaren. Det finns tre övergripande sätt som ridlärarna beskriver blicken i sin undervisning: blicken utan kontext, blickens påverkan på ridelevens vikt och blicken i rörelseriktningen.

4.6 Motsägelser

Resultatet visar att det fanns motsägelser i ridlärarnas uppfattning av de olika hjälperna. Motsägelser förekommer både utifrån det som beskrivs i Ridhandboken 1, men även mellan ridlärarnas beskrivningar av en hjälp.

“Fattar inte begreppet men tänker att det betyder de samsidiga hjälperna? Att de måste sitta kvar mitt över hästen och inte luta sig inåt” (nr 9)

För båda vikthjälperna finns en bristfällig förståelse för vad de faktiskt är, och några ridlärare har inte förklarat i sina svar hur de instruerar sina elever att utföra vikthjälperna. Vissa har i stället beskrivit en annan hjälp än den som efterfrågades. En ridlärare (nr 26) har för båda vikthjälperna kort och gott skrivit ett frågetecken.

Instruktionerna går även isär för den dubbelsidigt belastande vikthjälpen. Där råder det oklarheter kring varifrån i ridelevens kropp som den dubbelsidigt belastande vikthjälpen kommer från. Det handlar till exempel om vad överkroppen ska göra och hur belastningen ska vara på sittbensknöarna och bäckenbenet. Den generella uppfattningen är att sittbenen ska belastas, vilket är det som stöds av Ridhandboken 1, men det finns de ridlärare som går ifrån den beskrivningen:

“Det är många instruktioner och övningar dit först. Sedan är det egentligen enkelt, om ack så svårt. Sitt mitt över hästen, ha sadeln mitt över hästen. Ha jämn belastning i båda stigbyglarna. Sitt på ”Trekanten” dvs sittben och bäckenben jämnt fördelat.” (Nr 5)

När det kommer till hur rideleven ska göra med överkroppen skiljer sig instruktionerna också åt när det gäller den dubbelsidigt belastande vikthjälpen. För att minska tempot står det i Ridhandboken 1 att rideleven ska räta upp sig, vilket också framkommer i vissa av svaren. Några ridlärare är även noga med att poängtera att överkroppen inte får gå för långt bakåt. En ridlärare sticker ut i sitt svar och menar istället att överkroppen ska gå framåt:

“Vikthjälper kan vara aktiva eller passiva. En aktiv dubbelsidig vikthjälp kan antingen vara framåtdrivande eller förhållande. Är syftet att bromsa då måste du föra överlivet en aning framåt och spänna magmuskler o trycka dig ner mot framvalvet.” (Nr 8)

Svaren om instruktioner för den eftergivande och förhållande tygelhjälpen innehåller också motsägelser. För den förhållande tygelhjälpen har instruktionerna fokus på den övriga kroppen, och samverkan med de andra hjälporna. För den eftergivande tygelhjälpen ligger skillnaden i instruktionerna i om det är handen eller armen som eftergiften kommer från, och hur mycket tygeln ska lätta:

“Sitta kvar i sadeln och fortsatt ha blicken dit man ska. Mjukna på handen/handens fingrar. Jag lär eleverna att tänka att de håller tygeln med tummen mot pekfingret och kramar/mjuknar med fingrarna under” (Nr 15)

“Beror helt på situationen, antingen slappna av i handen, slappna av i handleden, eller föra fram händerna/handen i riktning mot hästens mun med bibehållen tyngdpunkt i armbågen.” (Nr 4)

Hur rideleven ska sitta i sadeln när hen gör ett förhållande tygeltag skiljer sig åt utifrån ridlärarnas svar. Däremot är flera ridlärare överens om att sätet och hållningen är viktiga för den förhållande tygelhjälpen. Vissa ridlärare menar att rideleven ska sitta tungt eller djupt i sadeln, medan andra menar att ridelevens säte inte får bli tungt

“Sitta tungt i sadeln, luta sig lätt bakåt och känna stegets fas när rörelsen är framåtskjutande ska de sitta emot med magen och sedan slappna av. Kramningen på handen kommer samtidigt som man spänner magen” (Nr 15)

Instruktionerna kopplade till vilken riktning handen eller armen ska och får gå i skiljer sig åt stort för den förhållande tygelhjälpen. Det handlar antingen om att handen får gå uppåt, bakåt eller nedåt. Enligt Ridhandboken 1 får armarna inte gå bakåt, vilket även poängteras av två ridlärare. Däremot finns det ett flertal ridlärare som skriver att handen eller armen ska gå bakåt. Dessa beskriver att den ska gå mot den egna magen, kroppen eller höften. Några ridlärare menar att handen ska gå uppåt:

“Att eleven stänger handen - suger in naveln använder bålstabilitet. Handens rörelse går kanske lite uppåt i riktning (inte bakåt).” (Nr 22)

“Armbågen går bakom i kombination med ett mer stilla säte. Viktigt att poängtera att en förhållning ska alltid vara följt av en eftergift. Sen behöver inte eftergiften och förhållningen alltid vara lika stor. Men de ska följa varandra. Här finns det också 4 steg anser jag. 1. Kramar om fingrarna 2. Tar handleden tillbaka 3. Stabiliserar och ev tar armbågen bakåt 4. Nödbroms, hästen skenar och man måste få stopp.” (Nr 7)

