Bett, kandar, eller bettlöst?

En studie om dressyrryttares tankar kring val av huvudlag

Emma Björk och Stella Smeds

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Institutionen för husdjurens biovetenskaper/ Enheten för hippologutbildning
Hippologprogrammet
Examensarbete på kandidatnivå, 188
Uppsala 2026

Bett, kandar, eller bettlöst?

En studie om dressyrryttares tankar kring val av huvudlag

Emma Björk och Stella Smeds

Handledare:	**Susanne Lundesjö Kvart, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för husdjurens biovetenskaper/ Hippologenheten**
Examinator:	Therese Waerner, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för husdjurens biovetenskaper/ Hippologenheten

Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	Grundnivå, G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i hippologi
Kurskod:	EX0864
Program/utbildning:	Hippologprogrammet
Kursansvarig inst.:	Institutionen för husdjurens biovetenskaper
Utgivningsort:	Uppsala/Strömsholm
Utgivningsår:	2026
Upphovsrätt:	Exempeltext: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Serietitel:	Examensarbete på kandidatnivå
Delnummer i serien:	K 188
Nyckelord:	träns, ridning, dressyr, sidepull, häst-ryttarkommunikation, hjälpgivning

Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Institutionen för husdjurens biovetenskaper
Enheten för hippologutbildning

Sammanfattning

Denna studie undersöker ryttares tankar gällande val av huvudlag inom svårklassdressyr och hur detta påverkar kommunikationen mellan ryttare och häst. I takt med att frågor kring hästvälfärd fått ökad uppmärksamhet har användningen av bett, kandar och bettlösa alternativ blivit föremål för diskussion. Tidigare forskning visar att utrustning kan påverka både hästens beteende och ryttarens upplevelse av kontroll och kontakt, men kunskap saknas kring hur elitryttare själva upplever dessa skillnader i praktiken.

Syftet med studien var att undersöka hur dressyrryttare på svårklassnivå upplever ridning med bett, bettlöst (sidepull) och kandar med särskilt fokus på kommunikation och kontakt mellan häst och ryttare. Studien utgick från frågeställningarna: vilka skillnader i kommunikationen upplever ryttarna mellan de olika huvudlagen samt vilka erfarenheter och uppfattningar de har kring användning av dessa i träning och tävling.

Studien genomfördes med en kombination av kvantitativ och kvalitativ metod. Sex svårklassryttare deltog och red på tre olika huvudlag: tränsbett, sidepull (det bettlösa alternativet) och kandar. Efter varje ritt fyllde ryttarna i en enkät där de skattade bland annat hästens avslappning, lyhördhet, kontakt och kontroll. Därefter genomfördes semistrukturerade intervjuer som transkriberades och analyserades genom innehållsanalys.

Resultaten visade att tränsbett generellt upplevdes ge högst grad av avslappning och lyhördhet medan kandar upplevdes ge den lättaste kontakten. Bettlöst huvudlag (sidepull) visade störst variation i upplevelse mellan olika ekipage. I intervjuerna framkom att samtliga ryttare beskrev kommunikationen som ett system baserat på tryck och eftergift men att upplevelsen av tydlighet och precision varierade beroende på utrustning. Flera ryttare betonade att kommunikationen inte enbart sker via handen utan genom hela ryttarens kropp. Samtidigt framkom att bettet ofta upplevs möjliggöra mer finstämda signaler, särskilt på högre utbildningsnivå.

Vidare visade resultaten att hästens beteende och reaktioner varierade beroende på individ, utbildningsnivå och tidigare erfarenheter. Flera ryttare betonade vikten av att se hela ekipaget och att problem sällan enbart beror på utrustningen. Inom tävlingssammanhang framkom att traditioner och regelverk påverkade val av huvudlag men att det fanns en önskan om ökad valfrihet i framtiden.

Slutsatsen var att dressyrryttare på svårklassnivå var positiva till bettlöst som ett sätt att ge hästens mun vila och variera träningen, men de ansåg att de bettlösa alternativen i dagsläget inte erbjuder den precision, bärighet eller kontroll som krävs för att utföra dressyr på hög nivå. Det råder en uppfattning om att tydlighet i signalen är nyckeln till både prestation och harmoni. Vid ridning på kandar ansågs kommunikationen som mest förfinad och bärighetsstödjande. Tränsbettet erbjöd den mest balanserade och trygga kommunikationsvägen. Vid bettlös ridning upplevde svårklassryttare att kommunikationen blev otydlig, att hästen tappade bärighet och att den tekniska kontrollen minskade på grund av bristande precision i signalerna. Kontakten förändrades när man bytte huvudlag. Kontrollen var lägre med sidepull än med tränsbett. Kontakten blev signifikant hårdare i övergångarna när de bytte från kandar till sidepull.

Nyckelord: träns, ridning, dressyr, sidepull, häst-ryttarkommunikation, hjälpgivning

Abstract

This study examines the choice of headgear in advanced dressage and how it influences the communication between horse and rider. With increasing attention to equine welfare the use of bits, double bridles and bitless alternatives has become a topic of debate. Previous research suggest that equipment can affect both horse behavior and rider perception of control and contact, but there is limited knowledge of how elite riders themselves experience these different in practice.

The aim of this study was to investigate how advanced dressage riders perceive riding with a snaffle bit, bitless headgear (sidepull), and double bridle with a particular focus on communication and contact. The study addressed the following questions: what differences in communication riders experience between different types of headgear and what experiences and perceptions they have regarding their use in training and competition.

A mixed-method approach was used. Six advanced-level riders participated by riding with three types of headgear: snaffle bit, bitless (sidepull), and double bridle. After each ride riders completed a questionnaire rating aspects such as relaxation, responsiveness, contact and control. This was followed by semi structured interviews which were transcribed and analyzed using qualitative content analysis.

The results showed that the snaffle bit was generally associated with the highest levels of relaxation and responsiveness, while the double bridle provided the lightest contact. Bitless headgear (sidepull) showed the greatest variation in rider experience. Interviews revealed that all riders described communication as a system based on pressure and release, although the perceived clarity and precision of signals varied depending on equipment. Several riders emphasized that communication involves the rider's entire body, not only the hands. However, the bit was often considered to allow more refined and precise aids, particularly at higher levels of training.

Furthermore, horse behavior and responses were found to vary depending on individual characteristics, levels of training, and prior experience. Riders highlighted the importance of considering the horse-rider combination as a whole, noting that problems are rarely caused by the equipment alone. Within a competition context, traditions and regulations were found to influence the choice of headgear, although riders expressed a desire for greater flexibility in the future.

The conclusion is that advanced-level dressage riders view bitless options positively as a way to give the horse's mouth a rest and to vary training. However, they consider that current bitless alternatives do not provide the level of precision, collection, or control required to perform dressage at a high level. There was a shared perception that clarity of the signal is key to both performance and harmony. When riding with a double bridle, communication was experienced as the most refined and supportive of collection. The snaffle bit offered the most balanced and secure form of communication. In contrast, during bitless ridning, advanced riders experienced the communication as less clear with reduced collection and decreased technical control due to lack of precision in the aids. Contact was perceived to change when switching between types of headgear. Control was rated lower with a sidepull compared to a snaffle bit. Contact also became significantly heavier in transitions when changing from a double bridle to a sidepull.

Keywords: bridle, riding, dressage, sidepull, horse-rider communication, aids

Innehållsförteckning

1. Inledning 7
1.1 Bakgrund 7
1.2 Problem 8
1.3 Syfte 9
1.4 Frågeställningar 9

2. Teoriavsnitt 10
2.1 Bett och tygeltryck 10
2.2 Kommunikation mellan häst och ryttare 11
2.3 Ryttares motivation och val 12

3. Material och metoder 14
3.1 Genomförande 14
3.2 Datainsamling 14
3.3 Analys 15
3.4 Statistik 15
3.5 Etisk prövning 16

4. Resultat 17
4.1 Enkäter 17
4.1.1 Avslappnad 17
4.1.2 Lyhörd 18
4.1.3 Kontakt under ritt 18
4.1.4 Kontakt under övergångar 19
4.1.5 Kontroll 19
4.1.6 Wilcoxon signed rank test 20
4.2 Intervjuer 21
4.2.1 Kommunikation och kontakt 21
4.2.2 Hästen som individ 24
4.2.3 Bettdjungel och tävlingsklimat 26
4.2.4 Inridning och träning 29

5. Diskussion 32
5.1 Kontakten hårdare med sidepull 32
5.2 Kommunikationen otydligare med sidepull 33
5.3 Mer förfinad kontakt på bett och kandar 34
5.4 Försiktigt positiva till bettlöst 35
5.5 Hästens måste bli vän med sitt huvudlag 35
5.6 Hållbar hästnäring 36
5.7 Metod 37
5.8 Framtida studier 37

5.9 Slutsats 38

Referenser 39

Bilaga 1 42

Bilaga 2 43

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Hedenborg (2007) beskriver att relationen mellan häst och människa har utvecklats under tusentals år och har haft stor betydelse för samhällsutvecklingen. I samband med domesticeringen kom de att spela en central roll som dragdjur inom jordbruket, transportmedel och militära resurser säger Hedenborg (2007). Författaren framställer att under 1900-talet ersattes många av dess funktioner i västvärlden av motoriserade fordon men hästen behöll sin betydelse och används idag främst inom sport. Hedenborg (2007) menar att trots denna förändring i användningsområde kvarstår många traditionella föreställningar och praktiker kring hästhållning och ridning. Samtidigt har synen på hästens roll successivt förändrats där moderna perspektiv i högre grad betonar hästens välfärd och etiska behandlingar, särskilt i takt med ökad samhällelig granskning av hur hästar används inom sport (Hedenborg 2007).

