



# Känna, tolka och tajma

- Ridlärarens instruktioner mot ryttarkänsla

---

Feel, interpret and time – a riding instructor's directive towards equestrian feel

Matilda Lundqvist

Självständigt arbete • 15 hp

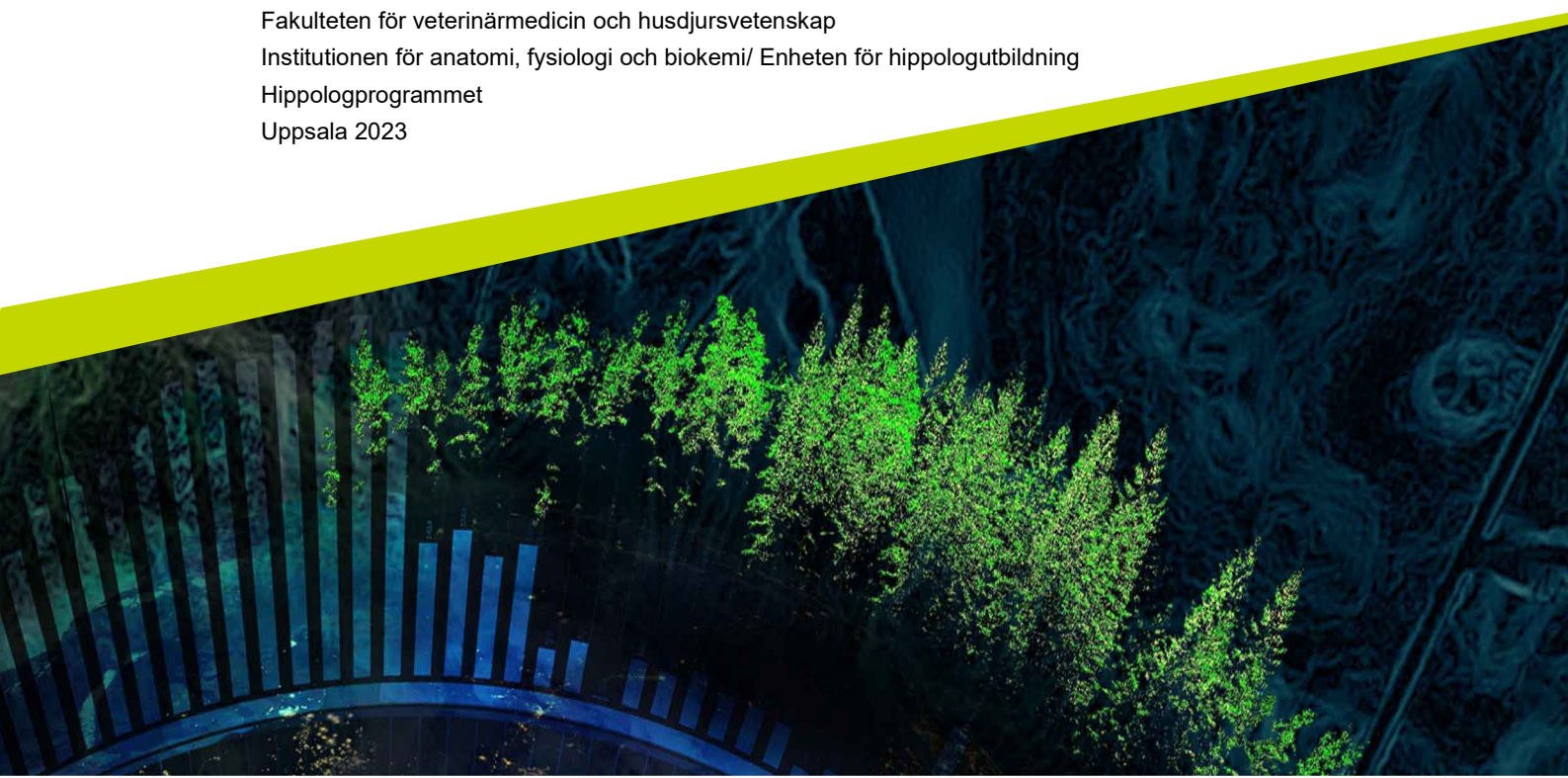
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi/ Enheten för hippologutbildning

Hippologprogrammet

Uppsala 2023





# Känna, tolka och tajma – ridlärarens instruktioner mot ryttarkänsla

*Feel, interpret and time – a riding instructor's directive towards equestrian feel*

Matilda Lundqvist

**Handledare:** **Susanne Lundesjö Kwart**, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi, Hippologenheten  
**Examinator:** **Åsa Gelinder Viklund**, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi, Hippologenheten  
*Medrättande lärare:* **Gabriella Thorell**, Strömsholm

**Omfattning:** 15 hp  
**Nivå och fördjupning:** Grundnivå, G2E  
**Kurstitel:** Självständigt arbete i hippologi  
**Kurskod:** EX0864  
**Program/utbildning:** Hippolog - kandidatprogram  
**Kursansvarig inst.:** Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi  
**Utgivningsort:** Uppsala  
**Utgivningsår:** 2023  
**Upphovsrätt:** Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.  
**Delnummer i serien:** K155

**Nyckelord:** känna, tolka, tajma, ridundervisning, ridlärare, ryttarkänsla instruktion

## **Sveriges lantbruksuniversitet**

Fakultet för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institution för anatomi, fysiologi och biokemi

Enheten för hippologutbildning

## Sammanfattning

Inom ridsporten är ridläraren en stöttepelare samt tolk mellan häst och ryttare. Samarbetet mellan ridläraren, eleven och hästen är en viktig funktion till att en dag uppnå ryttarkänsla. Ridlärarens verbala instruktioner är ibland svåra att uttrycka då det ryttaren känner i sin kropp är en individuell känsla och ridläraren behöver själv ha upplevt denna känsla för att kunna undervisa det. Ridlärarna har lättare att instruera det som de ser, som till exempel hästens rörelser och ryttarens hjälpgivning som behövs för ett bättre samspel.

Syftet med studien är att synliggöra hur ridlärare arbetar med att få eleverna att *känna, tolka* och *tajma* sin ridning. Studiens frågeställningar lyder: På vilket sätt riktas instruktioner mot att utveckla ryttarkänsla hos eleven? Hur stor vikt lägger ridläraren ner på att förmedla hur ryttaren kan *känna, tolka* och *tajma* sina hjälper till hästen vid aktiv ridning? Materialet som denna studie grundar sig på är 24 videospelade ridlektioner. Där ridlärarnas instruktioner har transkriberats och kategoriserats inom kategorier *känna, tolka, tajma, sits, direktiv* och *beröm*.

Resultatet visade på att alla ridlärare hade olika upplägg under sina lektioner. Det visade sig att alla fyra ridlärare instruerade något mer än hälften av sina instruktioner inom kategorin *känna, tolka* och *tajma*. Tre ridlärare fokuserade mest på de tekniska instruktionerna, vilket vill säga hjälpens tajming till hästens rörelse. Den fjärde ridläraren instruerade mest mot kategorin *känna*.

Slutsatsen är att ridläraren förmedlar ryttarkänsla genom instruktioner som beskriver hur ryttaren ska få bättre balans, följsamhet, rytm och position. Framför allt används instruktionerna inom fokusområdena *känna, tolka* och *tajma*. Gemensamt är att alla ridlärare fokuserar minst hälften av sina instruktioner på de tre kategorierna av instruktioner. Resterande instruktioner riktades mot elevernas *sits*, att ge *beröm* eller mer generella *direktiv*.

*Nyckelord: Känna, tolka, tajma, ridundervisning, ridlärare, ryttarkänsla, instruktion*

## Abstract

In equestrian sports, the riding instructor is a mainstay and interpreter between horse and rider. The cooperation between the riding instructor, the student and the horse are an important function to one day achieving a feeling when riding. The riding instructor's verbal instructions are sometimes difficult to express as feelings are individual and the riding instructor needs to have experienced this feeling himself to be able to teach it. The riding instructors have an easier time instructing what the riding instructor sees as the horse's movements and the help the rider needs to give for a better interaction.

The purpose of the study is to make visible how riding instructors work to get students to *feel, interpret* and *time their aids*. The study's questions are: In what way are instructions aimed at developing an equestrian feel when riding? How much importance does the riding instructor place on conveying how the rider can *feel, interpret* and *time* his aids to the horse during active riding? The material on which this study is based is 24 videotaped riding lessons, where the riding instructors' instructions have been transcribed and categorized within the categories of *feel, interpret, time, seat, directive, and praise*.

The results showed that all riding instructors had different plans during their lessons. It turned out that all four riding instructors instructed slightly more than half of their instructions in the category of *feeling*, *interpreting* and *timing*. Three riding instructors focused mostly on the technical instructions, which means the *timing* of the help to the horse's movement. The fourth riding teacher instructed mostly towards the category of *feeling*.

The conclusion is that the riding instructor conveys the rider's *feeling* through instructions that describe how the rider should get better balance, compliance, rhythm and position. Above all, the instructions are used in the focus areas of *feeling*, *interpreting* and *timing*. What is common is that all riding instructors focus at least half of their instructions on the three categories of instructions. Remaining instructions are directed at the students' *seat*, to give *praise* or more general *directives*.

*Keywords:* Feeling, interpreting, timing, riding lessons, riding instructor, rider feeling, instruction

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning .....</b>	<b>7</b>
1.1 Problem .....	8
1.2 Syfte .....	8
1.3 Frågeställning.....	8
<b>2. Teoriavsnitt.....</b>	<b>9</b>
2.1 Instruktioner .....	9
2.2 Samspel häst och ryttare .....	11
2.3 Ryttarkänsla .....	12
2.4 Annan idrott.....	14
<b>3. Material och metoder .....</b>	<b>16</b>
3.1 Data.....	16
3.2 Analys .....	17
3.3 Trovärdighet.....	18
3.4 Etiska aspekter.....	18
<b>4. Resultat .....</b>	<b>20</b>
4.1 Sanna.....	21
4.2 Sofia .....	23
4.3 Nanna.....	24
4.4 Nelly .....	26
<b>5. Diskussion .....</b>	<b>28</b>
5.1 Ridlärarens instruktioner .....	28
5.2 Ryttarkänsla .....	30
5.3 Känna, tolka och tajma instruktioner.....	31
5.4 Samhällelig aspekt.....	32
5.5 Metodologisk reflektion .....	33
5.6 Vidare forskning .....	33
5.7 Slutsats .....	34
<b>6. Författar tack .....</b>	<b>35</b>
<b>Referenser.....</b>	<b>36</b>

# 1. Inledning

Det finns många olika definitioner av ryttarkänsla (Zetterqvist 2019; Dashper 2016; Smith 2015). Detta studentarbete utgår från en avhandling om ridundervisning (Lundesjö-Kvart 2020a). En av forskarens slutsatser var att ryttarkänsla skulle kunna sammanfattas i tre olika delar. En ryttare behöver enligt avhandlingen först lära sig känna hästens rörelser och veta hur olika rörelser kan göras och hur ryttaren uppfattar rörelsen genom kroppen. Ridläraren kan hjälpa ryttaren att uppmärksamma hästens rörelser genom att påtala vad hästen gör, så att ryttaren kan uppfatta dem. Därefter kan ridläraren genom samtal och diskussion hjälpa ryttaren att tolka hästens rörelser för att hitta det ryttaren letar efter. Till sist handlar det om att koordinera hjälpgivningen och tajma sin hjälp till hästens rörelse utifrån de tolkningar som gjorts. Detta kan ridläraren hjälpa ryttaren att träna upp genom ridundervisning med övningar inom sits, balans och teknisk ridfärdighet.