Ett genomgående drag för båda skänkelhjälperna är att de andra hjälperna beskrivs, och inte uteslutande den skänkelhjälpen som efterfrågades. I majoriteten av svaren är det vikthjälpen som beskrivs, men även tygelhjälpen förekommer men då i kombination med skänkelhjälpen eller vikthjälpen:

“Prova att "vandra åt sidan" med dina sittben. Sitt hellre inåt än utåt. Målet är mitt i sadeln. Använd skänklarna i sista hand. Tryck och släpp !! Förhållningar med direkta eftergifter i tygeln.” (Nr 1)

Hur sätet ska anpassas för den framåtdrivande skänkelhjälpen skiljer sig åt, där vissa ridlärare lyfter fram att överkroppen ska följa med framåt i rörelsen, medan andra menar att den ska gå något bakåt. Även om rideleven ska lätta lite ur sadeln med sätet eller om hen ska sitta till skiljer sig åt mellan deras instruktioner:

“Sitt i med sätet, skjut fram dina höfter. Gunga igång en gunga. Hjälper inte detta så använd dina skänklar i sista hand.” (Nr 1)

“Först lätta något ur sadeln och sedan tryck båda skänklarna mot hästen, svarar den inte något kraftigare skänkel sedan pinne.” (Nr 2)

“Sitta med hästen, dock inte luta sig framåt. Sen är det ibland också beroende på vilken häst det är, de kan behöva sitta lite mer bakåt men ytterst lite. Pratar inte så ingående om detta mer än till de mest rutinerade eleverna som har koll på sin kropp.” (Nr 9)

“Se till att dina sittben pekar rakt ner i sadeln va med i rörelsen framåt med ditt överliv, lös överskänkel använd din vad, tryck och lätta direkt, gör om med starkare tryck om du inte får något svar...” (Nr 14)

En skillnad som framkommer i svar om den sidförande skänkeln är att ridlärarna i vissa fall har beskrivit hur rideleven ska utföra en skänkelvikning istället för att endast beskriva den sidförande skänkeln:

“Följ linjen med öga och vikt, dela upp hästens kropp så att du kan påverka framdel och bakdel åt sidan innan du ber om korrekt sidwärts. Känn av var sidförande och drivande skänkel behöver vara på din häst för att få kontakt, aldrig lyfta eller klämma i knän.” (Nr 18)

Motsägelser förekom i ridlärarnas instruktioner av hjälpgivning både utifrån beskrivningarna i Ridhandboken 1, och ridlärarna sinsemellan.

4.7 Sammanfattning av resultat

Längden på svaren och innehållet i svaren varierade kraftigt mellan ridlärarna. Anatomiska beskrivningar användes av många respondenter, men inte alla, och förekom betydligt oftare i svar gällande vikt och skänkelhjälp. Instruktioner med externt fokus var något som användes av ett fåtal av ridlärarna och då framför allt med hästen eller utrustningen som externa referenspunkter. En stor del av svaren var beskrivningar av förutsättningar för hjälperna och där var balans, avslappning och förberedande övningar för rideleven återkommande teman. Liknelser var vanligt förekommande hos ridlärarna och rörde främst bålen. Blicken nämns 15 gånger och olika utförligt; vissa respondenter har nämnt den helt utan kontext. Motsägelser framträder både mellan ridlärarna och Ridhandboken 1 och ridlärarna sinsemellan. Här synliggjordes att ridlärarnas instruktioner inte bara skiljer sig från varandra, utan ibland står helt i motsats till varandra.

5. Diskussion

Syftet med denna enkätstudie var att öka kunskapen om ridlärarens instruktioner kring hjälpgivning. Detta genom att undersöka hur ridlärare instruerar hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv, och om det finns en skillnad i deras beskrivningar och i så fall hur dessa skiljer sig åt. Detta gjordes genom följande frågeställningar: Vilken förståelse uttrycker ridlärare avseende anatomiska instruktioners betydelse för hjälpgivning? Hur beskriver ridlärare att de instruerar ryttare att utföra hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv? Hur ger ridlärare instruktioner om hjälpgivning i relation till beskrivningar i Ridhandboken 1?

5.1 Låg kunskap om ryttares anatomi

Ridlärarnas förståelse för betydelsen av anatomiska instruktioner för hjälpgivning är skiftande och relativt låg. Hur ridlärarna beskriver sina instruktioner för ridelevens kropp stämmer delvis överens med Dietze (2008) och vad som är fysiskt möjligt. Benen ligger i neutralt läge vilande mot sadeln och hästen men vid hjälpgivning (framåtdrivande skänkelhjälp) ger flera av ridlärarna instruktionen att benet ska lyftas lätt för att öka belastningen på sittbenen och sen med skänklarna ge ett tryck mot hästen. Höftleden är en kulled och har därmed förmågan att ändra höftledens vinkel samt att till viss del föra benet in och ut från kroppen (Dietze 2008). Att man ska kunna lyfta låret MED höftleden som en respondent skriver är inte kroppsligt möjligt, utan det är snarare musklerna som styr höftleden som utför denna uppgift (Haug et al. 1996). En mjuk och följsam höft nämns av flera respondenter som en förutsättning för harmonisk ridning och korrekt hjälpgivning vilket stämmer överens med Dietze (2008) som skriver att en stel höftled ofta fortplantar sig i knäet.