Hästvälfärd är idag en central fråga inom ridsporten och hästnäringen där både forskarsamhället och allmänheten i allt högre grad riktar uppmärksamhet mot hur hästar hålls och används (Luke 2024). Författaren menar att samtidigt som hästnäringen har stor ekonomisk betydelse globalt minskar dess sociala acceptans vilket i stor utsträckning kopplas till oro kring hästars välfärd. Många av de problem som uppmärksammas av Luke (2024), såsom skador, stressrelaterade beteenden och användning av utrustning som kan orsaka obehag eller smärta, är återkommande inom ridsporten. Trots detta normaliseras flera av dessa praktiker inom branschen ofta med hänvisning till tradition eller sportens krav menar författaren. Samtidigt framhåller Luke (2024) att hästars beteende i många fall kan ses som en indikator på deras välfärd, där så kallade problem- eller konfliktbeteenden ofta är kopplade till bristande välfärd snarare än olydnad.

I Wolframm et als. (2024) studie uppmärksammades att fall av bristande hästvälfärd under senare år har ökat fokus på hur hästvälfärd kan säkerställas inom ridsporten. Med tanke på hästens centrala roll i samhället, inom allt från rekreation till tävlingsverksamhet, har frågan om ridsportens sociala acceptans så kallad *Social License to Operate* (SLO) blivit allt viktigare och utgör i dag en central fråga för nationella och internationella styrande organisationer menar författarna. Begreppet SLO innebär att hästnäringens existensberättigande vilar på ett informellt socialt godkännande och ett djupt förtroende från allmänheten (Heleski 2023). Trots att branschen bidrar med ekonomisk tillväxt ger detta inget automatiskt ”frikort” utan kräver att trovärdiga aktörer kan verifiera god

hästvälfärd genom transparens och integritet menar Heleski (2023). SLO har rötter i resursbaserade industrier som gruvdrift men har på senare tid blivit centralt för idrottsverksamheter med djur för att säkerställa en långsiktig hållbar framtid (Heleski 2023).

McGreevy och McLean (2007) uttrycker att kommunikationen mellan ryttare och häst i stor utsträckning bygger på inlärningsteoretiska principer där hästen lär sig att associera specifika signaler med önskade beteenden. Inom ridning används främst negativ förstärkning vilket innebär att ett tryck appliceras och därefter tas bort när hästen svarar korrekt (McGreevy & McLean 2007). Författarna menar att bettet i detta sammanhang fungerar som ett kommunikationsverktyg genom vilket ryttaren förmedlar signaler via tygeln. Hess et al. (2020) beskriver kontakt som en stadig men mjukt fjädrande förbindelse mellan ryttarens hand och hästens mun. För att få en bra kontakt måste ryttaren sitta avslappnat, balanserat och följsamt (Hess et al. 2020). Författarna menar att kontakten skapas genom samspelet mellan sits, skänklarna och tygeln.

Mellor (2020) beskriver att hästens mun är mycket känslig och att bett kan orsaka smärta genom bland annat tryck, vävnadskompression, inflammation och skador i munslemhinnan. Sådant obehag kan uttryckas genom olika konfliktbeteenden och därmed påverka både hästens välfärd och kommunikationen mellan häst och ryttare säger författaren. Som ett alternativ har bettlösa huvudlag lyfts fram eftersom de utesluter trycket i munnen och potentiellt kan minska obehag kopplat till bettanvändning (Mellor 2020).

Detta kandidatarbete utgör en del av ett pågående forskningsprojekt (Vetenskapsrådet 2023) som syftar till att fördjupa kunnandet om ridning med bettlösa huvudlag. I forskningsprojektet undersöks bland annat hur olika typer av huvudlag, bett, bettlöst och kandar, används och upplevs av dressyrryttare på svårklassnivå.

1.2 Problem

Debatten om att rida på bett, kandar eller bettlöst är mycket aktuell just nu, även så diskussioner kring hästvälfärd. Bett kan orsaka smärta, obehag och stress hos hästar som i nästa steg kan ge fysiska och beteendemässiga konsekvenser. Ridning med ett bettlöst huvudlag kan minska tryck och obehag hos hästen men det är oklart om det kan ge andra konsekvenser. Ridsporten bygger mycket på traditioner och vanor, så även val av bett och huvudlag. För att komma vidare i diskussionen om optimal utrustning och träning av häst behövs mer information om hur ryttare upplever kommunikationen med hästen på olika huvudlag.

1.3 Syfte

Syftet är att undersöka hur dressyrryttare på svårklassnivå ser på och upplever ridning med bett, bettlöst (sidepull) och kandar när det gäller kommunikation mellan häst och ryttare.

1.4 Frågeställningar

Vilka skillnader i kommunikationen med hästen upplever svårklassryttare vid ridning med bett, bettlöst (sidepull) respektive på kandar?

Vilka erfarenheter och uppfattningar har dressyrryttare på svårklassnivå av ridning med olika huvudlag?

2. Teoriavsnitt

2.1 Bett och tygeltryck

Användande av bett har börjat ifrågasättas som en hästvälfärdsfråga på senare år då det finns beteenden som visar på att bett kan vara obehagligt för hästen genom att orsaka till exempel smärta och andnöd (Allen et al. 2011). En studie av Quick och Warren-Smith (2009) visade att hästar som reds in med bett spenderade mer tid med huvudet i en upprest position än de som reds in utan bett. Författarna ansåg att hästarna var lugnare och mer bekväma med det bettlösa huvudlaget. Hästarna som reds in med det bettlösa huvudlaget presterade även lika väl som de som hade huvudlag med bett.

I en studie av Luke et al. (2023) skickades det ut en enkät till ryttare med frågor kring hästvård, hästvälfärd, hästbeteende från marken och under sadel, val av utrustning, olyckor relaterade till ryttaren och ryttarens tillfredställelse. Av de 399 som svarade på enkäterna var det 19 som red sina hästar bettlöst. Ryttarens ålder, kompetens, eller hästens ålder hade ingen påverkan på om hästen reds med bett eller bettlöst. Det var en mindre frekvens med bettlöst om ryttaren tillhörde en ryttarorganisation. Resultatet visade att hästar som reds bettlöst upplevdes ha högre hästvälfärd än de som reds med bett både vid hantering och ridning. Hästarna upplevdes alltså må bättre fysiskt och psykiskt. Ryttare som red bettlöst var mer tillfredsställda och skattade deras partnerskap högre. Hästar som reds med bett hade en större sannolikhet att göra negativa beteenden när de reds, som exempel bocka, stegra, skena. Dessa beteenden kunde vara tecken på dålig välfärd (McLean & Christensen 2017). Luke et al. (2023) såg dock inga skillnader i olycksfrekvens mellan bett och bettlösa ekipage, inte heller skillnad avseende observerad kontroll från ryttarens perspektiv.

Tryck och eftergift beskrivs i Edward och Vajner (2024) som ett sätt att kommunicera med hästen på ett sätt som liknar sättet hästar kommunicerar i flock. Författarna kom fram till att det är den mest effektiva träningsmetoden. Hästar kan visa undvikande- eller flyktbeteenden från tygeltryck eller från tryck i munnen från bett (Quick & Warren-Smith 2009), vilket kan bero på att hästen har mycket känslig vävnad i munnen (Mellor 2020). Användandet av nosgrimma kan göra så att hästen blir mer känslig i sin mun (Randle & McGreevy 2013) samtidigt som den stoppas från att utföra olika munrörelser som att till exempel öppna munnen. I en studie av Eisersiö et al. (2023) undersökte de hur hästar reagerar på tygeltryck, vilka beteenden som uppkom i samband med trycket samt hur mycket tryck som behövdes för att orsaka en reaktion. Av de 20 hästar som deltog var det 18 som påvisade beteenden med munnen och huvudet när de fick tryck i tygeln.

Öppen mun samt högt huvud var den vanligaste reaktionen. När hästarna öppnade sina munnar, bet på bettet, eller tog upp huvudet så minskade tygeltrycket. Tygeltrycket ökade när hästen tog ner eller fram huvudet. Beteenden som minskade tryck från tygeln var vanligare än de som ökade trycket. Detta kan tyda på att hästen gör beteenden som minskar trycket från tygeln när tryck introduceras. Christensen et al. (2021) fann att stabiliteten i trycket från tygeltag spelar roll för hästens reaktion på trycket. Författarna fann att ryttarens förmåga att bibehålla ett konsekvent tygeltryck var avgörande för hästens ridbarhet och förekomsten av konfliktbeteenden.

2.2 Kommunikation mellan häst och ryttare

Det finns många metoder inom hästvärlden för att träna hästar och göra dem säkra att hantera och rida. Trots att många av dessa metoder har principer från djurs inlärning (McLean & Christensen 2017) skiljer det sig hur de tillämpas (McLean 2005). I en studie av Bartlett et al (2025) undersöktes hur hästägare gick till väga när de valde träningsmetoder. Något som framkom tydligt var att hästägarna hade olika uppfattningar om de olika träningsmetoderna studien presenterade sen tidigare samt att de hade tydliga preferenser. Hästägare som red sina hästar var mer benägna att använda negativ förstärkning och positiv bestraffning under träning. Användning av tryck och eftergift kan bero på att det är praktiskt vid ridning då det inte avbryter rytmen under ritten. De som ej red sina hästar hade en högre sannolikhet att använda sig av matbaserad positiv förstärkning. Detta kan vara på grund av att det är lättast att genomföra från marken. Fynden i Bartlett et al. (2025) tyder på att val av träningsmetoder drivs av praktiska aspekter för hästägaren. I Christensen et al. (2021) påpekas att kommunikation mellan häst och ryttare under ridning inte endast handlar om tryck och eftergift utan även ryttarens förmåga att vara konsekvent. En osäkerhet hos ryttaren kan, enligt författarna, skapa osäkerhet hos hästen. Hästens förmåga att lära sig och svara på signaler är starkt kopplade till deras emotionella status (Masko et al. 2020). I Masko et al. (2020) visade de att introduktion till något nytt förändrade hästens fysiologiska stressnivå men att upprepat exponering minskade stressnivån.