För att uppnå ryttarkänsla krävs en sakkunnig och tydlig ridlärare (Dashper 2016; Lundgren 2017). Ridläraren har enligt Lundesjö-Kvart (2020a) många aspekter att tänka på under en ridlektion, till exempel hästvalfärd, tydlighet, resultat och ryttarträning för att nämna några. Ridlärarens instruktioner tolkas och eleverna visualiserar det som hästen ska utföra, beskriver Game (2001). Flertalet författare är ense om att en god ryttarkänsla uppnås genom en korrekt position i sadeln, bra och tydlig rytm, balans hos häst och ryttare. Zetterqvist & Lundgren (2017) beskriver till exempel hur betydelsefull kommunikationen mellan häst och ryttare är i ridning. Smith (2015) belyser att grunden till god ridning utgår från känsla, tajming och rytm.

För att som ridlärare kunna göra allt detta krävs utbildning och erfarenhet, både i hästkunskap och pedagogik. Idag finns det inom svensk hästnäring en universitetsutbildning där studenterna läser om hästen som en biologisk varelse på en mer fördjupad kunskapsnivå och med mer bredd inom ridsporten. Efter godkänd genomförd utbildning blir studenterna Hippologer (Sveriges lantbruksuniversitet 2022). Därefter finns möjlighet att genomföra yrkesprov för ridlärare Level II (Svenska ridsportförbundet 2023). Inom ridsportförbundet finns det idag ett så kallat Level system där graden av kompetens för ridlärare går från I till III (Svenska ridsportförbundet 2023).

Årligen genomför cirka 70 ridlärare yrkesprov som arrangeras av Svenska ridsportförbundet (2022c). Svenska ridsportförbundet arbetar bland annat mot att en god hästvelfärd efterföljs och att ridlärare utbildas. Målet är att få diplomerade ridlärare som arbetar för säkerhet och kan vara kunskapsförmedlare inom de olika disciplinerna (Svenska ridsportförbundet 2022a).

## 1.1 Problem

Det finns viss forskning som visar hur ridlärare instruerar ridelever på ett individuellt sätt för att förmedla ryttarkänsla. Vid till exempel övergångar krävs tajming och ryttarkänsla från ryttaren för att hästen ska klara av att göra övergången på rätt plats och i god balans. När ryttaren lär sig rida övergångar behöver hen lära sig lyssna till hästens rörelser och känna balansen och kroppsligt lära sig tajma sina hjälper till hästen. Detta har ibland kallats för ryttarkänsla och i det lärandet kan ridläraren ha en positiv inverkan på processen. Idag finns ingen konstaterad kunskap om hur ridlärare gör för att instruera eleverna kring detta i samband med pågående övergångar mellan exempelvis trav och skritt. Problemet idag är för lite kunskap hos ridlärarna om hur det kan arbeta. Med mer kunskap och utbildade ridlärare som är informerade och pålästa om ny forskning inom undervisningsmetodik kan det ge ryttare ett mer effektivt sätt att lära sig rida med känsla, vilket ger fördelar för både häst och ryttare.

## 1.2 Syfte

Syftet med studien är att synliggöra hur ridlärare arbetar med att få eleverna att känna, tolka och tajma sin ridning.

## 1.3 Frågeställning

På vilka sätt riktas instruktionerna mot att utveckla ryttarkänsla hos eleven?

Hur stor vikt lägger ridlärare ner på att förmedla hur ryttaren kan *känna, tolka, tajma* sina hjälper till hästen vid aktiv ridning?



## 2. Teoriavsnitt

I detta avsnitt kommer begrepp såsom instruktion, samspel mellan häst och ryttare, ryttarkänsla och undervisning inom en del andra idrotter att presenteras. Utifrån den vetenskapliga forskning som hittats genom sökningar.

### 2.1 Instruktioner

Instruktioners utformning har ändrats, ridsporten grundar sig i det militära där kommandon var den huvudsakliga instruktionen (Thorell 2017). Den militära kulturen har en stor inverkan och lever kvar till viss del på ridskolor i Europa. Förr var det viktigaste att instruera om vad ryttarens skulle lära sig, nu mera instruerar ridlärarna om hur ryttarna ska göra (Zetterqvist-Blokhuis 2004). Zetterqvist-Blokhuis (2004) belyser vikten i att ridläraren har god kunskap oavsett om ridläraren instruerar i vad eller hur. Det har dock börjat växa fram en efterfrågan om mer dialog i ridundervisning, något som Maw (2012) beskriver som ”coachingparadigmet”. Maw (2012) visar i sin studie att i Australien utbildades från början coacher inom ridsporten för att nå framgång på tävlingsbanorna. Ridlärarna blir där utbildade inom coaching och för att kunna bli godkänd krävs kunskap inom ”The German Principles of Riding” (Maw 2012). Ridning kräver färdighetsutövning, det vill säga att ryttaren behöver ha en känsla för sin kropp och samverka till hästens kropp (Maw 2012). Cumyn (2000) menar på att ridundervisning ska innehålla både ridteknik och känsla, men att det behöver börja med ridteknik. Det är viktigt att eleven först lär sig ridkunskap i teorin för att förstå mekanismen i olika moment (Cumyn 2000). Ifall ryttaren dock endast blir undervisad i ridteknik riskerar ryttaren att rida mekaniskt utan tajming enligt Cumyn (2000). Instruktioner i rätt ögonblick och med god tydlighet i instruktionerna ökar ryttarens förutsättning till tajming (Maw 2012).

Lundesjö-Kvart (2020b) belyser i en studie ridlärarens olika instruktioner under ridlektioner i grupp. I studien har Lundesjö-Kvart (2020b) videofilmade och observerat ridlärarens instruktioner till enskilda ryttare i en grupp. Ett antal olika former förekom, den första är att individuella instruktioner ges till en individ mitt

under pågående gruppinstruktion för att fånga det instruktionsutrymmet som gavs för att nå den enskilde eleven. Den andra formen speglar det flöde av individuella instruktioner som ges under aktiv ridning. Där eleverna visar upp att de är beredda på att få instruktioner till en specifik elev för att sedan lyfta samma instruktion till hela gruppen. Till sist visade resultaten att ridläraren återkom till en given instruktion i grupp eller enskilt. Tonläget ändrades från högre så kallat "teacher talk" till en lägre volym, när ridläraren pratade med den enskilde eleven. Ridläraren satte mål för gruppen och sedan fick alla hjälp individuellt med tajming. Ridläraren har en svår uppgift att se alla, detta är något som den erfarna ridläraren övat upp att hantera. I det andra fallet pratade ridläraren hela tiden då alla elever fick individuella instruktioner i den följd som eleverna red förbi, ridläraren använde sig av ordningsföljden för att skapa struktur för instruktionerna. Ridläraren använde sig också av att involvera hästen då hen informerade om, vad hästen gör eller borde göra. Ridlärarens tajming är otroligt viktig för att ge eleverna instruktionerna i rätt ögonblick. Eleverna behöver lyssna aktivt och vara kroppsmedvetna för att kunna utföra ridlärarens instruktioner så tajmingen och känslan kan utvecklas. I det tredje exemplet, visar ridläraren hur eleven gör och sedan hur eleven borde göra, både med händerna och kroppen. Ridläraren arbetar även med att instruera enskild elev genom att kalla in eleven i mitten av ridbanan. Där samtalar eleven och ridläraren oftast stillastående, ridläraren visar exempelvis med sin egen kropp vad eleven skall göra men kan också visa genom att ta tyglarna och förmedla en känsla av vad eleven behöver hitta. Alla elever kan höra dessa instruktioner och har då tid att reflektera om de behöver göra något liknade själva. (Lundesjö-Kvart 2020b)

En annan artikel om ridundervisning belyser hur tränaren försöker förmedla hur det känns att ge en skänkelhjälp samt hur ryttaren kan uppfatta hästens svar ("touch-feel-response") (Norris 2012). Författaren ville få svar på hur tränaren lärde ut denna sekvens av handling. Ett exempel på fenomenet Norris (2012) beskriver kan vara som när två personer ska skaka hand med varandra. Beroende på hur den andra personen tar och skakar din hand, kommer du skaka tillbaka liknande. Norris (2012) har tittat på detta i relation mellan häst och ryttare med hjälp av tränare. Tränaren ger verbala instruktioner och utför gester med kroppen för att eleven skall förstå till exempel hur den ska skänkla på hästen. När hästen får tillräckligt tryck kommer ryttaren känna att hästen rör sig. Forskaren menar på att tränaren har en svår uppgift att lära ut ryttarkänsla till eleverna hur de ska kommunicera med hästen. Både kraften i hjälpgivningen och responsen hästen ger som eleven aldrig tidigare upplevt. (Norris 2012)

## 2.2 Samspel häst och ryttare

I en studie av kvinnliga elitryttare som tävlar i dressyr respektive fälttävlan i Storbritannien låg fokus på relationen mellan tränaren och ryttaren samt även ryttarens och hästens relation (Lauren et al. 2021). Modellen som författaren använde sig av var 4Cs modellen som står för: "Closeness", "Commitment", "Complementarity" och "Co-orientation". Denna metod används för att skapa ett lyckat relationsskapande mellan ryttaren och hästen. Det är inte bara lyckat mellan ryttare och häst, utan även mellan tränare och ryttare då det leder till bättre förståelse mellan dem. Relationen mellan ryttare och häst ska bygga på att känna och förstå sig på varandra för att kunna hamna i harmoni med varandra. Det leder i sig till att ryttarens perfekta tajming kommer när ryttaren känner hästens rörelser. Lauren et al. (2021) belyser att ifall de 4Cs lyckas leder det till att hästens välfärd blir högre värderat, vilket sedan leder till högre prestation. Författaren menar också på att relationen ridlärare och elev är viktig när det gäller kommunikation för att motivera eleven och hästen till en djupare förståelse av varandra. Genom träning kan ryttare komma fram till hur denne känner sin hästs rörelser och kunna ge signaler som hästen reagerar på och så kan ridningen utvecklas. (Lauren et al. 2021)