Vid framåtdrivande skänkelhjälp kommer som nämnt exempel på hur rideleven instrueras att lyfta benet för att öka trycket på sittbenen. Medan vissa respondenter på ensidigt belastande vikthjälp och sidförande skänkelhjälp, beskriver att inner sidas skänkel kan göras längre eller knäet sänkas. Hur ridlärarna tänkt att inner sidas skänkel ska göras längre rent praktiskt är en fråga som väcks av en sådan formulering. Att räta ut benets leder ytterligare borde begränsas av stigbygeln. Att förlänga benets muskler är inte fysiskt möjligt (Haug et al. 1996). Om den inre skänkeln ska bli längre i förhållande till den andra sidans skänkel kanske det vore mer hjälpsamt att beskriva att den andra ska förkortas (att benets leder böjs ytterligare). Det är möjligt att dessa formuleringar är tänkta som metaforer av ridlärarna och i så fall inte är menade att vara korrekta anatomiskt, men det beskrivs

inte om rideleven ska tänka sig att en skänkel blir längre eller om den ska försöka göra den längre. Att höfterna, eller en höft, ska tas framåt återkommer i ridlärarnas beskrivningar av instruktionerna för vikhthjälperna. Vad detta innebär konkret skulle behöva beskrivas ytterligare. Om höftleden avses blir den i sådant fall mer uträtad, eftersom den är lätt böjd när ryttaren sitter i lodrät sits (Dietze 2008).

En respondent nämner då hen beskriver sin instruktion för förhållande tygelhjälp att man vid denna ska "låta svanken komma in något" (5) men akta sig för "översvank" som låser bäckenet. Dietze (2008) skriver att bäckenets alla rörelser även involverar höftlederna och ländkotorna och menar på att dessa är nära sammankopplade. Vad som menas med att låsa bäckenet beskrivs inte närmare men en rimlig tolkning är att respondenten menar att bäckenet inte kan kommunicera med hästen som det ska i det läget. Här kan man fråga sig om rideleven själv kan avgöra om hen rider med översvank och i så fall är kapabel att korrigera det eller akta sig för det själv. Utifrån Fitts (1964: Fitts & Posner 1967 se Schmidt & Lee 2020) och *autonomous stage*, som kommer i slutet av inlärningsprocessen och är det stadie där man är kapabel till självkorrigering, kan man tänka att en sådan instruktion endast är hjälpsam för en ridelev som är långt kommen i sin utveckling.

Bålen och dess muskler återkommer ofta i beskrivningarna av alla typer av hjälper som undersökts. Ridlärarna nämner ofta bålen och aktiveringen av denna som ett första steg i utförandet av en hjälp. En närmare specificering av vilka muskler eller vilken del av bålen som ska användas, aktiveras eller spännas saknas i svaren. Bålens muskler kan såklart utföra flexion och extension och finns runt hela bålen liksom en korsett så att den kan böjas i midjan både framåt och i sidled. De ytliga, större musklerna i bålen står för stadga och håller ryttaren stabil i sadeln (Dietze 2008) och det torde vara dessa som ridlärarna syftar på när de beskriver att ryttaren ska hålla bålen stabil exempelvis vid sidförande skänkel. För mer finmotoriskt arbete används de mindre, djupa musklerna i bålen (Dietze 2008).

Avseende ridlärares förståelse för anatomiska instruktioners betydelse för hjälpgivning verkar den variera mellan ridlärarna. Vissa har beskrivit instruktioner som är inte är möjliga att utföra fysiskt, eller som är bristfälliga i sin förklaring och lämnar ett stort utrymme för egen tolkning. Exempelvis vid instruktioner som gäller bålen talar ridlärarna om bålens muskulatur i generella ordalag och ger inga precisa instruktioner på vilka muskler som ska användas och hur. Här kan man fråga sig vad som händer om inte hjälpen beskrivs exakt som den ska ges. Det kan finnas risk för att rideleven utför hjälpen fel, men skulle också kunna ge en viss frihet till rideleven.

5.2 Det saknas instruktioner om hur hjälper ska utföras ur ett anatomiskt perspektiv

Enkätsvaren från ridlärarna kopplat till hur de instruerar hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv och deras användning av denna varierade. Ridlärarna beskriver hur ryttare kan utföra hjälpgivning genom blickens användning, förekomsten av liknelser, förutsättningar för hjälpen och fysisk korrigering.

Ett återkommande svar från ridlärarna var hur de undervisade användningen av blicken. Ingen av ridlärarna beskriver dock hur rideleverna ska använda sig av blicken ur ett anatomiskt funktionellt perspektiv. Detta lämnar eleven att tolka instruktionen själv. Tolkningsutrymmet skulle kunna leda till att eleven rör ögonen i rörelseriktningen, eller vrider hela huvudet mot rörelseriktningen. Korta instruktioner kopplat till blicken blir inte en träffsäker instruktion för hur rideleven ska använda sig av den. Swift (2014) beskriver hur en ryttare med hjälp av mjuka ögon kan hitta en bättre närvaro och avslappning, vilket påverkar andningen och sänker ryttares tyngdpunkt. I ridlärarnas svar förekommer ingen beskrivning av vad blickens funktion kan vara, utöver påverkan på ridelevernas vikhjälper.