I Gylling Gustavsson (2023) studerades förändringar i kommunikationen mellan häst och ryttare vid övergång från bett till bettlöst huvudlag. Ryttare på ridskolor red med bett och bettlöst huvudlag för att sedan svara på enkäter och gruppintervjuer om deras upplevelser. Resultaten visade att ryttarna generellt upplevde kommunikationen som tydligare och mer precis vid ridning med bett särskilt när det gällde lyhördhet, tygelkontakt och kontroll. Vid ridning med bettlöst huvudlag upplevdes kommunikationen som mindre exakt och styrningen krävde mer av ryttarens sits och övriga hjälper. Samtidigt beskrev ryttarna att hästarna ofta kändes mer avslappnade och mjuka i kontakten utan bett.

Övergången till bettlöst upplevdes därmed som utmanande men också utvecklande för ryttarnas kommunikation och inverkan.

I Ross et al. (2025) utforskades relationen mellan tränare, ryttare och häst under dressyrlektioner. Ett av de teman som kom upp var att observera och lyssna på hästens beteende. De kom fram till att deltagarna i studien lyssnade på hästens beteende och applicerade deras träningsmetod därefter med varierande resultat. Ryttarna uttryckte att när de introducerade nya saker kunde hästarna uppvisa beteenden såsom frustration och förvirring. När detta uppstod försökte ryttarna arbeta sig förbi det för att hästen skulle förstå vad de menar. Vikten av att minimera stress under träning med häst poängteras i Edward och Vajner (2021). Utan förståelse för hur hästen fungerar kan man be hästen om fel saker vilket kan göra att hästen associerar träningen med stress (Edward & Vajner 2021).

2.3 Ryttares motivation och val

Luke et al. (2024) belyser att det finns en klyfta mellan vad man inom ridsporten säger att man vill göra när det kommer till hästhållning och vad man verkligen gör. Ridsporten är uppbyggd genom traditionella sätt att träna och hålla häst, men dessa kan skapa sämre välfärd och att det kräver stora förändringar hos människorna för att bryta de satta traditionerna (Lesimple et al 2016). Luke et al. (2024) genomförde intervjuer med amatörryttare där det diskuterades vad som motiverar ryttarnas val av just träning och hästhållning. Flertalet svarade att de ville ha framgång, några att de bara red för att det är roligt. Moderna tävlingar och dess krav på snabb förbättring har gjort att tvångsmässig träning med till exempel hjälptyglar och starka hjälper har ökat (Ödberg & Bouissou 1999). Ett annat exempel på hur ryttare motiveras till grövre ridning är viljan att ha kontroll (van Weeren 2013).

I intervjuerna genomförda av Luke et al. (2024) berättar ryttarna att de ville lyckas på en hög tävlingsnivå men de saknade kunskap eller förmågan för det, samtidigt som de vill ha roligt. Där kunskap saknas ser ryttarna till deras tränare och coacher. Det finns en tendens att lita blint på ens tränare och när ryttarna får frågan varför man valt denna person var denne oftast framgångsrik i tävlingssammanhang. Goda tävlingsresultat indikerade hög kunskap även om tränaren inte har någon form av certifiering. Att resultat är det som räknas har även varit en trend hos amatörryttare då fokus tas från horsemanship och vänskap till framgångsrika tävlingsresultat (Gilbert 2017). I Luke (2024) påpekade ryttarna att man inte bara villa ha mer kunskap och färdigheter, man ville ha dem snabbt. Snabba resultat gynnade både ryttare och tränare men skapade sämre förutsättningar för att hästen ska få god välfärd. Ett av många val som ryttarna stod inför var valet av bett eller bettlöst. Många ansåg att bett var standardvalet.

Några av anledningarna som gavs till detta var att bett kunde vara ett krav för tävlingarna, att det var obligatoriskt för att få delta i en klubbaktivitet, eller för att ryttarna själva ville ha mer kontroll. Detta kan tyda på att ryttarna väljer det som gynnar dem framför det som gynnar hästen (Luke 2024).

3. Material och metoder

3.1 Genomförande

Studien är en del av ett större forskningsprojekt (Vetenskapsrådet 2023) som är indelat i tre steg. Det första steget var att besöka ridskolor och samla in data från testritter genomförda av ridskoleryttare på ridskolehästar som reds med bett och sidepull. I samband med de två dagarna med testritter intervjuades ryttarna i fokusgruppsintervjuer. Det andra steget var att studera svårklassdressyrryttare när de red med bett, bettlöst samt med kandar för att jämföra de tre olika huvudlagen. Det tredje steget, som inte är genomfört ännu är att gå ut på tävlingsbanor och göra munkoll på hästarna samt enkäter till ryttare i olika discipliner kring deras val av bett.

Denna studie ingick i steg två av projektet. En testdag genomfördes med varje ryttare då de red ett kort program på respektive huvudlag. Efter varje ritt fick ryttarna fylla i en kort enkät med frågor (se bilaga 1) om hur de upplevt ritten och kommunikationen med hästen. Inom ett par dagar efter att forskargruppen besökt respektive elitryttare och testritterna genomförts gjordes individuella intervjuer. Intervjuerna genomfördes via länk (zoom) där ryttarna fick berätta hur de upplevt testritterna och svara på andra frågor. De frågorna var kring mer generella erfarenheter av olika huvudlag, bettlösa alternativ samt tankar kring framtiden för träning och tävling med hästar (bilaga 2, intervjumall elitdressyrryttare). Intervjuerna tog ungefär en timme per person. Alla intervjuerna spelades in via både zoom och telefon för att sedan kunna transkriberas.

I denna studie har insamlat material från sex elitdressyrryttare och deras nio hästar analyserats. En ryttare red två hästar och en ryttare red med tre hästar. Dels har enkätsvaren ifyllda direkt efter varje testritt analyserats, dels har intervjuerna analyserats.

3.2 Datainsamling

Den kvantitativa delen baseras på enkätsvaren som samlades in direkt efter genomförda ritter på de olika huvudlagen. Alla ryttare var över 18 år och red på svårklassnivå. Det var två män och fyra kvinnor som deltog och nio hästar reds. Efter varje ritt fick ryttarna skatta sin upplevelse på en skala från 0-10 utifrån fem frågor relaterade till känslan under ritten, samt en fråga kring deras egen uppskattning av tygeltrycket. Enkäterna fylldes i av ryttarna efter varje ritt och det innebär att det samlades in totalt 27 enkäter som alla användes i denna studie.

I den kvalitativa delen av studien genomfördes intervjuer vid senare tillfälle via länk och var ungefär en timme långa där ryttarna fick sätta ord på sin uppfattning av själva dagen med ritterna samt deras tidigare erfarenheter och tankar kring olika huvudlag och träning samt tävling av häst. Dessa intervjuer spelades in och har sedan transkriberats. Intervjumall i bilaga två.

3.3 Analys

De transkriberade intervjuerna sågs över och utifrån fem förvalda kategorier analyserats med hjälp av innehållsanalys. En tematisk innehållsanalys är en kvalitativ forskningsmetod som syftar till att systematiskt analysera innehåll i textmaterial genom att identifiera koder, kategorier och teman (Graneheim et al. 2017). Metoden används för att tolka och förstå underliggande mening i exempelvis intervjuer, fokusgrupper eller textdokument (Graneheim et al. 2017). De fem förvalda kategorierna var ryttarerfarenhet, känsla, kommunikation mellan häst och ryttare, hästens beteende och träning av häst. Efter att intervjuerna bearbetats utifrån dessa kategorier sågs fyra nya distinkta teman som återkom i det deltagarna sagt; kommunikation och kontakt, bettdjungel och tävlingsklimat, hästen som individ, inridning och träning. Efter att dessa teman identifierats har betydande meningar tagits från transkripten gör att sorteras och tolkas och sedan grunden för resultat och diskussion. Metoden att först arbeta med kategorier för att sedan komma fram till teman har valts för att göra en transparent och systematisk analys av deltagarnas upplevelser i det som uttalats och dess underliggande mening (Graneheim & Lundman 2004).

3.4 Statistik

På resultatet från enkäterna som genomfördes efter ritterna gjordes Wilcoxon signed rant-test. Wilcoxon signed rank-test är ett icke-parametriskt statistiskt test som används för att jämföra två relaterade grupper (King & Eckersley 2019). I King & Eckersley (2019) förklaras vad W-värde och P-värde är samt hur de används för att räkna ut om resultatet är signifikant eller ej. W-värde är värdet som räknas ut av de två set av data som används i testet och beskriver hur stora och i vilken riktning skillnaderna är mellan mätpunkterna. P-värde är sannolikhetsvärdet om skillnaden mellan grupperna är en slump eller ej. Vidare används W-värde och P-värde för att se resultatets signifikans. Ett signifikant resultat förklaras som att resultatet inte är av en slump. För ett signifikant resultat ska P-värde vara $P \leq 0{,}05$. Wilcoxon signed rank-test är ett bra alternativ där det är en grupp med litet urval då det inte behövs ett medelvärde för att räkna ut signifikanta skillnader (King & Eckersley 2019). Detta test valdes för att kunna ställa enkätsvaren mot varandra då det är samma individer som gjort skattningar på de tre huvudlagen.