Lundgren (2017) har studerat ridlärarnas praktiska förmåga och vill ge ridlärare en fördjupad och förhoppningsvis mer positiv möjlighet att utvecklas. I studien har eleverna ridit enskilt för tränare. Det kan bidra till en utökad kommunikation mellan tränare och elev. En diskussion kan skapas utan att det stör andra och att ryttaren kommer till ett snabbare resultat. Författaren menar på att tränare använder sig av tydliga verbala instruktioner som kopplas samman med kroppsliga relaterade rörelser, ridläraren visar med sin kropp hur rörelsen utförs. (Lundgren 2017)

Dashper (2016) har under åtta år observerat hur tajming mellan häst och ryttare bör ske för att hitta en harmonisk ridning. Lära sig rida en häst är en komplex utmaning då rytm, känsla och tajming mellan ryttare och häst bör ske för att hitta en harmonisk ridning. Till detta lägger vi till ridlärarens skicklighet i att lära ut och förbättra ryttarens och hästens samverkan. Ridläraren vägleder ryttaren genom verbala kommentarer och gester, men kan också själv vägleda genom att rida hästen. Ridläraren instruerar hästen till den rörelse som inte fungerar och vägleder så hästen får känna både hur rörelsen och kontakten med ryttaren skall vara. Hästen kan också vägleda ryttaren om den förstår rätt och har gjort momentet förut. Ridlärarens roll är att motivera och ge stöd samt att bryta mönster som inte fungerar som både ryttaren och hästen har försatt sig i. Ridläraren behöver själv ha upplevt olika saker som kan hända eller känna för att kunna ge respons på ett verbalt sätt vilket inte alltid är så lätt. (Dashper 2016)

En artikel av Zetterqvist & Lundgren (2017) har fokus på kommunikation mellan häst och ryttare vid ridundervisning. De utgår från att ryttarens känsla under ridning är när både ryttaren och hästen rör sig tillsammans som en helhet. Författarna skriver att det är en utveckling som sker hela tiden genom att individerna lär känna och tolka varandra, det skapas en tillit mellan ryttare och häst. Artikeln berör ämnet tajming, där de intervjuade beskrivit sin syn på hur tajming görs och tränas. Det som beskrivs är tajming, när ryttaren känner något från hästen behöver ryttaren omedelbart komma med någon form av hjälpgivning. Författarna menar att detta är något ryttare tränar på och tar hjälp av sin ridlärare med. Ridlärare är "ansvariga" för hur träningen är strukturerad medan ryttarens ansvar är att det blir ett resultat, ryttaren ser sig även som ansvariga för hästens välmående. (Zetterqvist & Lundgren 2017)

Zetterqvist (2019) vill genom sin avhandling belysa hur komplex undervisningen är mellan tränare, ryttare och häst, då praktisk kunskap skall demonstreras, för att hitta samspel mellan två levande individer. Utmaningen blir att hästen rör sig hela tiden och då behöver ryttaren ha kontroll på sig själv. Zetterqvist (2019) lyfter fram att det behövs byggas en ömsesidig relation mellan alla tre parter. Tränaren behöver anpassa ridningen mer individuellt och arbeta med beskrivande metaforer. Det som är viktigt för både tränaren och ryttaren är att hitta samspelet där hästen blir mer erkänd som en individ som har känslor och tankar och inte ett verktyg. Undervisa känsla kräver att tränaren har upplevt det själv och kan relatera och förmedla. Tränaren behöver också kunna tyda och tolka signalerna som hästen ger under passet för att förmedla korrekta instruktioner. Zetterqvist (2019) förtydligar att ryttare och häst utgår från traditionell och praktisk kunskap där ridlärare behöver arbeta med relationsskapande och bemötande mellan ryttare och häst. Sinnenas kroppsöverföring och känslan av takt. Det finns två kategorier av kommunikationshjälp för ryttaren. Den grundläggande som innefattar sits, ben, röst och hand och det extra tillkommande när ryttaren behöver ta till sporrar, piska samt olika tyglar som exempelvis martingal. Zetterqvist (2019) menar på att temperament och personlighet hos hästen är avgörande för ryttarens möjlighet att få till känsla och bli ett med hästen. Känsla anses vara kopplad till ryttarens kroppsliga kunskap och genom att snabbt kunna anpassa sig till hästens reaktioner och svara upp med rätt kroppsliga hjälp. (Zetterqvist 2019)

## 2.3 Rytarkänsla

Relationen mellan ryttare och hästen är väldigt viktigt anser Game (2001). Rytare behöver lyssna till hästen, medan hästen behöver få ett förtroende för sin ryttare. Det är när detta uppnåtts som ekipaget arbetar tillsammans. Game (2001, s 8)

beskriver denna ryttarkänsla: "it is through rhythm that we, *horse and rider*, come to inhabit riding, as a musician inhabits a piece of music...". För att uppnå denna känsla behöver ekipaget rida i en tydlig rytm, ryttaren behöver sitta i en god position som är i balans och följsam, vilket medför att ryttaren kan vara ett med hästen. Game (2001) skriver att ridläraren instruerar genom att säga: "*tänk trav*", det som ryttaren ska göra när ridläraren instruerar detta är att ryttaren med sin kropp ska "*känna trav*" för att uppnå känslan som ska överföras till hästen. (Game 2001)

Utifrån Lundesjö-Kvarts (2020a) avhandling framkommer det att vidare forskning behövs inom området ryttarkänsla. Det finns tre centrala delar för att uppnå ryttarkänsla enligt avhandlingens slutsats. Den första handlar om att känna av hästens rörelser och detta behöver ridläraren arbeta aktivt med genom att uppmärksamma ryttaren. Den andra delen handlar om att tolka de rörelser hästen utför. Den sista delen är att ryttaren behöver lära sig att tajma, koordinera sina hjälper utifrån det som tolkas i hästens rörelser. Lundesjö-Kvart (2020a) menar på att ridlärarens tajming samt hur instruktionerna sker i relation till momentet ryttare skall utföra är viktigt. Ridläraren fungerar som en tolk mellan ryttaren och hästen. Där ridläraren hjälper ryttaren med vad och hur hen skall agera samt hur hästen rör sig för att ryttaren att utveckla sin ryttarkänsla genom att ryttaren får arbeta intuitivt. Lundesjö-Kvart (2020a) menar på att ridlärare mer och mer övergår till elevaktiverade och coachande förhållningssätt vid undervisning. Vid ridning skiftar ridlärarens fokus mellan ryttare och häst samt mellan individ och grupp. Ryttaren har en aktiv roll och är medskapare till att hitta känsla genom att ta till sig av ridlärarens guidning och söka förståelse för vad som efterfrågas. (Lundesjö-Kvart 2020a)

I en studie av Smith (2015) beskrivs grunden till att rida som något som sker i stundens ögonblick. Författaren talar om ridning som en "Agogisk" praktik. Agogisk är ett ord som kommer från musikbranschen. Agogiken kan ses som den del av musiken som "inte står i noterna", utan uppträffas av den som utför musicerandet. Det vill säga att Smith (2015) har dragit en parallell till ryttarkänsla här, det som inte är ridteknik utan uppstår i relationen mellan häst och ryttare. Konsten med ridning är att två individer av olika arter ska bli ett, vilket i detta fall innebär ryttare och häst. För att ryttaren ska kunna bli ett med hästen behöver ryttaren finna god position i sadeln, där ekipaget rider i en bra rytm och har tillit till varandra. Ridning består av många olika moment som sker under väldigt kort tid. Smith (2015) belyser hur viktigt halvhalt är under ridning, detta moment ligger till grund för bland annat rytmen, tempot, balansen hos såväl ryttaren som hästen. För att kunna rida från grundläggande till avancerad nivå handlar ridning enligt Smith (2015) om känsla, timing och rytm.

Lundesjö-Kvart och Melander-Bowden (2021) har genomfört en studie om hur ridlärare arbetar under ridlektionerna med fokus på ryttarkänsla. Det som observerades var hur ridlärare använder sig av metaforer för att beskriva något som ryttaren kan relatera till för att hjälpa ryttaren fånga en känsla. Förutom dessa metaforer användes exempelvis ord och ljud för att förstärka rytmen. Ridläraren uppmärksammade ibland för ryttaren när hästen gör rätt för att förmedla när det är en positiv känsla av att så skall hästen kännas ”NU”. För att ryttaren skall fånga en känsla kan ridläraren också visualisera och kroppsligt förmedla det hen vill få fram, även verbala instruktioner kan ges för att bygga upp ryttarens erfarenhet i att känna samt förstå för att kunna göra det igen och igen. Ridläraren är aktiv i att hjälpa ryttaren att hitta rätt verktyg som ”lite hand där” eller ”mer tryck i skänklarna”. Genom att ridläraren får upprepa instruktionerna ges det en positiv bild av när den lyhörda ryttaren får instruktionerna att fungera ihop med hästen samt förstå sig på hur hela hästen fungerar. Lundesjö-Kvart och Melander-Bowden (2021) visar på att ridlärarens ridskicklighet i att kunna förmedla till ryttaren hur, när och med vilket tryck hjälpen skall komma med är ett steg på väg till förståelse om hästens rörelse och känsla av att kunna rida. Vidare konstaterade Lundesjö-Kvart och Melander-Bowden (2021) att ryttarkänsla är något som en ryttare behöver arbeta med hela livet. Ridläraren stöttar utifrån sitt perspektiv genom de övningar som genomförs ser vad ryttaren behöver göra eller åtgärda. Ridläraren behöver förmedla detta genom att sätta sig in i ryttarens perspektiv på hästen men också ta hänsyn till hästens rörelser. Författarna förmedlar också att ryttaren själv behöver bli medveten om, samt reflektera över hur det skall kännas. Ridläraren behöver här kunna lyssna på ryttaren och föra en dialog för att ryttaren skall få behållning av den känslan de har lyckats få under ridpasset och ha med sig detta till nästa lektion. (Lundesjö-Kvart & Melander-Bowden 2021)