Empirin visade även att ridlärarna använde sig av liknelser för att lära ut hjälpgivning. Beskrivningen av liknelserna har inte någon anatomisk beskrivning i hur rideleven kan använda sin kropp. Ridlärarna vill använda sig av liknelser som rideleverna kan relatera till i andra situationer. Lundesjö Kwart (2013) menar att ridlärare använder sig av liknelser eller bildspråk kopplat till deras vardag, för att rideleven skall ha något att associera till. Ridlärarna vill göra sig förstådda och att kommunicera med hjälp av liknelser kan vara en av dessa (Lundesjö Kwart 2013). Ridelever som inte kan relatera till muskler eller leders funktion har hypotetiskt sett lättare att förstå och ta till sig liknelser jämfört med anatomiska beskrivningar. Många av liknelserna som ridlärarna använde sig av handlade om hur rideleven kan använda sig av sin mage. Bålens muskulatur svarar för både finmotorik och för stabilitet där många muskelgrupper ingår (Dietze 2008). Undervisning där en anatomisk aspekt används kring bålens muskulatur kräver stor kunskap kring dessa områden.

I ridlärarnas svar framkommer även att de instruerade kring de förutsättningar som krävs för hjälpen, alltså vad de ville att rideleverna skulle behärska innan hjälpgivning ges. Detta kunde vara förutsättningar som balans, avslappning, och övningar för rideleven från marken eller uppsuttet. Både balans och avslappning är något som lyfts fram av Hess och Kristoffersson (2020) som viktiga delar för rideleven att behärska, innan den kan börja ge hjälpgivningar till hästen. Det är därför relevanta ämnen för ridlärarna att framhäva. I vissa fall uteblev däremot själva förklaringen över hur en hjälpgivning skulle ges. Hur ridlärarna utvecklar sin

undervisning kring hjälpgivning och hur instruktionerna kring hjälpgivning ges kan inte utläsas ur dessa svar. Det finns alltså risk att rideleven inte vet hur den ska utföra hjälpgivningen, eller vad som förväntas av den.

Lundgren (2017) beskriver de undervisningsalternativ en ridlärare kan använda sig av som bland annat verbal kommunikation och fysisk korrigerings. De övergripande instruktionerna kring anatomisk beskrivning tolkas ur enkäten som verbala från ridlärarna till rideleverna. Det förekommer även situationer då ridlärarna beskriver att de vill göra fysiska korrigerings, där de till exempel kan ta tag i ridelevens ben för att visa rätt läge. Anledningen till att undervisningen främst blir genom verbala instruktioner kan bero på att undervisningssituationen sker med en ridelev som är i rörelse när den mottar instruktioner.

Ridlärare instruerar hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv genom att använda sig av blicken, liknelser och förutsättningar för hjälpen. Däremot har de en svag anknytning till den funktionell anatomi. Instruktionerna där rideleverna ska använda sig av blicken hade ingen efterföljande instruktion över hur rideleven skulle göra detta. Utifrån de instruktioner som berör blicken fanns det indikationer på att ridlärarna menade att blicken kunde användas av rideleverna för att påverka sin viktfordelning. Att ridlärarna använde sig av liknelser kan bero på att de har en bristande förståelse av människans funktionella anatomi. Det kan även bero på att rideleverna inte har den förståelsen. Vidare beskriver ridlärarna förutsättningar för hjälpgivning. De beskriver dock inte hur hjälpgivningen ska genomföras.

5.3 Skillnader och motsägelser i ridlärarnas instruktioner om hjälpgivning

Utifrån resultatet har det framkommit flera skillnader och även motsägelser i ridlärarnas instruktioner om hjälpgivning. En övergripande skillnad mellan flera av hjälperna är att ridlärarna antingen utgår från att beskriva samverkan mellan hjälperna, eller att utgå från hjälpen som efterfrågades. En annan skillnad var att ridlärarna hade olika uppfattningar om vilken riktning som olika kroppsdelar skulle gå åt.

En av skillnaderna som framkom i resultatet var hur ridlärarna beskriver att ryttarna ska göra eftergifter på tygeln. Där handlar skillnaden om det är handen eller armen som eftergiften kommer från, men även hur mycket tygeln ska lätta. En möjlig förklaring till denna skillnad är att det i ridhandboken beskrivs olika sätt, eller i varje fall olika grader att göra från att endast lätta på tygeln till överstrykning.

Skillnader mellan Ridhandboken 1 och ridlärarnas beskrivningar av instruktionerna förekom. Vissa, så som för förhållande tygelhjälp, är direkta motsägelser där Ridhandboken 1 säger att armen inte får gå bakåt och vissa respondenter säger att den får gå bakåt. Det som alla svarande ridlärare har gemensamt är att de är utbildade inom Svenska Ridsportförbundet eller Svenska Islandshästförbundet, där Ridhandboken 1 är en stor del av utbildningsmaterialet. När ridlärarnas beskrivningar av instruktioner står helt i motsats till denna kan man fråga sig om det var något man inte tog till sig under sin utbildning, eller om man genom beprövad erfarenhet i sitt yrkesliv kommit fram till att en annan metod är bättre.

Hur utförligt ridlärarna har beskrivit sina instruktioner till eleverna varierar kraftigt och därtill de anatomiska beskrivningarna. Flera respondenter skriver att deras instruktioner till eleverna varierar, dels utifrån ridelevens fysiska förutsättningar, dels utifrån ridelevens agerande. Många presenterar flera sätt att ge samma instruktion beroende på vad de tycker att rideleven behöver fokusera på eller bara som olika sätt att utföra uppgiften.