3.5 Etisk prövning

Samtliga deltagare informerades skriftligen och muntligen om studiens syfte, hur deras uppgifter skulle hanteras samt att medverkan var frivillig. De gav därefter sitt informerade samtycke innan studien påbörjades. Deltagarna är anonyma och deras namn har bytt ut till fiktiva namn så att inga enskilda personer kan identifieras i det slutgiltiga materialet. Detta är för att värna om deltagarnas identitet samtidigt som det behålls transparens i det som sagts. Det inspelade och transkriberade materialet har hanterats med försiktighet och förvarats på ett säkert sätt, i enlighet med GDPR (Vetenskapsrådet 2024).

Hästarna som deltog i studien varierade i ras och ålder och hade alla en utbildningsnivå på minst Medelsvår B nivå. Alla hästar är aktiva tävlingshästar inom dressyr. I samband med testdagarna för respektive häst uppgavs inga medicinska tillstånd som kunde påverka deras respons vid ridning. Även deltagarnas hästar har avidentifierats i det slutgiltiga materialet.

4. Resultat

Resultatet är indelat i två delar, först redovisas analysen av enkäterna och sedan presenteras de fyra teman som identifierats från intervjumaterialet.

4.1 Enkäter

Nedan presenteras resultat från enkäterna som ryttarna besvarade efter sina ritter. Enkäterna bestod av fem frågor relaterade till ryttarnas upplevelse av de tre huvudlagen. Frågorna rörde hur avslappnad och lyhörd hästen var, hur tygelkontakten kändes under ritten samt i övergångar till lägre gångart och hur säker och i kontroll ryttaren känt sig. Skattningen på enkäten gick från noll till tio.

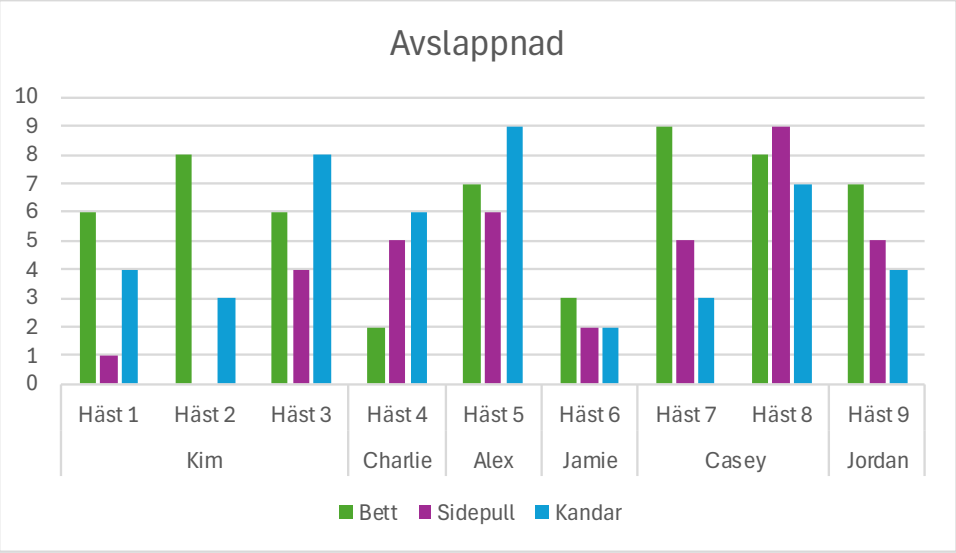
I tabell 1 redovisas jämförelse mellan de tre huvudlagen för de fem egenskaperna med median och range för vardera. Resultatet visade att tränsbett hade högst median för avslappnad och lyhörd. Bettlöst hade det lägsta medianen på alla kategorier förutom avslappnad och har störst range. Kandaret är det huvudlag som har högst median på kontakt både under ritten och under övergångar till lägre gångart. För kontroll under ritten hade tränsbett och kandar lika median.

Tabell 1. Median och range för svaren från deltagarna av upplevelsen för de fem olika egenskaperna för de tre huvudlagen.

	Tränsbett		Bettlöst		Kandar	
Bedömd egenskap	Median	Range	Median	Range	Median	Range
Avslappnad	7	2-9	5	0-9	4	2-9
Lyhörd	7	4-9	5	2-8	6	4-9
Kontakt under ritten	5	3-7	3	0-8	8	4-9
Kontakt under övergångar	5	3-8	4	0-7	6	3-9
Kontroll under ritten	8	5-10	6	1-8	8	2-10

4.1.1 Avslappnad

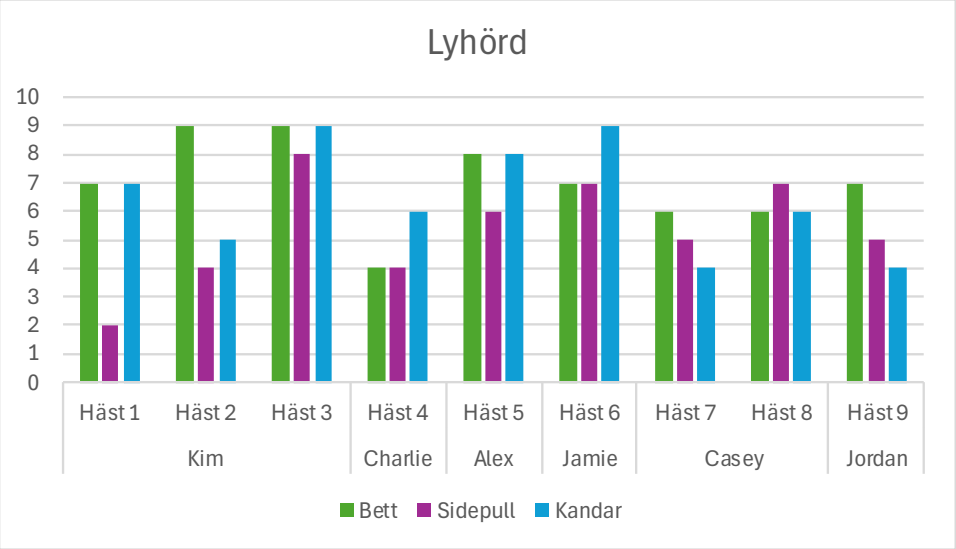
Figur 1 visar hur ryttarna skattade hur avslappnad hästen upplevdes på de olika huvudlagen där 0 var spänd och 10 var avspänd. Majoriteten av ryttarna skattade att deras häst upplevdes mest avslappnad på tränsbett, två mest avslappnad på kandar, och en mest avslappnad på sidepull.



Figur 1. Skattning av hur avslappnad hästen varit under ritten.

4.1.2 Lyhörd

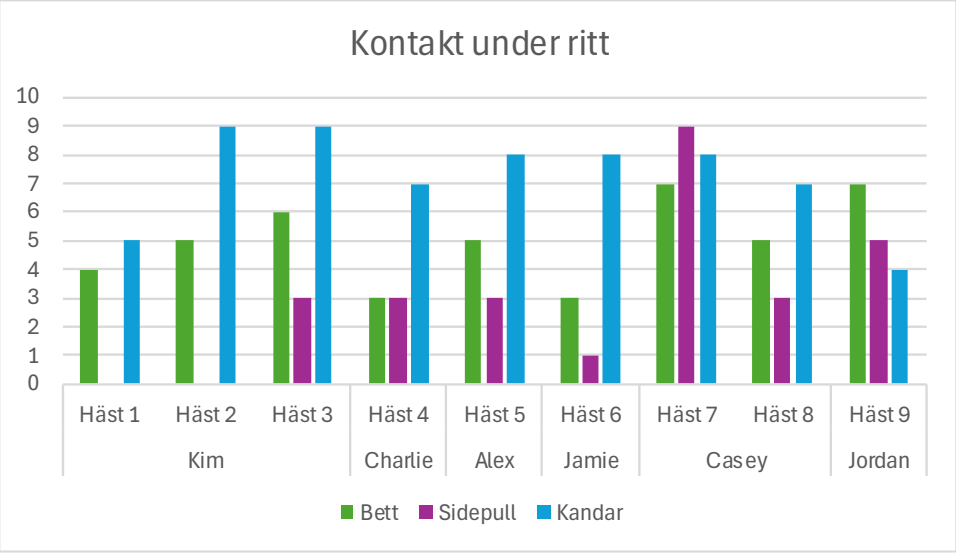
Figur 2 visar hur ryttarna skattade hur lyhörd de upplevde att deras häst var på de olika huvudlagen där 0 var inte lyhörd alls och 10 var mycket lyhörd. Fyra deltagare skattade sina hästar som lika lyhörda på tränsbett och kandar, tre att hästen var mest lyhörd på tränsbett, två på kandar, och en på sidepull.



Figur 2. Skattning av hur lyhörd hästen varit under ritten.

4.1.3 Kontakt under ritt

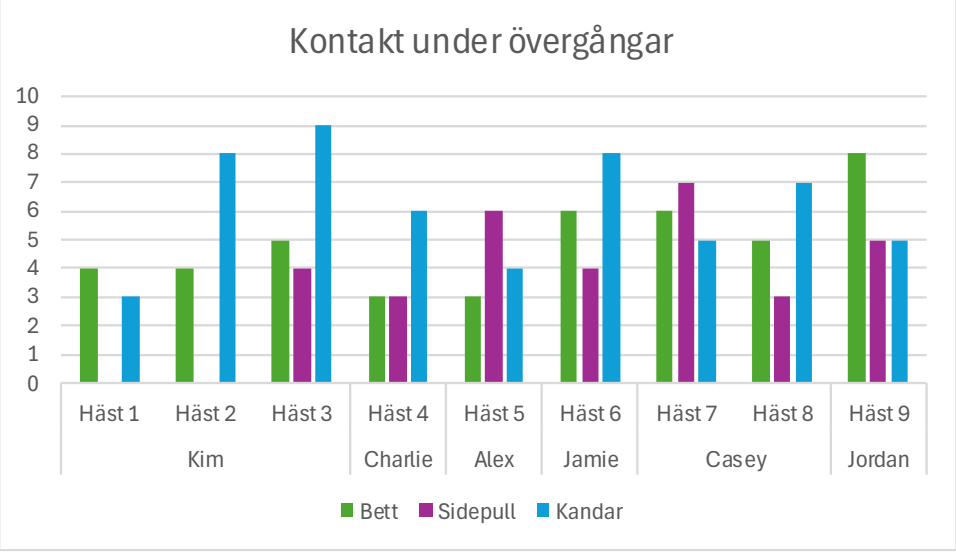
Figur 3 visar hur ryttarna skattade kontakten under ritten där 0 var hård och 10 var lätt. Majoriteten av ryttarna skattade kontakten som lättast på kandar, en på sidepull och en på tränsbett.