## 2.4 Annan idrott

Tränarens instruktioner i sporten rodd och instruktionernas påverkan har Millers et al. (2011) studie grundat på. Forskarna menar på att konsten med att träna andra handlar om att tränarna själva är medvetna om hur de påverkar idrottsutövaren till att kunna nå framgång eller lyckas i olika situationer. För att tränaren skall kunna lyfta fram idrottsutövarna behöver tränaren bli mer självmedveten gällande hur hen påverkar idrottsutövaren utifrån verbala instruktioner och tajming i tidpunkt. Miller et al. (2011) förtydligar att deras observationer utifrån aktiviteten rodd gavs instruktioner av tränarna under självaste passet då eleverna var i arbete instruerades eleverna verbalt, ”gör så här”. Studien visar också på att relationen tränare och idrottare är viktig. Både tränare och idrottare behöver tid till att reflektera och tolka in ny information om stundens situation för att nå målen. En avgörande faktor är att

tränaren ger feedback, vilket ökar förståelse och förbättrar prestationen och ger mer intresse för idrottaren att använda informationen och utvecklas. Tränarna behöver enligt studien ha förmåga att lyssna, tolka in idrottsutövarna och skapa utmaningar. De ska inte överbelasta verbalt med instruktioner. (Miller et al. 2011)

Hur tränare kan hjälpa sina elever till en mer korrekt utförd övning är något som Evans och Reynolds (2016) har tittat på. De beskriver tre metoder för tränaren att demonstrera för idrottsutövare hur de kan korrigera sina misstag genom att demonstrera hur idrottsutövarna använde sina kroppar. Forskarna i denna studie tittade på basket och tyngdlyftning. De tre metoderna en tränare går igenom är 1; samlas för att visuellt se en viss rörelse utifrån instruktioner från tränaren, 2; tränaren demonstrerar rörelsen fel med kroppen, 3; diskutera med idrottsutövarna genom demonstration till en korrekt rörelse. Forskarna menar att ett gott pedagogiskt sätt att lära idrottare både enskilt och i grupp är genom att använda sig av kroppen för att förtydliga fel och förstärka vikten av att använda sin kropp rätt. De menar att verbalt berättande om hur och varför, så ger vi idrottsutövarna bra pedagogiska verktyg från tränaren. (Evans & Reynolds 2016)

Hodges och Franks (2001) har gjort experiment om inläringseffekt på fyra grupper som fick olika mängd instruktioner och feedback. De studerade inläringseffekterna både före, under pågående, samt efter en aktivitet med instruktör där koordinationsförmåga var i fokus. Koordinationsförmågan gällde hur kroppen rör sig olika i förhållande till uppgifter den skall utföra. Inläringssmiljön var en viktig faktor för att uppnå resultat. Elever som rör sig i komplexa rörelsemönster behöver ha olika typer av instruktioner och feedback. Detta är också individuellt, det komplexa i att instruera andra behöver prövas fram till vilken modell som passar bäst. För många instruktioner kan störa och förstöra övningen då eleven har svårt att ta till sig och utföra övningen/ momenten korrekt. Vidare är förståelse och reflektion nödvändigt. Att spela in momentet kan ge eleven feedback som gynnar så eleven själv kan se vad som är bra eller dåligt för att förbättra sig. Eleverna bör vara medvetna om målet med lektionen /uppgiften för att kunna ta till sig instruktioner både före och under aktiviteten. De får då mer förståelse i feedbacken efter för att kunna göra mer korrekt nästa gång. (Hodges & Franks 2001)

## 3. Material och metoder

Material från delar av en pågående studie av Byström et al. (2020) ligger till grund för detta examensarbete. Det som Byström et al. (2020) studerar är hur ridlärare kan instruera ryttare mot förbättrad tajming. I examensarbetet används en del av de inspelade filmer som ingår i deras datasamling.

### 3.1 Data

Denna studie grundar sig på videoinspelat material analyserat genom kvalitativ metod. Materialet som används i denna studie är en del från en större studie av Byström et al. (2020). Forskarna har studerat fyra ridlärare, som enskilt undervisade elever med fokus på att rida övergångar. Denna forskning ägde rum både i Sverige och Norge, där det var två ridlärare från Sverige och två från Norge. Sedan var det fem elever från vardera landet, det vill säga tio elever totalt. Lektionerna var 20 minuter och varje elev red först sin "egna" häst och sedan en annan häst. Datainsamling ägde rum vid två tillfällen i vardera land, eftersom samma ryttare och hästar red för två olika ridlärare. Sammanlagt blev det 40 lektioner, som hade övergångar som huvudövning. Dessa övergångar analyseras utifrån tajming och ridlärarnas instruktioner. De analyserade övergångarna skedde på rakt spår mellan gångarterna trav-skritt, galopp-trav.

För den aktuella studien har materialet avgränsats till tre elever per ridlärare, samt huvudfokuset på ridlärarens instruktioner utifrån termerna *känna*, *tolka* och *tajma*. Samtliga lektioner är inspelade med två kameror, en i hörnet och en på mitten av långsidan (Byström et al. 2020). Ridbanan är avgränsad till 20\*40 meter. Instruktionerna som ridläraren instruerade upptogs av mikrofonen som ridläraren hade under hela lektionen.



## 3.2 Analys

Videoinspelningarna är sedan tidigare transkriberade utifrån vad ridläraren säger precis innan, under och efter övergången (Byström et al. 2020). En bredare transkribering har genomförts i avsikt att ta reda på vad ridlärarna har sagt till eleven under hela lektionen. Detta för att få en översikt över ridlärarnas instruktioner, samt för att dela in instruktionerna i sin helhet i de tre olika områdena, *känna*, *tolka* och *tajma* som är den aktuella studiens huvudsakliga syfte.

Under transkriberingsarbetet av de 24 filmerna har en film i taget transkriberats. Ridlärarens muntliga instruktioner har skrivits ner, genom att se filmen i korta avsnitt. I transkriptionsarbetet har en ridlärarens alla lektioner transkriberats åt gången. Transkriberad text i denna studie uppgår till 75 sidor. Det skriftliga materialet har sedan analyserats med fokus på relevanta instruktioner i relation till begreppen ”*känna*, *tolka* och *tajma*” kring övergångarna. Ridlärarnas kroppsspråk och tonläge samt kommunikationen mellan elev och ridlärare har inte varit relevant för aktuell studie.

Observationsmetod har använts när videoinspelningarna granskats för att studera de verbala instruktionerna som ges under ridpasset där ridläraren håller lektion. Genom metoden har ridlärarens instruktioner studerats utifrån de tre begreppen *känna*, *tolka* och *tajma* när ridmomentet övergår sker. Strukturerad observationsmetod har använts då grunden av det som skall observeras har en given situation och vilka handlingar som skall tolkas är väl preciserade för studien (Patel & Davidsson 2011).

Alla instruktioner har först kategoriserats utifrån de tre begreppen *känna*, *tolka*, *tajma*.

Instruktioner som klassas att handla om begreppet *känna* innefattar, *instruktioner som uppmärksammas på vissa rörelser och ordet känn*. Exempel på begreppet ”*känna*”:

- *Nu känner du att ryggen börjar svänga och hon får mer gång*

Instruktioner där ridläraren hjälper eleven tolka en känsla är exempelvis, *instruktioner om vad som ska göras i relation till en känsla som kanske just uppmärksammas*. Exempel på begreppet ”*tolka*”:

- *Hon har lite kort steg viktigt att inte rida fort utan först hitta takten och sedan kunna ändra på tempot*

Slutligen instruktioner om *tajming*, det är *instruktioner som är relaterade till hjälpgivning*. Exempel på begreppet ”*tajma*”:

- *Se då att du väntar på den och inte tar för snabbt*

Av de instruktioner som inte kunde kategoriseras enligt ovan nämnda tre begrepp var instruktioner om ryttarens *sits*, som handlar om ryttarens position i sadeln och *ridteknik*. Instruktioner som berör ryttarens *sits* behövs innan ryttaren kommer till en nivå där strävan efter ryttarkänsla kan påbörjas. En annan kategori av instruktioner handlar om rena *direktiv*, vilket är uppmaningar om att byta varv eller liknande. I den aktuella studien har kommandon kategoriserats som *direktiv*. Den sista kategorin som framkom i analysen var *beröm*, som är när ridläraren ger positiv feedback på en handling utförd efter instruktion.

De transkriberade instruktionerna har kategoriserats och räknats för att kunna se hur stor vikt ridläraren lägger på varje kategori.

### 3.3 Trovärdighet

I en kvalitativ studie finns några olika sätt att säkerställa studiens trovärdighet, ett är att skriva precis hur studien har genomförts (Olsson & Sörensen 2021). Genom att visa transparens och en röd tråd genom analysarbetet och genom att i detalj beskriva hur analys gått till ökar trovärdigheten (Olsson & Sörensen 2021). Ett annat är att säkerställa att tolkning av data har gjorts på ett så neutralt sätt som möjligt. I arbetet med att kategorisera instruktionerna utifrån de tre begreppen har materialet i denna studie granskats av två olika personer (student och handledare) för att säkerställa att de olika instruktionerna kategoriserats konsekvent. Detta kallas för triangulering. (Olsson & Sörensen 2021)

### 3.4 Etiska aspekter

Forskning som innefattar människor och djur kräver regler och riktlinjer enligt Vetenskapsrådet (2017). För att utföra forskning i Sverige krävs det att forskningen följer svensk lag, det vill säga att forskningen uppfyller förutsättningar och villkor som svensk lag kräver. Forskningshuvudmannen bör vara informerad och ha kunskap om detta. Däremot är det inte bara den svenska lagen som har betydelse, utan det är även insikt i de etiska problemen som kan förekomma kring forskningen. Det krävs även att det finns nödvändiga skriftliga dokument om tillstånd och godkännande innan forskningsarbetet påbörjar. (Vetenskapsrådet 2017)

Forskaren måste göra en etisk prövning ifall studien innehåller personuppgifter eller uppgifter som kan fysiskt eller psykiskt påverka en människa. Ifall forskningsmaterial finns kvar och återanvänds rekommenderar Vetenskapsrådet (2017) att samtliga namn bör fingeras, dvs anonymiseras. Materialet som används

i denna studie är material från annan större studie, vilket gör att det inte har gjorts någon ny etisk prövning. Deltagarna i den ursprungliga studien har fått information om studien och dess syfte, därefter har deltagarna frivilligt bestämt ifall de vill delta eller inte. Deltagarna har även lämnat in skriftlig underskrift där de godkänner villkoren för att delta i studien (Byström et al. 2020). I den aktuella studiens resultat har hänsyn tagits till de filmade personerna så att ingen enskild elev eller lärare kan särskiljas. Lärarna har tilldelats fingerade namn, ridlärarna Sanna och Sofia kommer från Sverige medan Nanna och Nelly kommer från Norge i denna studie.

## 4. Resultat

På de 24 ridlektioner som granskades blev det totalt 3 242 instruktioner. Samtliga ridlärare hade störst antal instruktioner kopplat till *känna*, *tolka* och *tajma* jämfört med de tre övriga kategorierna sits, direktiv och beröm. Däremot skiljdes det mellan de tre olika begreppen, beroende på vad ridläraren fokuserade mest på.