Instruktionernas utformning i enkätsvaren är, med undantag av längden på svaren, relativt homogen. Utifrån kategoriseringen av instruktioner som Zeniya och Tanaka (2021) använder kan de i de flesta fallen klassas som explicit instruktion, där instruktören beskriver vad utövaren gör med sin kropp och i vissa fall biomekanisk metaforinstruktion där innehållet både berör utövarens kropp och innehåller metaforer. Båda dessa typer av instruktion är enligt Zeniya och Tanakas studie uppdelade i flera steg, vilket överensstämmer med vissa men inte alla av ridlärarna i studien. Flera av ridlärarna uppgav att de använde sig av liknelser. Zeniya och Tanaka hade bäst resultat på att kasta dart, vilket var ämnet för försöket, när deltagarna i studien fick den tredje kategorin av instruktion, informationsintegrerad biomekanisk metaforinstruktion. Denna typ av instruktion är kortare och ges i ett stycke istället för i segment och fokuserar mer på det önskade resultatet än själva utförandet. Det är värt att notera att Zeniya och Tanakas studie är gjord på sporten dart, som inte nödvändigtvis har samma uppbyggnad som ridning. Denna typ av instruktion förekommer vid enstaka tillfällen i resultatet.

En annan typ av kategorisering för instruktionstyperna är internt och externt fokus, det vill säga om fokuset ligger i muskeln eller musklerna som ska användas eller i ett yttre objekt som utövaren fokuserar sin kraft eller rörelse emot (Marchant & Greig 2017). I ridlärarnas svar återfinns ett antal beskrivningar av instruktioner med externt fokus, men de flesta instruktioner har ett internt fokus. I Marchant och Greigs (2017) studie kunde de utövare som fick instruktioner med ett externt fokus göra en aning mer effektiv kraftansamling muskulärt än de som fick en instruktion med internt fokus. Om ridundervisning hade kunnat bedrivas på ett mer effektivt sätt med ett utökat användande av instruktioner med externt fokus är ett område

som återstår att undersöka. Frågan är om en mer effektiv kraftansamling är något önskvärt att uppnå i ridning eller om ett internt fokus är mer lämpligt för ändamålet.

En annan aspekt är om ridlärarnas instruktioner skiljer sig från hur de gör i praktiken. Enligt Bakke Hjulmand och Stöhr (2022) gav ridlärarna i deras studie i snitt 92 instruktioner kopplat till kroppslig uppfattning under en lektion, alltså hur ryttarna skulle använda sina kroppar. Deras syfte var dock kopplat till ryttarkänsla och inte uteslutande till hjälpgivning, som denna studie fokuserat på. Ridning är en praktisk färdighet och inläringen av praktiska färdigheter skiljer sig från den av teoretiska färdigheter. Lärandeprocessen som Fitts (1964: Fitts & Posner 1967 se Schmidt & Lee 2020) beskriver, med de tre stegen *cognitive stage*, *fixation stage* och *autonomous stage*, baseras på övning och åtminstone till en början bör det ske under vägledning. Övning går ut på upprepning, men upprepningen är inte identisk gång efter gång (1964: Fitts & Posner 1967 se Schmidt & Lee 2020). Varje repetition ändras från den föregående i takt med att utövaren utvecklas. I ridningen får detta en dubbel innebörd, då förutsättningarna för rideleven ändras eftersom hen sitter på ett levande djur som kan ändra sinnesstämning. På traditionell ridskola rider dessutom eleverna ofta olika hästar. I den traditionella ridundervisningen i Sverige på ridskola rider eleverna i grupp, så hur mycket vägledning de får beror på hur ridläraren fördelar sitt fokus. Under en ridlektion är dessutom rideleven ett rörligt objekt på sin häst, vilket gör att instruktören begränsas i hur den kan hjälpa rideleven på grund av dennes plats i rummet (Lundgren 2017; Lundesjö Kwart & Melander Bowden 2021). Ridning är således en mycket komplex lärandesituation där övningen kan skilja sig mycket från gång till gång, och variationen går att utläsa i ridlärarnas svar. Flera av ridlärarna skriver att deras instruktion kan variera både utifrån ridelevens individuella förutsättningar och från hästen de sitter på.

5.4 Ridelevers förförståelse

Det enkäten inte frågar efter, och som hade varit av intresse att veta, är vad ridlärarna ger sina ridelever för teoretisk eller praktisk grund innan de sätter sig på hästryggen. I enkätsvaren beskrivs ibland instruktioner som inte är så ingående kring hur rideleven ska utföra uppgiften, men om det finns en grundkunskap hos eleven kanske eleven förstår var som menas ändå. Ett fåtal av ridlärarna har, trots att det inte uttryckligen efterfrågades, beskrivit förberedande övningar som rideleverna får göra för att få en bättre förståelse för hjälpen. Om övriga ridlärare arbetar på ett liknande sätt hade varit intressant att veta för att få en mer komplett bild av vad för information ridlärarna förmedlar till sina ridelever totalt sett.

5.5 Hållbar utveckling, etik och samhällsliga aspekter

Denna studie kan kopplas till två av FN:s globala mål för hållbar utveckling. Det första målet kopplat till studien är mål tre, det vill säga god hälsa och välbefinnande. Detta mål fokuserar på människans hälsa och välbefinnande, och vill främja välbefinnandet för alla åldrar och säkerställa hälsosamma liv (Svenska FN-förbundet 2023). Enligt Collman (2018) är ridning något som visat goda effekter på folkhälsan både psykiskt och fysiskt. Att utveckla instruktörers kunskap om hur de kan lära ut hjälpgivning kan ge en god effekt på ridelevens kroppsliga förmåga att använda sin kropp på ett hälsosamt sätt. Dessutom förbättrar ridning ridelevens koordination (Håkansson et al. 2009) och därigenom även ridelevens samverkan av hjälperna.