Figur 3. Skattning av hur kontakten varit under ritten.

4.1.4 Kontakt under övergångar

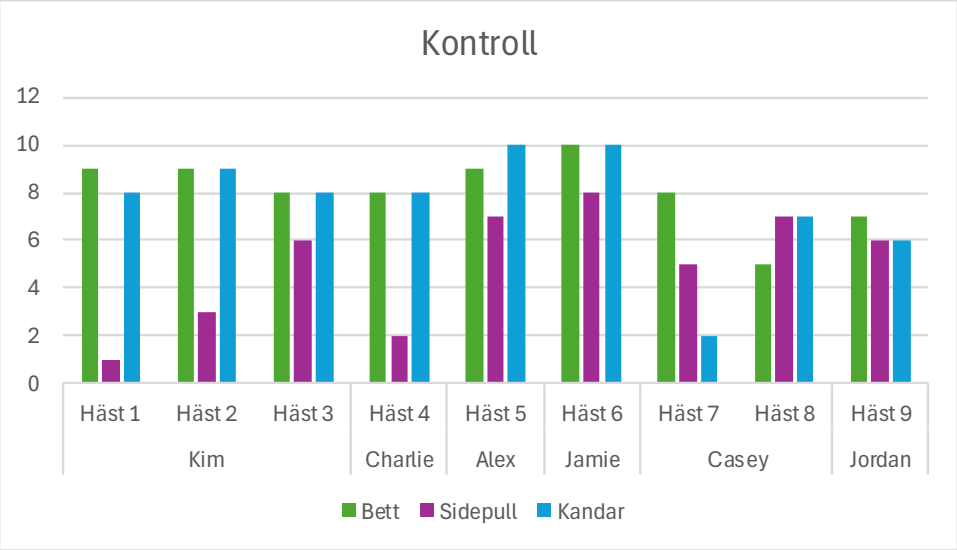
Figur 4 visar hur ryttarna skattade kontakten under övergångar till lägre gångarter där 0 var hård och 10 var lätt. Majoriteten av deltagare skattade kontakten som lättast på kandaret, två på tränsbett, och två på sidepull.



Figur 4. Skattning av hur kontakten varit under övergångar till lägre gångart.

4.1.5 Kontroll

Figur 5 visar hur säker och i kontroll ryttarna skattade sig vara där 1 var inte säker alls och 10 var mycket säker. Fyra ryttare skattade kontrollen som densamma på bett och kandar. Två deltagare skattade samma mellan sidepull och kandar.



Figur 5. Skattning av hur säker och i kontroll ryttaren känt sig under ritten.

4.1.6 Wilcoxon signed rank test

För att analysera signifikanta skillnader i skattningarna gjordes Wilcoxon signed rank test där enkätsvar mellan huvudlagen jämfördes med varandra två i taget. De jämförelser som resulterade i en signifikant skillnad var vid kontakt under ritten, kontakt under övergångar och kontroll under ritten.

Vid analys av kontakt under ritten var det en signifikant skillnad mellan samtliga huvudlagen (se Tabell 2) En parvis jämförelse med Wilcoxon signed-rank test visade att skillnaden var störst mellan sidepull och kandar ($p = 0,02$), följt av bett mot kandar ($p = 0,04$) och bett mot sidepull ($p = 0,05$). Resultaten indikerar att deltagarna upplevde kontakten olika beroende på vilket huvudlag som användes.

Tabell 2. Resultat från Wilcoxon signed rank test på enkätsvar om kontakt under ritten.

Huvudlag	W-värde	P-värde
Bett mot sidepull	3	0.05
Bett mot kandar	5	0.04
Sidepull mot kandar	2	0.02

Vid analys av kontakt under övergångar var det en signifikant skillnad mellan sidepull och huvudlag (se Tabell 3). Wilcoxon signed-rank test resulterade i ett p-värde på 0,03, vilket indikerar att ryttarnas upplevelse av kontakten skiljde sig signifikant åt mellan de två huvudlagen vid övergångar till lägre gångarter.

Tabell 3. Resultat från Wilcoxon signed rank test på enkätsvar om kontakt under övergångar till lägre gångarter.

Huvudlag	W-värde	P-värde

Sidepull mot kandar	3	0.03

Vid analys av kontroll under ritten var det en signifikant skillnad mellan bett och sidepull (se Tabell 4). En analys med Wilcoxon signed-rank test resulterade i ett p-värde på 0,02, vilket indikerar att deltagarna upplevde en märkbar skillnad i kontroll mellan de två huvudlagen.

Tabell 4. Resultat från Wilcoxon signed rank test på enkätsvar om kontroll under ritten.

Huvudlag	W-värde	P-värde
Bett mot sidepull	3.3	0.02

4.2 Intervjuer

Nedan presenteras resultatet av intervjuerna som genomfördes där ryttarna fick berätta om sina upplevelser av att rida med de olika huvudlagen, utbildning och träning av häst, samt tankar kring framtiden. Resultaten presenteras under de olika identifierade temana; kommunikation och kontakt, bettdjungel och tävlingsklimat, hästen som individ, inridning och träning.

4.2.1 Kommunikation och kontakt

Kommunikationen mellan ryttare och häst beskrevs av samtliga intervjuade ryttare som ett komplext system av signaler där hjälpgivning och inverkan sker genom flera olika kanaler. Trots skillnader i erfarenhet och perspektiv fanns en tydlig samsyn kring grundprinciperna för hur kommunikationen fungerar. Samtidigt som deras resonemang visade på viktiga nyanser och skillnader i synsätt.

En gemensam utgångspunkt hos alla ryttare varr att kommunikation bygger på principen om tryck och eftergift. Hästen lär sig att associera ett tryck med en handling och att rätt respons leder till att trycket upphör. Denna syn uttrycktes tydligt av flera ryttare där kommunikationen beskrevs som oberoende av exakt var trycket appliceras, exempelvis i munnen, på nosryggen eller genom andra hjälpmedel, utan snarare som ett inlärt system av signaler. Samtidigt framkom det att denna princip i praktiken påverkas av hur tydligt signalerna upplevs av både häst och ryttare. Detta framgick tydligt i Alex beskrivning där hen betonade att kommunikationen i grunden fungerar likadant oavsett om trycket appliceras via bett, nosrygg eller andra hjälpmedel.

> *"Jag tror i båda system är det precis samma sen om hästen lär sig reagera med tryck på nosryggen eller i mungipan, eller om man har en halsring. Det är i princip samma de lär sig och här är tryck och gör jag såhär försvinner trycket". - Alex*

Även Kim beskrev inlärningen i liknande termer där hästen genom upprepning lär sig att associera specifika signaler med önskade handlingar. Denna syn delades indirekt även av Charlie som framhöll vikten av en konsekvent och tydlig kommunikationsväg mellan ryttare och häst.

Vidare betonade samtliga ryttare att kommunikationen inte enbart sker via tygeln eller handen utan genom ryttarens hela kropp. Hjälper som säte, skänkel, röst och kroppsspråk utgör tillsammans ett integrerat system. Jamie och Alex betonade att ridning på bettlöst kräver att ryttaren använder kroppen mer aktivt särskilt vid styrning och formande av hästen. Även Jordan reflekterade kring att kommunikationen i grunden inte bör vara handberoende utan att ryttaren måste anpassa sig efter hur hästen svarar på olika signaler. Kim beskrev hur kommunikationen initialt etableras genom röst och kroppssignaler innan tygelhjälper introduceras i utbildningen av unga hästar.

En annan gemensam aspekt var synen på kontaktens kvalitet. Samtliga ryttare eftersträvar en mjuk, elastisk och följsam kontakt mellan hand och häst. Kontakten bör vara stabil men inte hård och att den ska möjliggöra en kontinuerlig dialog mellan höst och ryttare. Samtidigt framkom skillnader i hur denna kontakt upplevdes beroende på utrustning. Jamie beskrev att bettlös ridning gav en stummare känsla i handen vilket kan påverka finjusteringen av signalerna. Casey lyfte också att det kan vara svårare att upprätthålla en lätt och fin kontakt vid bettlös ridning. Särskilt om hästen tenderar att ta för sig och lägga sig på trycket. Charlie beskrev detta med metaforen att kontakten bör likna ett gummiband snarare än ett spännband, vilket illustrerar vikten av elasticitet och kontinuitet i kommunikationen. På liknande sätt framhöll Alex vikten av att ha så lite tryck som möjligt men ändå bibehålla en konstant kontakt. Kim betonade också att kontakten inte bör vara konstant eller låsande utan att trycket ska kunna varieras och släppas för att undvika negativ påverkan på hästen.