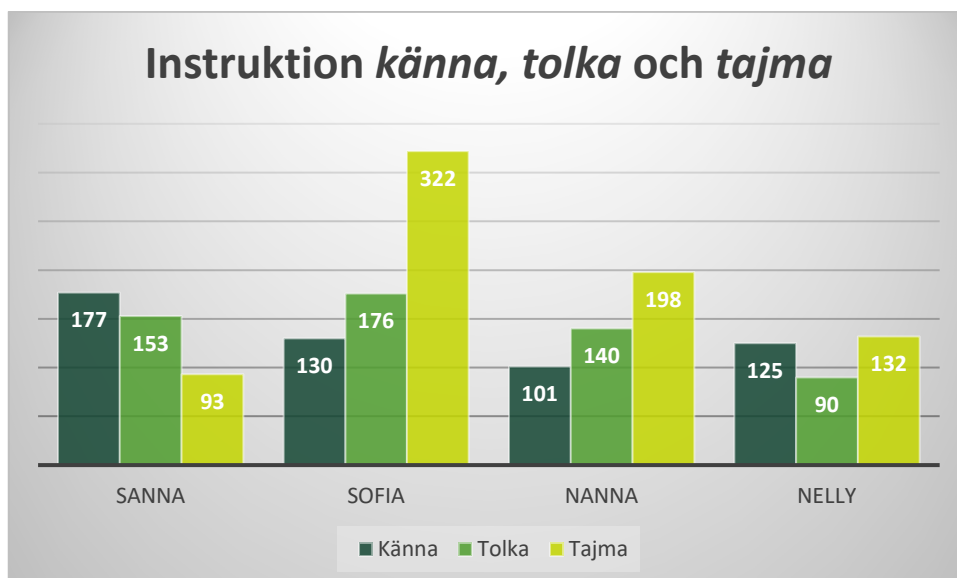
*Känna, instruktioner som uppmärksammas på vissa rörelser och ordet känn.* Instruktioner om att känna gav ridlärarna genom att använda sig av själva ordet känna för att belysa vad de menade att eleven skulle uppfatta. Ridläraren använde sig av både positiv inlärning och korrigerade för att lyfta elevernas förståelse av känsla. Elevernas erfarenhet av hur det skall kännas arbetade ridläraren också med genom att låta eleven själv tänka och utföra.

*Tolka, instruktioner om vad som ska göras och varför.*

Instruktionerna som belyser ordet tolka ges utifrån vad ridläraren ser och vill att eleven ska ändra på. Det kan vara från att göra någon speciell rörelse till hur hästen får den hjälpen som behövs i samspelet hästen och ryttaren.

*Tajming är instruktioner som är relaterade till hjälpgivning under aktiv ridning.* Ridläraren ger tydliga instruktioner till eleven vad hen ska göra för att möta hästen under pågående övning. Hjälperna ridläraren förmedlar ges för att få ekipaget att fungera på bästa sätt och de kan vara ridtekniska detaljer eller uttryck för något som måste ske snabbt och i tajming med hästens rörelser.

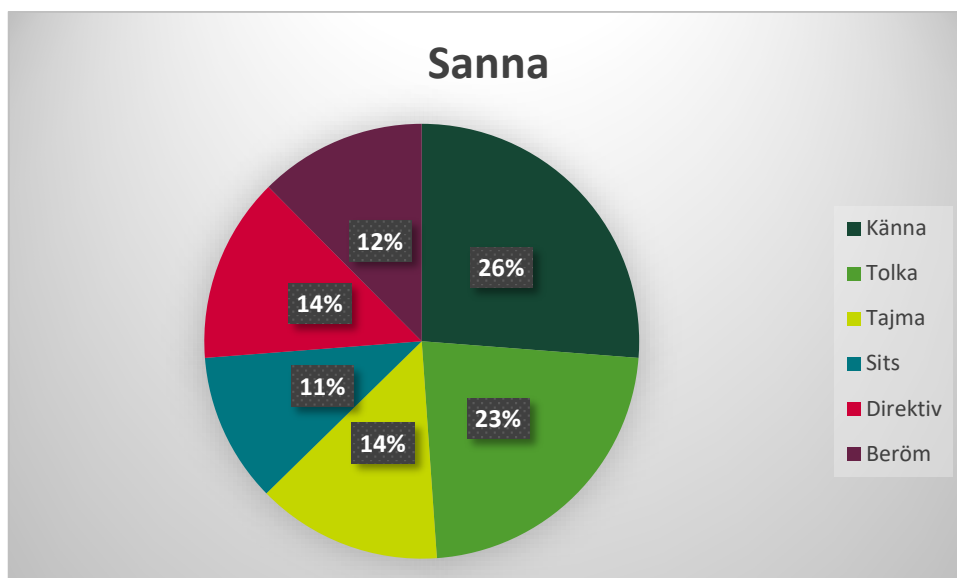
Sofia var den som gav flest instruktioner under sina lektioner, totalt 997. Efter henne följde Nanna med 863. Sanna gav lite färre instruktioner, 675. Nelly gav bara hälften så många som Sofia, 520 instruktioner. Sofia och Nelly gav ungefär lika stor procentandel (26, resp. 24%) instruktioner för att uppmärksamma sina elever på en känsla. Alla fyra ridlärare gav ungefär lika stor andel (16 - 23%) instruktioner kopplat till att hjälpa eleverna tolka det de uppfattat. Sofia var den som också procentuellt sätt (32%) gav sina elever flest instruktioner kopplat till tajming under pågående ridning.



**Figur 1.** Stapeldiagram som visar antal instruktioner inom kategorierna *känna, tolka och tajma* för samtliga ridlärare.

## 4.1 Sanna

Sanna är en av ridlärarna är från Sverige. Lektionsupplägget som Sanna hade genomgående på alla sina lektioner, var att eleverna red på stora mittvolten och i början tränade eleverna på att variera lätt ridning och nedsittning. Övergångarna som utfördes skedde på rakt spår och eleven skulle göra 3–4 skrittsteg därefter in på böjt spår igen. Under Sannas sex lektioner använde hon sig av sammanlagt 675 instruktioner vilket gav sex instruktioner per minut. Av hennes instruktioner var 177 instruktioner (26%) kategoriserades till *känna*, 153 (23%) till *tolka* och 93 (14%) till *tajma*, se figur 2.



**Figur 2.** Cirkeldiagram som visar antal instruktioner inom de olika kategorierna i procent för Sanna.

Figur 2 visar att Sanna har lagt ner flest instruktioner på att eleven ska *känna* vad hästen och ryttaren gör, samt hur samspelet mellan ryttare och häst blir. Därefter har hon en stor procentuell andel på instruktioner som handlar om att *tolka* elevernas eller hästens olika handlingar. Till sist har Sanna ungefär likvärdigt instruerat med lika många instruktioner inom *tajma*, *sits*, *direktiv* och *beröm*. Nedan ges exempel på Sannas olika former av instruktioner.

Exempel på att *känna* instruktioner:

- *Noga att hon inte glider ut till vänster*
- *Undan höger skänkel hitta höger bakben*
- *Okej vad kände du hände i skritten*

Exempel på att *tolka* instruktioner:

- *Du blir lite försiktig och då släpper hon också*
- *I det läget får du inte släppa innerskänkel utan komma med mer inner istället*
- *Hon börjar galoppa för hon inte är fram för skänkeln*

Exempel på att *tajma* instruktioner:

- *Inner skänkel*
- *Halvhalt, stäm av nu*
- *Vänster skänkel först*

Exempel på instruktioner om *sits*:

- *Korta tyglar*

- *Räta upp och lite framåt*

Exempel på instruktioner om *direktiv*:

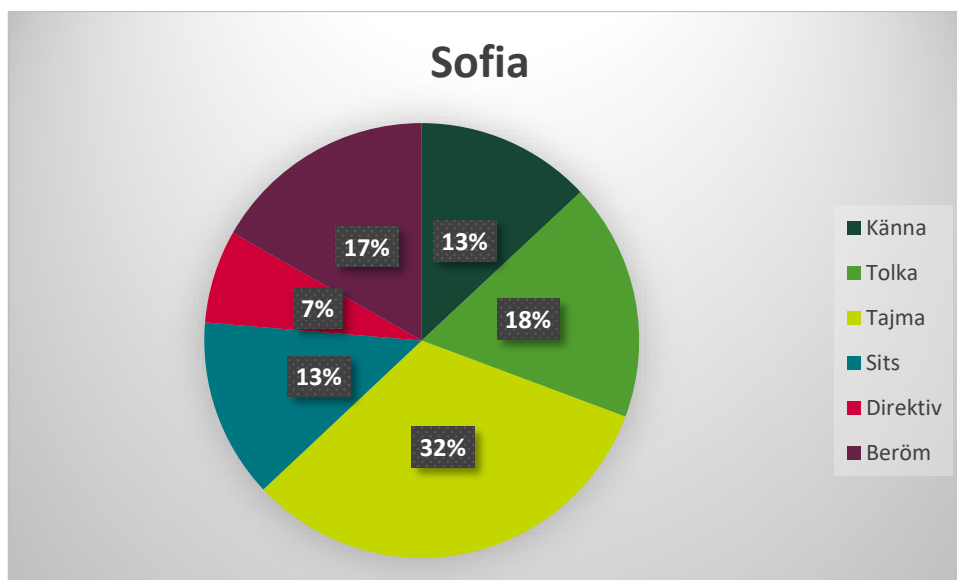
- *Rid lätt*
- *En gång till*

Exempel på instruktioner om *beröm*:

- *Ja bra bra*
- *O så trava igen jättefin igång sättning*

## 4.2 Sofia

Den andra ridläraren från Sverige kallas för Sofia. Sofias lektions upplägg var att hålla ekipagen på fyrkantspåret med tempoväxlingar. Fokus låg på att få hästen rak och spåra. Snabbt övergick det till övergångar där Sofia inte hade något bestämt antal skrittsteg till en början men efter hand bestämdes det hur många skritt steg som skulle vara i övergången. Under Sofias sex lektioner använde hon sig av sammanlagt 997 instruktioner vilket gav 8 instruktioner per minut. Av hennes instruktioner var 130 instruktioner (13%) kategoriserades till *känna*, 176 (18%) till *tolka* och 322 (32%) till *tajma*, vilket visas i figur 3.



**Figur 3.** Cirkeldiagram som visar antal instruktioner inom de olika kategorierna i procent för Sofia.

Resultatet av figur 3 visar att Sofia framför allt instruerar mot *tajming* och därefter *tolka*. Instruktioner mot *tajming* handlar om att ge eleven den bästa möjliga hjälpen för att komma med rätt hjälp vid rätt ögonblick för att öka kvalitén på utförandet. Den

minsta procentuella andelen av Sofias instruktioner ligger inom kategorin direktiv. Nedan ges exempel på Sofias olika former av instruktioner.