Det andra målet som kan kopplas till studien är mål fyra, alltså god utbildning för alla. Inom detta mål är tanken att arbeta mot att alla ska ha möjlighet till utbildning av god kvalitet och främja livslångt lärande (Svenska FN-förbundet 2023). Detta gäller både ridelevens och ridlärarens utbildning och lärande.

Lundesjö Kvart (2013) beskriver utbildningen för ridlärare med stort fokus på den blivande ridlärarens färdigheter i ridning, men ser ett behov av fler verktyg för ridlärarna att använda i undervisningen. I Utbildningsplanen för hippologer (SLU 2013, ss. 4-5) presenteras punkter där blivande hippologer utbildas kring hästens välfärd, anatomi och fysiologi. Människans anatomi nämns inte i utbildningsplanen. Det som ingår enligt utbildningsplanen gällande människan är människans ergonomi, träning och kost (Sveriges Lantbruksuniversitet 2013). Bristen av mänsklig anatomi i utbildningen till hippolog och ridlärare kan vara en av anledningarna till att mänsklig anatomi inte förekommer oftare i utbildningssituationer av ryttare. Genom att utöka utbildningens innehåll med ett humant anatomiskt perspektiv kan undervisningen av denna i framtiden förekomma oftare. Framöver skulle utbildningsmaterial med fokus på människans anatomi möjliggöra utbildning av ryttare med bättre träffsäkerhet och kvalitet.

Denna studies resultat visar skillnader mellan ridlärarna, och mellan ridlärarna och litteraturen, där en mer gemensam grund hade underlättat ridelevens livslånga lärande i sporten. Detta genom att rideleven och ridläraren får ett gemensamt språk under ridlektionen, oavsett vem det är som instruerar eller lär sig. Ett tydligare gemensamt språk skulle även möjliggöra att rideleven lättare kan tolka ridlärarens instruktioner.

När det kommer till ridundervisning behöver ridläraren alltid fundera på hur hästen används ur en etisk aspekt, vilket är en del av Social License to Operate. Det här syftar på den acceptans och godkännande som finns hos den breda allmänheten för

ridsporten (European Equestrian Federation 2023). Målet är att utöva sporten på ett likvärdigt sätt överallt, men i dagsläget är detta inte fallet (European Equestrian Federation 2023). En tydlig gemensam grund, både nationellt och internationellt, för hur olika hjälper ska instrueras skulle vara ett steg på vägen för att uppnå en likvärdighet. Det skulle också bidra till hästarnas välfärd om rideleverna utövar hjälpgivning på samma sätt, då hästarna får en tydlighet i exakt vilken hjälp det är de ombes utföra.

5.6 Framtida studier

För att komplettera denna studie skulle framtida studier kunna undersöka hur ridlärarens instruktioner stämmer överens med hur de gör i praktiken. En reflektion för vidare studier är att undersöka hur instruktioner av typen externt fokus hade kunnat fungera i ridundervisning och om det hade varit en möjlig förbättringsåtgärd. Även hur rideleven uppfattar ridlärarens instruktioner är ett ämne för framtida forskning.

Vidare forskning kring människans funktionella anatomi kopplat till ridning skulle kunna göras på ryttare under ridning, för att förstå hur ryttare gör med sina kroppar vid ridning. Detta skulle underlätta hur ridlärare ska instruera sina ridelever att göra. Ett annat område att bedriva ytterligare forskning på är att mäta rörelser hos ryttare och hur de kan kopplas till litteraturens beskrivningar av hjälpgivning. Till exempel behövs mer kunskap kring blicken och dess påverkan på viktfördelningen av ryttaren för att förstå om instruktioner kopplat till blicken kan ge en skillnad på ryttarens vikhjälper över hästen. Detta hade möjliggjort en större förståelse för hur hjälpgivning skulle kunna undervisas och hur ryttare i praktiken använder sin kropp. Hur hästen lär sig i förhållande till hur hjälpgivning kan undervisas, hade även det varit ett relevant område att undersöka vidare.

5.7 Material, metoder och felkällor

Materialet som har använts är insamlat av författarna och endast avsett för denna studie. Allt material är insamlat digitalt genom den enkät som skickades ut till de möjliga ridlärarna och alla svaren är skriftliga.

Att studien genomfördes som en enkätstudie berodde främst på tidsaspekten och tillgängligheten. Formatet som valdes möjliggjorde en större bredd i både vilka som kunde svara på enkäten och hur många som kunde delta. Då studien syftade till att göra en kartläggning över ridlärarens instruktioner av hjälpgivning prioriterades bredd framför fördjupning i svaren.

Många av ridlärarnas svar var korta och man kan anta att de hade svarat mer utförligt muntligt än skriftligt och på så sätt möjliggjort en fördjupning i svaren. En intervjustudie med semistrukturerat upplägg hade även möjliggjort följdfrågor för att förtydliga ridlärarnas svar i händelse av otydligheter. Svaren som inkommit har däremot varit relevanta och ridlärarna har fått ge sin syn på hjälpgivning, vilket säkerställdes innan genom den förenklat som skickades ut. Värt att tänka på i sammanhanget är att formen här för kommunikation från respondenter till författare är väldigt lik den från ridlärare till elever i en vanlig undervisningssituation. Ridläraren är den som står för merparten av den verbala kommunikationen och möjligheten för eleven att svara eller be om ett förtydligande av instruktionen är begränsad, både av elevens placering på en rörlig häst och av grupplektionens traditionella form (Lundgren 2017).