> *"Det är jobbigt om någon försöker, den ena parten hela tiden försöker bara släppa. Det är jätteirriterande och det är jätteirriterande om den andra parten håller på och klämmer så att det är liksom hitta det där, liksom där man faktiskt håller och det känns bekvämt" - Charlie*

Trots dessa gemensamma grundprinciper framträdde tydliga skillnader i hur ryttarna såg på kommunikationens mer avancerade aspekter, särskilt i relation till utrustning och precision. Vissa ryttare betonade vikten av finstämda och exakta signaler. Ur detta perspektiv beskrev Jamie att det är lättare att ge finare och mer precisa hjälper med bett än med bettlösa alternativ. Samtidigt fanns ett mer funktionellt perspektiv där kommunikationen sågs som tillräcklig så länge hästen förstår signalerna även om de är mindre precisa. Casey beskrev att hästar kan fungera väl bettlöst i enklare arbete men att svårigheterna kan uppstå när högre

krav ställs på form, samling och precision. Charlie lägger stor vikt vid möjligheten till finjusterad och exakt kommunikation, särskilt inom dressyren. Hen menade att det bettlösa alternativet kan begränsa möjligheten till nyansering och precision i signalerna och beskrev att det blir svårare att få nyanserna av exaktheten i signalerna.

Känslan ryttarna letade efter i kontakten mellan deras hand och hästens mun liknades av Charlie som att man håller varandra i handen.

> *” Det är jobbigt om någon försöker den ena parten hela tiden försöker bara släppa, det är jätteirriterande. Och det är jätteirriterande om den andra parten håller på och klämmer så att det är liksom hitta det här, liksom där man faktiskt håller och det känns bekvämt” - Charlie*

Alex beskrev det som en balansgång, som en beröring. Flera deltagare var överens om att de hellre har en lättare kontakt. Charlie beskrev det som att det ska vara mer mentalt ansträngande att rida än fysiskt ansträngande.

Charlie, som hade kopplingar till ridskola, lyfte att det var mer fysiskt att rida på bettlösa alternativ. Där såg hen att ryttarna började använda sin fysiska armstyrka för att hästarna lägger sig på. Att hästarna lägger sig på resonerade hen kring kunde bero på att hästen naturligt vill röra sig framåt och att mycket av deras vikt hamnar på deras framben utifrån hur de är byggda, samt med den extra vikten som tillkommer vid ridning.

En anledning att inte rida på bettlöst som togs upp av deltagaren Alex var säkerhet, både sin egen och andras, och att det kan förklaras av typen hästar vi har idag. Casey förespråkade, i hens ord, glada hästar, men ansåg att ska man rida ut bör man ha ett bett man vet att man får stopp på. Desto mer frihet man ger dem desto mer disciplin måste man ha. Kim uttryckte att hen känner sig tryggare med bett än bettlöst. Alex hade en häst som var mycket tittig och vaken vid uteritter och testade ett bettlöst träns. Hästen blev då helt ”otittig”.

Kim intog i viss mån en mellanposition där hen både bekräftade de grundläggande principerna men samtidigt lyfte fram hur hästen kan uppleva kommunikationen olika beroende på utrustning. Hen beskrev exempelvis hur hästen reagerar olika på tryck från nosen jämfört med tryck i munnen vilket kan påverka både känslighet och spänning.

En annan central aspekt är att hästens beteende påverkas av ryttarens inverkan och balans mellan kontroll och frihet. Alex lyfte en konflikt mellan ryttarens önskan om kontroll och hästens naturliga instinkter där överkontroll kan leda till spänning och motstånd. Detta perspektiv stöddes av flera ryttare som beskrev att hästar ofta

söker sig bort från tryck och att felaktig eller för stark inverkan kan resultera i negativa beteenden såsom att hästen går emot handen, blir stark eller stänger av.

> *"Jag brukar säga så här där vart vi har kontroll där vill helst hästen inte vara. Och där var hästen tycker det är skönt att vara tycker vi att vi har väldigt lite kontroll och där får hästen, där kan hästen inte fly och då blir det en konflikt mellan vad vi vill och vad egentligen hästens instinkter tycker att hästen vill" - Alex*

Hästens beteende i relation till ryttarens inverkan framträdde i intervjuerna som ett centralt område där samspelet mellan hjälpgivning och hästens respons tydliggörs. Samtliga ryttare beskrev beteendet som en direkt konsekvens av både hur kommunikationen ges och hur hästen upplever den. Men de betonade olika aspekter av vad som påverkar denna respons.

En viktig skillnad mellan ryttarna ligger i hur de tolkade och värderade dessa beteenden. Vissa såg förändringar i beteende främst som ett resultat av utrustningens påverkan, medan andra i större utsträckning kopplade beteendet till träning, konsekvens och ryttarens inverkan. Jordan betonade att det inte handlar om metallbiten i munnen utan om helheten i ridningen och hur ryttaren använder sin kropp.

4.2.2 Hästen som individ

Många deltagare uppgav alltså att val av huvudlag berodde på hästen som individ. Upplevdes hästen ha ett specifikt temperament valdes huvudlaget efter det men samma huvudlag valdes inte av alla ryttare. En av hästarna beskrevs ha ett starkt flyktbeteende och deltagaren valde därför bort bettlösa alternativ, medan en annan häst beskrevs som het och känslig och på grund av det varierade ryttaren mellan bett och bettlösa huvudlag. Hästens mentala tillstånd såsom stress, osäkerhet och flyktinstinkt var mycket viktigt när deltagarna stod inför valet då de har en avgörande påverkan på beteende. Hästar som upplevdes som mer reaktiva eller känsliga tenderade att visa detta genom spänning, ökad respons eller svårigheter att ta emot hjälper. Den upplevda känslan av att rida på de olika huvudlagen förklarades ofta av deltagarna utifrån deras egen uppfattning av hästens temperament. Alex beskrev sin häst som huvudkänslig och starkt styrd av instinkter vilket gör att beteendet kan bli mer oförutsägbart och kräver anpassad ridning.

> *"Det är nog den mest flyktiga häst, det är otroligt mycket instinkter. Jag har haft han sen han var föl… Han är inte helt safe det kan jag ärligt säga, det är typ bara jag som rider på honom." - Alex*

Hen tolkade sin upplevelse av spändhet på det bettlösa huvudlaget som en direkt koppling till att hästen har svårt för nya moment och inte hade full förståelse för

det huvudlagets signaler. Osäkerheten kring signalerna från handen påverkade även känsligheten för skänkeln. Deltagaren Kim upplevde sin ena häst som mer spänd för skänkeln på det bettlösa huvudlaget.

> *”… eller när vi böt huvudlag, vad jag skulle säga var att jag upplevde ju att jag hade alltså mindre tryck i hästen, alltså på det bettlösa. För jag hade inte så mycket verktyg att jobba med för att hon blev väldigt spänd för skänkeln… jag fick inte så mycket bakben, inte så mycket påskjut, inte så mycket bärighet, ingenting. Och då blir det ju ganska platt och lite tryck. Och sen på kandaret så kunde jag vara mer... Då var hon också mer uppvärmd, men då hade hon lite mer tryck i sig och då blir det ju… När du får mer tryck bak då blir det mer tryck fram” - Kim*

Hen upplevde att ordningen vid vilket huvudlag de red med hade en påverkan på de efterföljande huvudlagen. Hens ena häst reds först med det bettlösa följt av tränsbett och kändes då känsligare för tygeltagen på bett än den upplevts förut.

> *”Då blir ju tryck på nosen och sen när vi böt till tränsbettet som var efter, då blev det direkt att hon alltså bara jag tog i tygeln så ramlade hon bakom lod som att hon trodde att det skulle vara tryck på näsan känns det som och hon har aldrig, det har jag faktiskt aldrig upplevt att hon har gjort det förut. Hon går ju hellre kanske lite, lite mer uppe om det är så.” - Kim*

Ett återkommande perspektiv var att hästens beteende förändras beroende på utrustning och tryckets placering. Flera deltagare beskrev att välutbildade hästar i högre grad kunde hantera variationer i utrustningen utan att beteendet förändrades nämnvärt medan yngre eller mindre utbildade hästar kunde reagera starkare. Casey red på bettlöst med jämna mellanrum på en av hens hästar men har haft olika upplevelser med andra hästar.

> *“Som ”häst 1” funkar ju jättejättefin på sidepullet men som dens syster då som är så känslig. Tänkte jag så här, men gud, jag måste ju prova sidepull på henne. Hon är ju lite yngre ... Hon kanske trivs jättebra med det, men det var katastrof. Hon förstod inte alls.... Så att hon klarar inte liksom det här att ha kontakt liksom. Och så blev hon bara förvirrad…" - Casey*

Samtidigt betonades att även välutbildade hästar kan utveckla oönskade beteenden om kommunikationen blir otydlig eller inkonsekvent. Casey beskrev att en annan häst inte passar med bettlösa huvudlag då den negligerar hjälperna.

> *”Han är liksom en vad ska man säga, han är för smart. Han känner nu kommer hon inte åt mig och då tar han för sig liksom så att han är en liten rackare.” - Casey*

Deltagaren Charlies erfarenhet av det bettlösa underströk även det att oönskade beteenden kan framkomma när kommunikationen blir otydlig.

> *”Jag hade bra känsla när jag startade bettlösa tycker jag, men det är ganska drastiskt liksom för försämring, alltid, för varje liksom halvminut som gick. Och just nyanserna*

var svårare på det bettlösa, att rakrikta och ställa den delen nyanserna av exaktheten i signalerna är ju, var svårare… men han blev drastiskt mindre och mindre lydig mer och mer nonchalant, för förhållningar och för liksom just kontakten." - Charlie

Anatomin av hästens mun spelade en roll i resonemanget kring huvudlag. Några deltagare tog upp munnens storlek som en anledning att välja bort kandar.