Exempel på att *känna* instruktioner:

- *Samma känsla höger skänkel rättar bogarna framför bakbenen*
- *Så du inte letar efter svävmoment och långa steg utan primära först lösgjordhet och takt, kontakt*
- *Bra känn honom på kontakten och trava iväg*

Exempel på att *tolka* instruktioner:

- *Men när du ska trava iväg blir han lång så se om du kan komma ner i sadeln spänner magen lite grann och sitta kvar, blir han stark, rörlig på fingrarna*
- *Han blir lite försiktig när vi håller lite kvar*
- *Du kan peta till lite för att säga att vi vill ha kvar honom mjuk och rund i övergången*

Exempel på att *tajma* instruktioner:

- *Stämmer av tempot*
- *Succesivt korta steget, stämmer av*
- *O trava igång igen*

Exempel på instruktioner om *sits*:

- *Lyfter blicken*
- *O så rullar du tillbaka axlarna*

Exempel på instruktioner om *direktiv*:

- *Håll dig på fyrkantspåret men en meter innanför*
- *Volt*

Exempel på instruktioner om *beröm*:

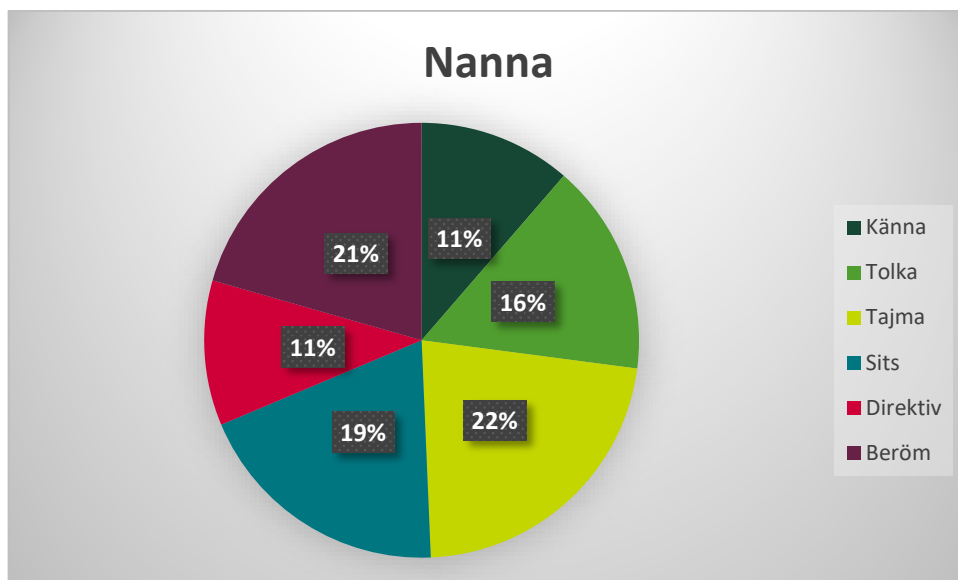
- *Rätt ridit*
- *Avsaktningen blir ganska bra skritten också*

## 4.3 Nanna

En av ridlärarna från Norge kallas här för Nanna. Lektionsupplägget som Nanna hade var att sätta eleverna i övningen med övergångar med en gång. Nanna ville även att eleverna skulle skritta 2–3 steg i övergången. Under Nannas sex lektioner använde hon sig av sammanlagt 863 instruktioner vilket är sju instruktioner per



minut. Av hennes instruktioner var 101 instruktioner (11%) kategoriserades till *känna*, 140 (16%) till *tolka* och 198 (22%) till *tajma*, som illustreras i figur 4.



**Figur 4.** Cirkeldiagram som visar antal instruktioner inom de olika kategorierna i procent för Nanna.

Nanna instruerar främst inom kategorin *tajma*. Därefter visar figur 4 att Nanna lägger fokus på att ge eleverna feedback inom kategorin *beröm* och sedan *sits*. Nanna instruerar minst inom kategorierna *känna* och *direktiv*. Nedan ges exempel på nannas olika former av instruktioner.

Exempel på att *känna* instruktioner:

- *Se så du får med dig bakkdelen*
- *Så du känner att du inte trycker ut honom med ditt invändiga sittben*
- *Känner du det lika i båda sittbenen du får mer i vänster än i höger*

Exempel på att *tolka* instruktioner:

- *Jag tänker att vi prövar oss lite vidare*
- *Nu får du snabbt när han nickar lite han ska fram till handen*
- *O lite innanför på andra sidan med invändig hand lite fram och utvändigt sida som vägg*

Exempel på att *tajma* instruktioner:

- *Lite kortare skritt*
- *Håller på plats med bakkdelen på plats*
- *Kommer fram med invändig*

Exempel på instruktioner om *sits*:

- *Stilla hand*
- *Slappna av, öppna låren*

Exempel på instruktioner om *direktiv*:

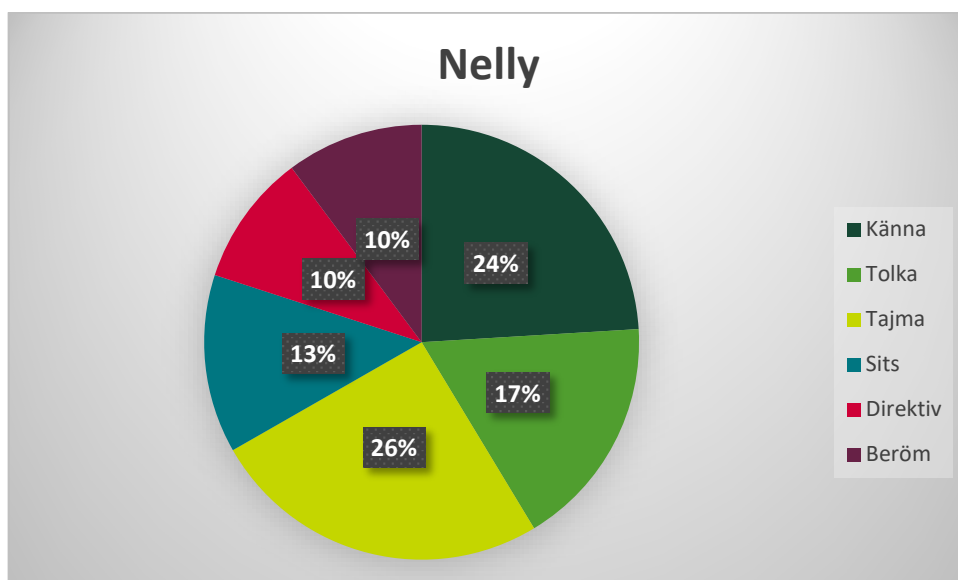
- *En till och sen in på volten vid A*
- *Byt varv genom att rida en åtta*

Exempel på instruktioner om *beröm*:

- *Riktigt*
- *Bra*

## 4.4 Nelly

Den andra ridlärare från Norge kommer här kallas för Nelly. Nelly valde att börja varje lektion med att eleverna fick skritta och göra halter en längre stund. Efter ungefär halva lektionen fick eleven sedan komma fram i trav och påbörja övningen med övergångar. Under Nellys sex lektioner använde hon sig av sammanlagt 520 instruktioner som ger fyra instruktioner per minut. Av hennes instruktioner var 125 instruktioner (24%) kategoriserades till *känna*, 90 (17%) till *tolka* och 132 (26%) till *tajma*, detta visas i figur 5.



**Figur 5.** Cirkeldiagram som visar antal instruktioner inom de olika kategorierna i procent för Nelly.

Samtliga tre begrepp *känna*, *tolka* och *tajma* har en stor procentuell andel i Nellys instruktioner. Figur 5 illustrerar att hon i första hand instruerar inom kategorin *tajma*. Utöver det har hon en stor andel instruktioner i kategorin *känna* och minst andel i de två kategorierna *beröm* och *direktiv*. Nedan ges exempel på Nellys olika former av instruktioner.

Exempel på att *känna* instruktioner:

- *Kan komma mer inunder dig när du känner båda sittbenen*
- *Känn båda sittbenen och att högra höften kommer fram när fattningen kommer*
- *Det gör inget du fick lite mer och han satte sig bättre*

Exempel på att *tolka* instruktioner:

- *Takten, förberedelserna är det viktigaste så den vet vart den ska*
- *Lite mer tryck så du får det suget från skänkel till bakben i handen*
- *Du behöver göra så den förstår vilken fattning du vill ha*

Exempel på att *tajma* instruktioner:

- *Med i rörelseriktningen*
- *Galoppera den*
- *Se upp och fram, behåll kontakten*

Exempel på instruktioner om *sits*:

- *Fram med översta klossen, rulla lite på skulderna*
- *Nedsittning*

Exempel på instruktioner om *direktiv*:

- *Med denna gör vi fattning P och övergång vid F*
- *Innanför spåret*

Exempel på instruktioner om *beröm*:

- *Bra*
- *Ja bra*

## 5. Diskussion

I följande diskussion tas, först ridlärares instruktioner upp och därefter kommer ett avsnitt om ryttarkänsla. Utifrån studiens syfte och frågeställningar diskuteras sedan hur ridläraren arbetar tillsammans med eleverna kring att de ska kunna lära sig *känna, tolka och tajma* sin ridning.

### 5.1 Ridlärares instruktioner

Under ridlektioner när elever instrueras eller vid annan form av träning, är det viktigt att som ridlärare eller tränare vara självmedveten om hur eleven påverkas (Miller et al. 2011). Elevernas medvetenhet om målet med träningen är viktig för att kunna ta till sig instruktioner under aktiviteten samt förstå feedbacken som ges (Hodges & Franks 2001). För att eleven ska kunna ta till sig feedback och instruktioner gäller det att tränaren inte ger eleven överflödigt med instruktioner (Hodges & Franks 2001; Miller et al. 2011). En av de svåraste uppgifterna för en ridlärare är att se alla elever, samt instruera eleverna både individuellt och i grupp (Lundesjö Kwart 2020b). Det ridläraren ser från marken förmedlas, likt en tolk till eleven utifrån hur hästen ser ut och beter sig samt vad eleven ska göra för att nå ett resultat (Lundesjö Kwart 2020a). Ryttarkänsla är komplext att lära ut och sätter krav på ridlärarens skicklighet att förbättra samverkan mellan ryttare och häst (Daspher 2016). De fyra studerade ridlärarna har olika utgångspunkter i hur de lägger upp sina ridlektioner, ett antagande är att de har en tanke bakom sin lektionsupplägg. Sanna har sina elever på volt under större del av lektionerna medan Nelly låter eleverna arbeta i skritt längre tid. Det vore intressant att veta mer om vad som ligger bakom deras val av lektionsupplägg och även se hur det påverkar elevernas lärande. Detta är något som förhoppningsvis Byström et al. (2020) forskning kan komma fram till.