För att tolka och analysera resultatet användes fenomenografisk metod. Kategorierna som presenteras i resultatet framtogs i enlighet med metoden och var alltså inte beslutade på förhand. Den fenomenografiska metoden ger ett visst tolkningsutrymme och det är därför viktigt som författare att vara självkritisk under analysarbetet (Patel & Davidsson 2011). Detta är något som författarna haft i åtanke under hela processen, och har även underlättats av det faktum att flera författare arbetat med analysen av resultatet.

5.7.1 Svarsfrekvens

Svarsfrekvensen på enkäten är låg, men svår att fastställa exakt. Detta då det var svårt att nå ut till alla ridlärare som nådde kraven för att svara på enkäten. Det var väldigt tidskrävande att skicka ut enkäten till ridlärare kopplade till Svenska Ridsportförbundet, då det inte gick att få tag på en kontaktlista över de som var ridlärare nivå 2 eller högre. Istället skickades mail ut till ridskolor med förfrågan att skicka enkäten vidare till ridlärare som uppfyllde kraven. Alla ridskolor kopplade till Svenska Ridsportförbundet fick inte detta mail, och därför nåddes heller inte alla ridlärare som uppfyllde kraven för att svara på enkäten.

Enligt Denscombe (2018) är påminnelser ett bra tillvägagångssätt för att höja svarsfrekvensen. Påminnelser skickades inte ut i denna studie. Detta då det dels tagit mycket tid att maila ut enkäten första gången, dels för att enkäten var anonym och det därför inte gick att veta vilka som behövde en påminnelse.

En ytterligare faktor som kan ha påverkat svarsfrekvensen i denna studie är enkätens design och ämne. Denscombe (2018) menar att om enkäten inte behandlar ett ämne som är relevant för de som ska svara, kan forskaren lyfta ämnet och göra det mer intressant för att fånga respondenternas uppmärksamhet. Detta kan till exempel göras genom att förklara varför en persons svar kan göra skillnad. Det här

hade kunnat lyftas fram tydligare i den informationstext som skickades ut tillsammans med enkäten. Det hade även kunnat förtydligas ytterligare varför det är ett viktigt ämne att öka kunskapen inom för just ridlärare. Det hade kunnat öka respondenternas motivation att svara på enkäten som var relativt omfattande och tidskrävande att svara på.

En låg svarsfrekvens kan leda till en snedvridning i svaren, då en viss grupp människor som är mer motiverade att svara blir överrepresenterade enligt Denscombe (2018). I denna studie finns det trots en låg svarsfrekvens en spridning på respondenternas bakgrund, och ridlärarnas svar skiljer sig åt. Dessutom finns det några ridlärare som svarat trots att de inte vet vad frågan gäller, till exempel för vikthjälperna.

5.8 Slutsats

Ridlärarna uttrycker en varierande förståelse avseende anatomiska beskrivningar och hjälpgivning. Särskilt bristfällig förståelse är det för vikt- och skänkelhjelperna. I vissa fall är instruktionerna inte fysiskt möjliga. Gällande hur ridlärarna beskriver att de instruerar ryttare att utföra hjälpgivning ur ett anatomiskt perspektiv finns en svag anknytning till den funktionella anatomin. I flera fall skiljer sig ridlärarnas instruktioner om hjälpgivning åt sinsemellan. Det förekommer även motsägelser i ridlärarnas instruktioner jämfört med det som finns beskrivet i Ridhandboken 1. Att ridlärarnas instruktioner skiljer sig åt kan bero på att det saknas relevanta delar i deras utbildning för att möjliggöra instruktioner ur ett anatomiskt perspektiv.

6. Referenser

6.1 Artiklar

- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Leon, A.S., Jacobs, D.R. Jr., Montoye, H.J., Sallis, J.F., Paffenbarger, R.S. Jr. (1993). Compendium of Physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 25, 71-80. Updated 2005, 2011.
- Ekström, A. & Lindström, O. (2012). Instruction in Interaction: The Teaching and Learning of a manual skill. *Springer Science*, ss. 27-49.
- Håkanson, M., Moller, M., Lindstrom, I. & Mattsson, B. (2009). Equine Assisted Therapy: The horse as the healer-A study of riding in patients with back pain. *Journal of bodywork and movement therapies*, 13 (1), 43–52.
<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2007.06.002>
- Lagarde, J., Peham, C., Licka, T. & Kelso, J.A.S. (2005). Coordination Dynamics of the Horse-Rider System. *Journal of motor behavior*, 37 (6), 418–424.
<https://doi.org/10.3200/JMBR.37.6.418-424>
- Lundesjö Kwart, S. & Melander Bowden, H. (2021). Instructing Equestrian Feel: On the Art of Teaching Embodied Knowledge. *Scandinavian journal of educational research*, 66 (2), 290–305. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1869076>
- Lundgren, C. (2017). Ridtränares kommunikation under privatlektioner i dressyr: En samtalsanalytisk studie. *Scandinavian sport studies forum*, 8.
- Marchant, D.C. & Greig, M. (2017). Attentional fokusing instructions influence quadriceps activity characteristics but not force production during isokinetic knee extensions. *Human movement science*, 52, 67–73.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.01.0077>
- Martin, M. & Sahlström, F. (2010). Learning as Longitudinal Interactional Change: From Other-Repair to Self-Repair in Physiotherapy Treatment. *Discourse Processes*, 47(8), 668-697. <https://doi.org/10.1080/01638531003628965>
- Münz, A., Eckardt, F. & Witte, K. (2014). Horse–rider interaction in dressage riding. *Human movement science*, 33 (1), 227–237.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.09.003>
- Zeniya, H. & Tanaka, H. (2021). Effects of different types of analogy instruction on the performance and inter-joint coordination of novice darts learners. *Psychology of sport and exercise*, 57, 102053–.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102053>

6.2 Böcker och avhandlingar

- Auty, I. (2008). *Coaching skills for riding teachers*. Wykey, Shrewsbury: Kenilworth Press.