"*Det är ju häftigt att rida på kandar, men jag tycker inte det är schysst mot hästen för jag tycker att kan du ha två bett i munnen tycker jag blir för mycket så jag tycker det handlar mer om inte själva ritningen för du kan alltid rida, det är alltid handen som bestämmer, men jag tycker att det blir, det är taskigt när man tycker man har så lite plats i munnen och stoppa in två bett, det är min åsikt om kandar så därför undviker jag om inte jag liksom måste*" - *Casey*

4.2.3 Bettdjungel och tävlingsklimat

Begreppet bettdjungel togs upp vid flertalet intervjuer och många av deltagarna kände sig väl uppdaterade kring vilka bett som finns på marknaden och vad de själva var intresserade av. Charlie sa att hen gärna håller sig mellan fyra och fem olika bett medan Alex gärna köpte nya för att testa. Kim brukade utgå från vad hästen har gått med tidigare när hen red på en ny häst. Alla var eniga om att prova sig fram tills man känner att det blir rätt, men att inte byta allt för ofta. Problemen sågs ofta inte sitta i själva bettet utan troligen i något annat. Charlie var väldigt noga med att se hela ekipaget som helhet och att utreda hästen innan man beskyller bettet. Hen tog upp ett exempel från en elev som fick sår i munnen på sin häst som kom utav en kompensation av att hästen inte ville bära sig på ett av bakbenen. En annan elev hade tagit sin häst till veterinären och fått konstaterat att den hade ont i ryggen, samtidigt som de bytte bett. Fokuset hamnade då på att det nya bettet gjort allt så mycket bättre, så Charlie såg en utmaning med rätt fokus. Casey hade erfarenhet av kombinationsbett då hen ibland rider hoppning. Hen såg potential i bett-typen men idag är de svåra att få en bra känsla på.

"Att den här djungeln gör att man måste ha en ganska stor portfölj själv, liksom med olika bett. Men jag är nog, jag är inte så mycket för att börja och byta bett när det är munproblem, utan jag börjar med att kolla hur är hästen byggd var är hästen för status i hur den liksom orkar bära sig och såna saker först" - Charlie

En anledning att rida med kandar hemma var att flera ryttare även tävlade med det huvudlaget. Hur mycket ryttarna red med kandaret gentemot med vanligt träns skiljde sig. Kim tävlade sin ena häst på kandar och red med kandaret två veckor innan tävling. Men en annan häst tävlade hen bara på träns bett. Denna häst beskrevs som en häst som gärna sticker iväg då den tidigare gått fälttävlan och varvas med att gå på bettlöst tre gånger i veckan. Dock kan det i perioder vara svårare att bromsa på bettlöst och då rids hästen med bett tills kommunikationen fungerar igen. Charlie tävlade mest på träns med sin häst men hur mycket hen red

med kandar eller träns gick i perioder beroende på var i tävlingssäsongen de befann sig. Alex red sin häst på kandar två veckor innan tävling och sa att det tar nästan två dagar att komma till rätt finstämmiga kommunikation. Casey hade valt bort kandaret på båda sina hästar. Hen tyckte inte att någon av hästarna trivs på kandaret, och resonerade kring att hen undviker kandar så mycket det går på grund av att det är för lite utrymme i munnen för två bett. Jordan resonerade att hen väljer det huvudlag som hästen går bäst på just då. Förra året red hen uteslutande på träns, detta år alternerade hen mellan träns och kandar. Jamie red uteslutande på tränsbett då hens häst inte tycker om kandar.

När deltagarna såg mot framtiden av dressyrtävlingar trodde de att förändring kommer ske. Att välja vilka hästar man tar med sig ut på tävlingsbanan har redan påverkats av dagens klimat inom media, vilket har både positiva och negativa konsekvenser. Alex berättade att hen pratat med kollegor som haft unghästar de velat ta till stora tävlingar men avstått då hästen i fråga kanske lätt hamnar bakom lodplan, vilket Alex resonerade till att hästen behöver det året att bli mer stark. Ryttare åker inte ut och visar upp en häst som inte har balansen och formen där man vill visa upp den menade Alex. Charlie såg en balansgång med sin häst vid framridning då hästen brukar blir upphetsad i början av passet och då börjar hen mer i mitten av passet vilket går emot det systemet hen tränar med hemma.

> *“Jag tycker den här förändringen måste komma från domarna. Jag tycker att det är, det spelar ingen roll hur mycket vi försöker förändra om du får bra poäng på tävling” - Casey*

Deltagaren Casey framförde åsikten att det sitter i domarnas händer att förändringar ska ske. Premieras saker som att hästen går bakom lod kommer inget förändras. Hen tyckte även att domarna ska ha kunskapen att se om hästen är avspänd och harmonisk vare sig den har bett eller ej. Deltagarna såg gärna att man ska få valmöjligheten att välja vilket huvudlag man tävlar på.

> *”Men det ska vara valfritt för du ska få rida på det du och hästen känner komfortabla med och tror att ni kan prestera med och det är utifrån presentationen som det ska liksom bedömas” - Jamie*

En annan aspekt är betydelsen av individanpassning. Jordan betonade vikten av att lyssna på hästen och att det inte finns en universell lösning som fungerar för alla individer. Även Casey lyfte att olika hästar reagerar mycket olika på samma typ av kommunikation där vissa hästar blir lugnare av kontakt medan andra fungerar bättre med mindre påverkan.

Många deltagare uppgav alltså att val av huvudlag berodde på hästen som individ. Upplevdes hästen ha ett specifikt temperament valdes huvudlaget efter det men samma huvudlag valdes inte av alla ryttare. En av hästarna beskrevs ha ett starkt flyktbeteende och deltagaren valde därför bort bettlösa alternativ, medan en annan häst beskrevs som het och känslig och på grund av det varierade ryttaren mellan bett och bettlösa huvudlag. Hästens mentala tillstånd såsom stress, osäkerhet och flyktinstinkt var mycket viktigt när deltagarna stod inför valet då de har en avgörande påverkan på beteende. Hästar som upplevdes som mer reaktiva eller känsliga tenderade att visa detta genom spänning, ökad respons eller svårigheter att ta emot hjälper. Den upplevda känslan av att rida på de olika huvudlagen förklarades ofta av deltagarna utifrån deras egen uppfattning av hästens temperament. Alex beskrev sin häst som huvudkänslig och starkt styrd av instinkter vilket gör att beteendet kan bli mer oförutsägbart och kräver anpassad ridning.

> *”Det är nog den mest flyktiga häst, det är otroligt mycket instinkter. Jag har haft han sen han var föl… Han är inte helt safe det kan jag ärligt säga, det är typ bara jag som rider på honom.” - Alex*

Hen tolkade sin upplevelse av spändhet på det bettlösa huvudlaget som en direkt koppling till att hästen har svårt för nya moment och inte hade full förståelse för det huvudlagets signaler. Osäkerheten kring signalerna från handen påverkade även känsligheten för skänkeln. Deltagaren Kim upplevde sin ena häst som mer spänd för skänkeln på det bettlösa huvudlaget.

> *”… eller när vi böt huvudlag, vad jag skulle säga var att jag upplevde ju att jag hade alltså mindre tryck i hästen, alltså på det bettlösa. För jag hade inte så mycket verktyg att jobba med för att hon blev väldigt spänd för skänkeln… jag fick inte så mycket bakben, inte så mycket påskjut, inte så mycket bärighet, ingenting. Och då blir det ju ganska platt och lite tryck. Och sen på kandaret så kunde jag vara mer... Då var hon också mer uppvärmd, men då hade hon lite mer tryck i sig och då blir det ju… När du får mer tryck bak då blir det mer tryck fram” - Kim*

Hen upplevde att ordningen vid vilket huvudlag de red med hade en påverkan på de efterföljande huvudlagen. Hens ena häst reds först med det bettlösa följt av tränsbett och kändes då känsligare för tygeltagen på bett än den upplevts förut.

> *”Då blir ju tryck på nosen och sen när vi böt till tränsbettet som var efter, då blev det direkt att hon alltså bara jag tog i tygeln så ramlade hon bakom lod som att hon trodde att det skulle vara tryck på näsan känns det som och hon har aldrig, det har jag faktiskt aldrig upplevt att hon har gjort det förut. Hon går ju hellre kanske lite, lite mer uppe om det är så.” - Kim*

Ett återkommande perspektiv var att hästens beteende förändras beroende på utrustning och tryckets placering. Flera deltagare beskrev att välutbildade hästar i

högre grad kunde hantera variationer i utrustningen utan att beteendet förändrades nämnvärt medan yngre eller mindre utbildade hästar kunde reagera starkare. Casey red på bettlöst med jämna mellanrum på en av hens hästar men har haft olika upplevelser med andra hästar.

> *"Som "häst 1" funkar ju jättejättefin på sidepullet men som dens syster då som är så känslig. Tänkte jag så här, men gud, jag måste ju prova sidepull på henne. Hon är ju lite yngre ... Hon kanske trivs jättebra med det, men det var katastrof. Hon förstod inte alls.... Så att hon klarar inte liksom det här att ha kontakt liksom. Och så blev hon bara förvirrad…" - Casey*

Samtidigt betonades att även välutbildade hästar kan utveckla oönskade beteenden om kommunikationen blir otydlig eller inkonsekvent. Casey beskrev att en annan häst inte passar med bettlösa huvudlag då den negligerar hjälperna.

> *"Han är liksom en vad ska man säga, han är för smart. Han känner nu kommer hon inte åt mig och då tar han för sig liksom så att han är en liten rackare." - Casey*

Deltagaren Charlies erfarenhet av det bettlösa underströk även det att oönskade beteenden kan framkomma när kommunikationen blir otydlig.

> *"Jag hade bra känsla när jag startade bettlösa tycker jag, men det är ganska drastiskt liksom för försämring, alltid, för varje liksom halvminut som gick. Och just nyanserna var svårare på det bettlösa, att rakrikta och ställa den delen nyanserna av exaktheten i signalerna är ju, var svårare… men han blev drastiskt mindre och mindre lydig mer och mer nonchalant, för förhållningar och för liksom just kontakten." - Charlie*

Anatomin av hästens mun spelade en roll i resonemanget kring huvudlag. Några deltagare tog upp munnens storlek som en anledning att välja bort kandar.