*Direktiv* är något som lever kvar från militären där eleverna får kommandon av ridläraren (Thorell 2017; Maw 2012), detta finns fortfarande kvar i Europa även fast utveckling sker (Maw 2012). Lundesjö-Kwart (2020a) har sett att ridlärare övergår till ett coachande förhållningsätt under sina ridlektioner istället för att använda sig av *direktiv*. Av de fyra ridlärarna var det Sanna som hade den största procentuella andel (14%) instruktioner inom kategorin *direktiv*. Hos samtliga

ridlärare var en liten andel instruktioner *direktiv* (mellan sju och elva procent), vilket är i linje med tidigare forskning.

Ridundervisning behöver börja med att eleverna lär sig ridtekniska termer (Cumyn 2000). Däremot får undervisningen inte enbart handla om ridteknik för risken är att ridningen bli mekanisk utan känsla (Cumyn 2000). Resultatet av denna studie instruerade ridlärarna mellan 11 och 19 procent, där Nanna instruerade mest inom *sits* 19% och Sanna minst på 11 %. Inom instruktioner *sits* instruerar ridlärarna om hur eleven ska sitta i sadeln innan, under och efter en rörelse. För att ryttaren ska hamna i harmoni med hästen behöver ryttaren ha en korrekt *sits* vilket ökar ryttarens perfekta tajming (Lauren et al. 2021). Hästen behöver känna sig trygg vilket kräver av ryttaren att sitta i en god position, balans, och följsamt med i hästens rörelse (Game 2001; Smith 2015).

Resultatet av den här studien tillsammans med tidigare forskning visar att feedback och *beröm* påverkar en stor del av elevernas inläring oavsett sport. I den här studien får eleverna feedback eller *beröm* på sin ridning i ungefär lika stor grad hos samtliga ridlärare, bortsett från Nelly som endast gav tio procent. Miller et al. (2011) menar att tränarens feedback är en avgörande faktor för ökad förståelse och förbättrad prestation. Hodges och Franks (2001) poängterar att inlärmingsmiljön är viktig för att eleverna ska kunna ta in och förstå samt reflektera över instruktionerna tränaren ger. Anledningen till att ridlärarnas procentdel av *beröm* och feedback är medelstor i denna studie beror på att ridlärarna lägger störst fokus på *känna*, *tolka* och *tajma*. Det beror på att eleverna får instruktioner på hur de ska utföra rörelsen och när de lyckas uppnå rätt resultat avslutar ridlärarna med *beröm*. Det gör att eleven kopplar ihop rätt utförande med rätt känsla. Ett annat sätt att koppla ihop rätt utförande med rätt känsla är att spela in moment där eleven själv kan se vad som är bra och dåligt (Hodges & Franks 2001).

De fyra ridlärarna har relativt olika sätt att lägga upp sina lektioner och ger instruktioner med olika fokus. Det finns inte någon konsensus inom ridsporten gällande bästa sätt att lära ut. Alla ridlärare instruerade också med olika intensitet, Sofia var den ridlärare som instruerade mest med totalt 997 instruktioner. Nelly hade hälften så många instruktioner som Sofia, Nelly gav 520 instruktioner under sina sex lektioner. Den här studien visar att det används många instruktioner inom ridundervisning och de resultateten stöds av tidigare forskning (Lundesjö Kwart 2020a). Ridlärarnas instruktioner ligger i den här studien på mellan fyra och åtta instruktioner per minut. Hodges och Franks (2001) menar att för många instruktioner kan störa eller förstöra övningen eftersom det blir för många intryck för eleven. När elever instrueras för mycket skapas ingen reflektion eller egen tolkning, detta är något som eleven behöver få tid till (Miller et al. 2011). Likt Miller et al. (2011) menar även Hodges och Franks (2001) på att elever behöver få

tid till reflektion om vad som var bra och vad som kan förbättras. Eleverna bör veta om målet med lektionen eller uppgiften vilket ökar elevernas förmåga att förstå instruktionerna (Hodges & Franks 2001; Miller et al. 2011). Sammantaget visat resultatet i denna studie på att elever under ridlektioner inte vet vilka av ridlärarens instruktioner som är mest viktiga att ta till sig. För att kunna utveckla ridundervisningen ytterligare skulle det vara av värde att ta lärdom av hur andra idrotter arbetat med undervisningsmetodik och pedagogik.

## 5.2 Ryttarkänsla

Game (2001) beskriver ryttarkänsla som att ryttaren behöver rida i en tydlig rytm, vara följsam, ha god position och balans, vilket gör att ryttaren kan bli ett med hästen. Smith (2015) och Zetterqvist (2019) belyser att ryttares position och balans i sadeln samt rytmen ekipaget rider i är viktig. Ridning handlar om känsla, tajming och rytm både från grundläggande till avancerad nivå (Smith 2015). Den aktuella studiens resultat visar att ridlärarnas instruktioner till mer än hälften handlar om någon av de tre kategorierna, *känna*, *tolka* eller *tajma*. Högst siffra hos tre av de fyra ridlärarna är instruktioner mot *tajming*. Dessa tre ridlärare har inom kategorin *tajma* instruerat eleverna mot hur det ska placera sig i sadeln och inverkar på hästen innan, under och efter en viss rörelse samt vad eleven kan göra för att det ska bli bättre. Genom instruktionerna tränar eleverna på sin följsamhet, position i sadeln och sin balans.

Relationen mellan ryttare och häst är viktig däremot kan relationen tränare, ryttare och häst leda till framgång (Lauren et al. 2021). En bra relation kräver god kommunikation mellan tränare och elev för att skapa motivation och utveckling (Lauren et al. 2021; Lundgren 2017; Zetterqvist 2019). Dashper (2016) menar att ridläraren är den som kan hjälpa ekipaget att komma ur en svår period genom att rida hästen.

Den här studien har kommit fram till att ridlärarens instruktioner behöver komma i rätt ögonblick och tajming för att eleven i sin tur ska hinna tolka instruktionen och komma med rätt hjälpgivningen i rätt tajming till hästen. Lundesjö Kwart (2020a) har även konstaterat att ridlärarnas instruktioner behöver komma i rätt tajming för att ryttaren ska ha möjlighet att inverka med rätt tajming. Ridläraren utformar sina instruktioner med hänsyn tagen till hästen för att skapa instruktioner så eleven kan tajma sin hjälpgivning (Zetterqvist 2019). Ridlärarens ridskicklighet påverkar hur ridinstruktioner förmedlas och vad som förmedlas till eleven (Lundesjö Kwart & Melander Bowden 2021). En vidare tolkning av detta skulle kunna vara att elevens förståelse för hur, när och med vilken hjälp denne ska inverka på hästen är beroende av ridlärarens förmåga att förklara detta under pågående ridning. Ridlärarens

*tajming* med instruktioner är oerhört viktig för ryttarens känsla och mekanik (Cumyn 2000; Maw 2012). Sofia var den ridläraren som procentuellt (23%) gav sina elever flest instruktioner kopplat till *tajming*. Det innebär att en tredjedel av hennes instruktioner poängterade vikten av att ge en hjälpgivning till hästen med rätt *tajming*. Miller et al. (2011) skriver att en tränare behöver vara självmedveten för att påverka idrottsutövaren med sina instruktioner till *tajming*. Lauren et al (2021) menar att det är relationen mellan häst och ryttare som skapar harmoni, den påverkas av hur de känner och förståelsen mellan varandra. Det ovanstående författare menar är att det leder till att ryttarens *tajming* kommer när ryttaren *känner* hästens rörelser. Även Game (2001) poängterar hur viktig relationen mellan ryttaren och hästen är. Ryttaren ska kunna tänka trav och hästen ska börja trava (Game 2001).

### 5.3 Känna, tolka och tajma instruktioner

Resultatet visar att alla ridlärare som deltagit i studien har riktat sina instruktioner mot att *känna*, *tolka* och *tajma* för att förmedla ryttarkänsla. Det kan kopplas ihop med det som Game (2001) skriver om att ryttaren behöver rida i en tydlig rytm, sitta i en god position, i balans och följsamt för att kunna uppnå ryttarkänsla. Utöver det skriver även Smith (2015) att ryttarens ska finna en god position i sadeln, där ekipaget rör sig i en bra rytm och har tillit till varandra. De kopplingar som kan göras mellan studiens resultat och tidigare forskning av Smith (2015) och Game (2001) är att ridlärarna fokuserar på de områden som berör ryttarens position, rytm och följsamhet.

Inlärningsmiljön har stor påverkan på eleverna för att de ska uppnå optimal inläring (Hodges & Franks 2001). Det är en komplex utmaning att undervisa ridning eftersom ryttare och häst rör sig hela tiden (Zetterqvist 2019). Kroppskontroll, balans och följsamhet är tre viktiga faktorer för att ryttaren ska kunna uppnå ryttarkänsla (Game 2001; Smith 2015). Ridläraren tar hänsyn till både hästen och ryttarens förmåga genom att formulera sina instruktioner. De gör att instruktionerna skapas utifrån känsla och *tajming*, samt dagsform.

Resultatet visade att en av ridlärarnas instruktioner var till ungefär hälften riktat gentemot kategorierna *känna* och *tolka*. Hälften av en annan ridlärarens instruktioner var inom kategorierna *tolka* och *tajma*. Ytterligare en annan ridlärare ägnade hälften av sina instruktioner åt alla de tre kategorierna *känna*, *tolka* och *tajma*. Slutligen använde den fjärde ridläraren hälften av sina instruktioner åt *känna* och *tajma*. Två av ridlärarna har framför allt instruerat mot att *tajma* och minst hur det ska *kännas*. Detta synliggör att stor vikt läggs vid instruktioner om just dessa tre kategorierna så som tidigare forskning visat (Lundesjö Kvart 2020a). Av studiens resultat har en

tolkning gjort om att instruera om tajming är det ridlärare främst gör, därefter är instrueras det mellan känna och tolka.