- Bakke Hjulmand, M., Stöhr, J. (2022). *Undervisning av ryttarkänsla under gruppridktioner: en kvalitativ studie*. Grundnivå, G2E. Uppsala: SLU,
- Dasher, K. (2016). *Learning to communicate: The triad of (mis)communication in horse riding*. In D. L. Davis, & Maurstad (Eds.), *The meaning of horses: Biosocial encounters* (pp. 87–101). Routledge.
- Denscombe, M. & Larson, P. (2018). *Forskningshandboken : för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Fjärde upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Dietze, S. von. (2008). *Balans till häst: ryttarens sits*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Haug, E. Sand, O. Sjaastad, Ø. (1997). *Människans fysiologi*. 1 uppl. Liber
- Hess, C. & Kristoffersson, M. (2020). *Ridhandboken 1 Grundutbildning för ryttare och häst*. Strömsholm: Svenska ridsportförbundet.
- Lundesjö Kwart, S. (2013). *Ridlärares pedagogiska praktik - en verksamhetsteoretisk studie*, Uppsala: Uppsala Universitet.
- Maw, S. J. (2012). *What does it mean to teach riding? A snapshot of contemporary practices in England and Western Australia*. Murdoch University, Perth, Western Australia.
- McGreevy, P. & McGreevy, P. (2018). *Equitation science*. 2 uppl. Hoboken, New Jersey: Wiley Blackwell.
- Patel, R., Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. 4:1 uppl., Lund: Studentlitteratur AB
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics.
- Skog Hallgren, L. & Danewid, H. (2017). *Att coacha ryttare : en intervjustudie av fyra meriterade tränares uppfattningar*. Uppsala: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Swift, S. (2014). *Centered Riding 2 - Further exploration*. 1 uppl. Vermont: Trafalagar Square Books.
- Thorell, G. (2017). *Framåt Marsch! Ridläraryrollen från dåtid till samtid med perspektiv på framtid*. 1:a uppl. Kålleröd: Ineko AB

6.3 Hemsidor och övrigt

- Collman, C R. (2018). *Hästen och Folkhälsan*. <https://hastnaringen.se/ny-rapport-hasten-och-folkhalsan/> [24-03-2023]
- Larsson, S. (1986). *Kvalitativ analys – exemplet fenomenografi*. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-32578> [15-05-2023]
- International Federation of Icelandic Horse Associations (2023). *Trainers and Instructors*. [Trainers & Instructors | FEIF](https://www.feif.org/trainers-instructors/) [04-06-2023]
- Svenska Islandshästförbundet. (2023). *Medlem*. <https://www.icelandichorse.se/medlem> [15-05-2023]
- Svenska FN förbundet. (2023). *Globala målen för hållbar utveckling*. <https://fn.se/globala-malen-for-hallbar-utveckling/> [15-05-2023]

- Sveriges Lantbruksuniversitet. (2013). *Utbildningsplan för Hippolog – kandidatprogram*. https://slukurs.slu.se/Registrering/Program/UtbildningsplanBilagor/Bilagor_utbildningsplan_Hipp_2019-2020_01.pdf [03-05-2023]
- Svenska Ridsportförbundet (2022). *Kompetensbeskrivning för Svensk Ridlärare III – SRL III. Kompetens SRLIII.pdf (ridsport.se)* [14-03-2023]
- Svenska Ridsportförbundet. (2023a). *Gemensamma bestämmelser*. <https://ridsport.se/download/18.1c3f7f3118529e06de26d336/1671801720196/01%20TR%20I%202023%20Gemensamma.pdf> [14-03-2023]
- Svenska Ridsportförbundet. (2023b). *Ridskola*. <https://ridsport.se/ridskola> [14-03-2023]
- Svenska Ridsportförbundet. (2023c). *Statistik*. <https://ridsport.se/om-oss/statistik> [15-05-2023]
- Riksidrottsförbundet (2022). *Idrottsrörelsen i siffror. 2022 Idrotten i siffror - RF.pdf* [14-03-2023]
- European Equestrian Federation. (2023). *Social Licence*. <https://www.euroequestrian.eu/en/Development/Social-Licence/Social-Licence.html> [19-05-2023]

7. Författarnas tack

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Joanna som har varit ett ovärderligt stöd under hela den här perioden. Hon har alltid peppat oss för att vi ska kunna göra ett så bra jobb som möjligt, samtidigt som hon även har kommit med bra förbättringsåtgärder. Vi vill även tacka Margareta Håkanson som hjälpt oss få till den anatomiska korrektheten och ryttarens funktionella anatomi. Dessutom har hon varit ett bra bollplank med otroligt många bra och inspirerande tankar. Till sist vill vi också tack Ulrika Németh som hjälpt oss med det språkliga i texten, och även gett ett ohästigt perspektiv på innehållet.