Zetterqvist-Blokhuis (2004) beskriver skillnaden på ridlärarnas instruerar, förr instruerades det om vad medan i nutid instrueras det om hur. Resultatet visar att en övergripande andel av instruktioner handlar om hur eleverna ska *känna, tolka* och *tajma*. Det kan med andra ord räknas som instruktioner om hur eleven ska göra. Till skillnad från den militära tiden där fokus låg på direktiv och vad som skulle göras har ridlärarna övergått till ett coachande förhållningssätt (Thorell 2017; Maw 2012). Lundesjö Kwart och Melander Bowden (2021) har kommit fram till att ridlärare behöver ge precisa instruktioner till eleverna för att de ska förstå vad som ska göras. I hur skulle kategorierna *känna, tolka, tajma* och *sits* kunna ingå, det är instruktioner som beskriver hur ryttaren ska utföra ett moment. När ridlärarna lär ut hur eleven ska göra och hur det ska kännas leder det till utveckling av ryttarkänsla. Utifrån resultatet har ridlärarna instruerat olika mycket inom hur och vad men övergripande har samtliga ridlärare använt sig av instruktioner som är kopplat till hur eleven ska göra. Sanna har instruerat 74% inom hur och 14% inom vad. Sofia har instruerat 76% inom hur och 7 % inom vad. Nanna har instruerat 68% inom hur och 11% inom vad. Nelly har 80% inom hur och 10% inom vad. Studiens resultat visar att ridlärarna undervisar utifrån ett coachande förhållningsätt istället för att använda sig av direktiv. Ryttaren behöver få en känsla i sin kropp om hur samverkan till hästens kropp fungerar, detta kräver färdighetsutövning (Maw 2012). Ridlärare går generellt mer mot coachande förhållningsätt och elevaktivering under sina ridlektioner (Lundesjö Kwart 2020a; Maw 2012; Thorell 2017). Cumyn (2000) poängterar vikten i att lära eleverna ridteknik men att ridlärarna inte får glömma att undervisa i känsla, detta då ridningen annars riskerar att bli mekanisk. Resultatet i denna studie visar att ridlärare har mer över tid övergått till att instruera om hur eleverna ska rida och mindre om vad eleverna ska göra, de är dessa instruktioner som uttrycker ryttarkänsla. Ytterligare ett resultat är att ridlärare idag instruerar mer mot ryttarkänsla, än vad eleven gör i jämförelse med hur ridlärare instruerade förr.

## 5.4 Samhällelig aspekt

Ur ett hållbarhetsperspektiv och med fokus på hästvälfärd har tidigare forskning visat på att ridlärare behöver utveckla sin förmåga att instruera för att påverka ryttaren att uppnå resultat, genom olika metaforer som hjälp (Lundesjö Kwart & Melander Bowden 2021). Det beror på att eleverna ska bli så bra ryttare för hästarna som möjligt. Hållbara hästar arbetar anatomiskt och är välmående. För att uppnå hållbara hästar krävs hållbar ridning, vilket innebär att ridning behöver läras ut på ett pedagogiskt sätt. Det som krävs av ryttaren för att kunna rida hållbart är en



korrekt sits och korrekta hjälper, vilket är ridlärarens uppgift att lära ut (Smith 2015). Resultatet av den här studien visar att ridlärare använder sig av instruktioner inom kategorierna känna, tolka och tajma för att påverka ryttarens sits och inverkan för att uppnå ryttarkänsla. En ridlärare som pedagogiskt kan förmedla ryttarkänsla leder långsiktigt till hållbar hästnäring.

## 5.5 Metodologisk reflektion

Materialet som detta examensarbete har utgått från är underlag med videoinspelade ridlektioner som Byström et al. (2020) har samlat in.

Kvalitativ metod har använts och genom observationsmetod har instruktionerna kategoriserats, sedan har cirkeldiagram använts för att ge en lättare förståelse och tydligt visa skillnaden mellan antal instruktioner hos de olika ridlärarna. Cirkeldiagrammen blev ett diskussionsunderlag för att belysa hur ridlärarna använde sig av de olika områdena under lektionstillfällena. Även ett stapeldiagram har gjorts för att visa skillnaden mellan de fyra ridlärarna och hur många instruktioner de gett inom kategorierna *känna*, *tolka* och *tajma*.

I denna studie har nyckelorden varit sökord för att kunna hitta vetenskapligt underlag, samt även hur det ser ut i andra idrottsgrenar. Detta för att kunna få en bra grund att stå på med flera intressanta forskningsstudier som passar in i detta arbete. Att jämföra både studier inom ridsporten och andra studier från andra sporter har givit en bredare förståelse för att det finns olika sätt att lära ut. Oavsett om det är instruktioner riktat individuellt eller i grupp. Detta är en av studiens styrkor, att kunna jämföra och ta hjälp av olika tränare i olika sorter.

För att få en större trovärdighet har både handledare och forskningsgruppen tittat på instruktionerna och kategoriserat dem. Detta då vissa instruktioner blir en tolkningsfråga, då de går in i flera kategorier. Detta blir en av studiens svagheter eftersom det endast har varit två personer som har kategoriserat ridlärarenade instruktioner.

## 5.6 Vidare forskning

Ett komplement till denna studie skulle vara att medvetengöra ridlärarna om hur de arbetar med att få en större förståelse för att *känna*, *tolka*, *tajma* och hur de själva undervisar inom dessa tre delar. Att ridlärarna undervisar på ett sätt betyder inte det att alla elever förstår vad ridläraren menar, samt hur flexibla ridlärarna är att se ifall eleven har förstått. Det handlar om hur självmedveten ridläraren är i sin roll och i

sitt pedagogiska utformande. Detta är något som jag hoppas att Byström et al. (2020) kommer med forskningsresultat i linje med. Det vore även intressant att studera hur instruktioner kommer i relation till ryttarens *tajming* och när *beröm* ges. Hur ryttaren uppfattar berömmet och om/när hästen får feedback i form av klapp eller att ryttaren mjuknar i sina hjälper.

## 5.7 Slutsats

Slutsatsen är att ridläraren förmedlar ryttarkänsla genom instruktioner som beskriver hur ryttaren ska få bättre balans, följsamhet, rytm och position. Framför allt används instruktionerna inom fokusområdena *känna*, *tolka* och *tajma*. Gemensamt är att alla ridlärare fokuserar minst hälften av sina instruktioner på de tre kategorierna av instruktioner. Resterande instruktioner riktats mot elevernas *sits*, att ge *beröm* eller mer generella *direktiv*.

## 6. Författar tack

Jag vill med ett jättestort tack riktat till en engagerad och förstående handledare Susanne Lundesjö-Kvart som ställt upp i alla situationer. Tack för kreativa och bra diskussioner för att få till detta arbete. Vill också tacka min sambo för godisstöd som hjälp när orken behöver fyllas på.

## Referenser

- Cumyn, L. (2000). Communication processes in dressage coaching. University of Ottawa. Canada. <http://dx.doi.org/10.20381/ruor-15831>
- Dashper, K. (2016). *Learning to Communicate: The Triad of (Mis)Communication in Horse Riding Lessons*. London: Routledge.
- Evens, B. & Reynolds, E. (2016). The organization of corrective demonstrations using embodied action in sports coaching feedback. *Symbolic Interaction* 39 (4), 525-556. <https://doi.org/10.1002/symb.255>
- Game, A. (2001). Riding: Embodying the centaur. *Body and Society*. 7(4), 1-12. <https://doi.org/10.1177/1357034X01007004001>
- Hodges, N.J. & Franks, I.M. (2001). Learning a Coordination Skill: Interactive Effects of Instruction and Feedback. *Research quarterly for exercise and sport*. vol. 72 (2), 132-142. <https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608943>
- Lauren, R. & Jowett, S. (2021). The Elusive "Feel". Exploring the Quality of the Rider-Horse Relationship. *Anthrozoös*, 34 (2), 233-250.
- Lundesjö Kwart, S. (2020a). *Konsten att undervisa ryttare – en studie om ridlärarens praktiska praktik*. Diss: Uppsala universitet. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.
- Lundesjö Kwart, S. & Melander Bowden, H. (2021). Instructing equestrian feel: On the Art of Teaching Embodied Knowledge. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 66, 290-305. DOI: [10.1080/00313831.2020.1869076](https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1869076)
- Lundesjö Kwart, S. (2020b). Instructions in horse riding – The collaborative achievement of an instructional space. *Learning, Culture and Social Interaction*. 25, 1-13. DOI: [10.1016/j.lcsi.2018.10.002](https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2018.10.002)
- Lundgren, C. (2017). Ridtränares kommunikation under privatlektion i dressyr: En samtalsanalytisk studie. *Scandinavian Sport Studies Forum*. 8, 67-86.
- 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.
- Miller, S-K. & Oldham, A.RH. & Donovan, M. (2011). Coaches' Self Awareness of Timing, Nature and Intent of Verbal Instructions to Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6 (4), 503- 513. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.4.503>
- Norris, S. (2012). *Multimodality in practice: Investigating Theory-in-practice-through-methodology*. London: Routledge.
- Olsson, H & Sörensen, S. (2021) *Forskningsprocessen, Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Liber. Stockholm

- Patel, R., Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. 4:1 uppl., Lund: Studentlitteratur AB.
- Smith, S. J. (2015). Riding in the Skin of the Movement: An Agogic Practice. *Phenomenology & Practice*, 9(1), 41-54. <https://doi.org/10.29173/pandpr25361>
- Svenska ridsportförbundet. (2022a). *Ridlärare*. <https://ridsport.se/utbildning/for-yrkesverksamma/ridlarare> [2022-11-28]
- Svenska ridsportförbundet. (2022b). *Hästvälfärd och ledarskap för ridlärare och tränare*. <https://ridsport.se/nyheter/nyheter-2020/2020-02-06-hastvalfard-och-ledarskap-for-ridlarare-och-tranare> [2022-11-28]
- Svenska ridsportförbundet. (2022c). *Statistik*. <https://ridsport.se/om-oss/statistik> [2022-11-28]
- Svenska ridsportförbundet. (2023). *Ridlärare*. <https://ridsport.se/utbildning/for-yrkesverksamma/ridlarare> [2023-05-03]
- Sveriges lantbruksuniversitet. (2022). Hippologprogrammet. <https://www.slu.se/institutioner/hippologutbildning/utbildning/> [2023-05-03]
- Thorell, G. (2017). *Framåt marsch! Ridlärarrollen från dåtid till samtid med perspektiv på framtid*. Doktorsavhandling. Utbildningsvetenskapliga fakulteten. Göteborgs universitet
- Vetenskapsrådet. (2017). God Forskningsred. VR1708. ISBN 978-91-7307-352-3
- Zetterqvist Blokhuis, M. & Lundgren, C. (2017). Rider's Perceptions of Equestrian Communication in Sports Dressage. *Society & Animals* 25 (6), 573-591. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341476>
- Zetterqvist Blokhuis, M. (2019). *Interaction between rider, horse and equestrian trainer: a challenging puzzle*. Södertörns högskola. Huddinge: Södertörn Doctoral Dissertations.
- Zetterqvist Blokhuis, M. (2004). *Pedagogik för ridlärare – Strömsholmsmetoden*. Västerås: Västerås tryckpartner AB.

## Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.