> "*Det är ju häftigt att rida på kandar, men jag tycker inte det är schysst mot hästen för jag tycker att kan du ha två bett i munnen tycker jag blir för mycket så jag tycker det handlar mer om inte själva ritningen för du kan alltid rida, det är alltid handen som bestämmer, men jag tycker att det blir, det är taskigt när man tycker man har så lite plats i munnen och stoppa in två bett, det är min åsikt om kandar så därför undviker jag om inte jag liksom måste*" - *Casey*

4.2.4 Inridning och träning

Ämnet inridning av häst uppkom i flertalet intervjuer och deltagarna hade en genomgående filosofi. Det viktigaste var att hästen inte skulle uppleva obehag under inridningsprocessen och att nya saker skulle introduceras successivt. Hästens beteende kopplades vid flertal tillfällen till dess förståelse och acceptans av hjälpernas signaler. Flera ryttare lyfte att beteenden som spänning, motstånd eller undvikande inte nödvändigtvis berodde på olydnad utan snarare på att hästen inte förstod eller inte accepterade den inverkan som gavs.

Rösten och framför allt röstkommandon var ett verktyg som togs upp av flera deltagare, att lära hästen kommandon för start och stopp var en av de första stegen i processen.

> *”Jag rider ju in hästarna så att det är röstkommandona i första hand. Det de ska stanna på ptro och de ska gå fram för smackning och så liksom rider man på det och så lägger man till tygen vartefter. Och sitsen och skänkeln och så men det är jag. Vill alltid att de ska gå på rösten först och främst, för då är det ju lättare att smyga in hjälperna men sedan tycker jag...” - Casey*

Bettets initiala roll i kommunikation mellan häst och ryttare var olika i deltagarnas inridningsarbete. Deltagarna resonerade olika kring att bettet stannar hästen. Å ena sidan menade en av deltagarna att hästen inledningsvis ska lära sig stanna för bettet medan en annan poängterade att hen lär hästen stanna för rösten först.

> *”Egentligen handlar ju om att den ska förstå att bettet stannar den och styr den och att den ska liksom bli bästa kompis med bettet och då får jag liksom anpassa fart och takt och linjer så att hästen har möjligheten att skapa sig en bra kommunikation med bettet”. - Charlie*

Deltagaren Kim har ett annat upplägg där att stanna för bettet inte är initialt viktigt utan hen arbetar mer med röst och vikthjälper.

> *”Och just själva stoppet, det lär vi inte hästarna. Alltså de brukar lära sig det liksom så småningom att så här när man tar i munnen så att det betyder stanna, men när de är så pass liksom unga och gröna, då är det mer rösten och kanske typ vikten. Och det blir ju lite att när man lutar sig bakåt så blir det ju lite att man får med lite hand” - Kim*

Deltagarna förde också en del resonemang kring hur de lärde sina äldre hästar att ridas på kandar. För att introducera hästen till kandar ansåg Charlie att man ska sätta så lite krav som möjligt. Hen återkopplade till att hästen ska uppleva så lite obehag som möjligt även i denna process.

> *”Jag försöker ju börja egentligen med och sätta på ett kandar lite då och då kanske ja, men när man rider ut eller när man bara ska liksom jogga… jag använder inte kandar i början de passen där jag ska jobba hästen lite mer… jag kommer ju hamna i lägen där hästen kommer bli ansträngd, den kommer få hög puls, det kommer spänning. Spänningen kommer ligga nära till hands och då vill man inte heller vara i det läget där den liksom alltid uppfattar kanske då, tygeltag eller något visst tränsbett eller kandar eller något sånt där med det...” - Charlie*

Alex introducerade alltid kandaret i kombination med det tränsbett som hästen redan var van vid för att det skulle vara så bekant för hästen som möjligt. Det förekom dock att hästar ibland behövde tränas bort från kandaret. En sådan häst hade Charlie erfarenhet av.

”Jag hade en häst för många år sedan, den fick jag rida ett år på kandar för det var så svårt, men sen kunde jag ta på det. Jag testade träns då och då, men det var för svårt... Men det tog ett år att få den, liksom i balans, lösgjord, så till slut kunde jag rida Grand Prix på träns på den hemma…Hästen har ingen respekt för eller förståelse för tränsbettet…. Den är bättre på kandar än träns, men det ska ändå vara så att målet tycker jag ändå ska vara att det går att rida på både och.” - Charlie

5. Diskussion

Diskussionen är upplagd utifrån studiens frågeställningar. Vilka skillnader i kommunikationen med hästen upplever svårklassryttare vid ridning med bett, bettlöst respektive på kandar? Vilka erfarenheter och uppfattningar har dressyrryttare på svårklassnivå av ridning med olika huvudlag?

5.1 Kontakten hårdare med sidepull

Resultatet från enkäterna visade att tränsbett hade den högsta medianen för avslappning och kandar den lägsta. Detta kan tyda på att ryttarna upplevde hästarna som mer avspända på tränsbettet och mer spända på kandaret. Att tränsbett har den högsta medianen går emot tidigare forskning från Luke et al. (2023) där man ansåg att hästar som reds på huvudlag med bett i större frekvens utförde beteenden som kan tolkas ha koppling till stress. Upplevelsen av att rida på det bettlösa varierade mycket mellan de olika ryttarna med en räckvidd mellan 0 och 9 för både hur avslappnad hästen kändes samt för kontakt under ritten. Bettlöst huvudlag var det huvudlag som hade lägst median för kontroll (Md=6) Detta kan tyda på att upplevelsen av bettlöst är väldigt beroende på vilken häst man rider. Vissa ekipage hade en mycket bra upplevelse medan andra hade en markant sämre.

Under egenskaperna kring tygelkontakt hade kandar högst median, Md=8 för allmän kontakt och Md=6 för övergångar. Bettlöst huvudlag hade Md=3 respektive Md=4. Enligt skalan för enkätsvaret indikerar högre värde på frågan en lättare kontakt, vilket indikerar att kandaret upplevdes som det huvudlaget med lättast kontakt. För egenskapen övergångar till lägre gångarter fanns det en signifikant skillnad mellan huvudlagen bettlöst och kandar (p=0,02). Kandaret hade lägst median på avspänning (Md=4) trots att det hade lättast kontakt.
Den egenskap som visade tydligast signifikant skillnad mellan huvudlagen är kontakt under ritten där alla deltagare upplevde kontakten helt olika beroende på utrustning. Enligt statistiken gav kandar lättast kontakt, följt av tränsbett och sist bettlöst. Detta resultat tyder på att varje huvudlag har en unik inverkan på ryttarens upplevelse av kontakt under ritten.

Upplevelsen av kontroll på huvudlagen tränsbett och kandar hade samma median (Md=8). Detta indikerar att ryttarna kände sig lika säkra på de två huvudlagen. Det fanns en signifikant skillnad mellan tränsbett och bettlöst för kontroll (p=0,02). En signifikant skillnad mellan tränsbett och bettlöst finns i skattningen kring kontroll.

Tränsbettet indikeras som det mest balanserade alternativet då det kombinerar hög avspänning (Md=7) med hög säkerhet (Md=8) och en relativt lätt kontakt både under ritten och vid övergångar. (Md=5).

5.2 Kommunikationen otydligare med sidepull

Resultatet från intervjuerna visade att samtliga ryttare beskrev kommunikation som ett system baserat på tryck och eftergift vilket ligger i linje med inlärningsteoretiska principer där negativ förstärkning utgör en central mekanism. Detta stödjer tidigare forskning (McGreevy & McLean 2007) som betonar att hästen lär sig associera signaler med önskade beteenden genom att tryck avlägsnas vid korrekt respons. Samtidigt visade resultaten att även om principen är densamma oavsett utrustning upplevde ryttarna att tydlighet och precision i signalerna varierade beroende på huvudlag.

Ett centralt perspektiv som framträdde är skillnaden mellan teoretisk och upplevd kommunikation. Flera ryttare, som Alex, menade att kommunikationen i grunden fungerar likadant oavsett om trycket appliceras i munnen eller på nosryggen. Samtidigt beskrev andra ryttare, såsom Jamie och Charlie, att bettet möjliggjorde en mer finstämd och exakt kommunikation. Detta tyder på att även om signalernas princip är densamma kan signalernas utgång och nyansering skilja sig i praktiken, särskilt på högre utbildningsnivå.

En förklaring kan vara att dessa skillnader inte enbart beror på utrustningen i sig utan även på ryttarens erfarenhet, vana och förväntningar. Eftersom samtliga ryttare tävlar på hög nivå där bett och kandar är norm kan deras upplevelse av bra kommunikation vara starkt kopplad till just denna utrustning. Detta stöds av tidigare forskning som visar att tradition och tävlingskrav påverkar ryttares val och uppfattningar (Luke et al. 2024).

Vidare visade resultaten att kommunikation inte enbart sker via handen utan genom ett samspel mellan säte, skänkel, röst och kropp. Detta lyftes av flera ryttare och var särskilt tydligt i resonemang kring bettlös ridning, där ryttarna upplevde att de behövde använda kroppen mer aktivt. Detta kan tolkas som att bettlös ridning i vissa fall synliggör brister i ryttarens helhetskommunikation snarare än att enbart begränsa kommunikationen (Ross et al. 2025).

En annan viktig aspekt var kopplingen mellan kommunikation och kontroll. Flera ryttare beskrev att känslan av säkerhet och kontroll var starkt kopplad till möjligheten att påverka hästen genom tygeln. Detta framgick även i enkätresultaten där bett och kandar skattas högre vad gäller kontroll. Samtidigt problematiserades detta i intervjuerna där vissa ryttare menade att ökad kontroll också kan innebära en ökad risk för högre inverkan, vilket i sin tur kan påverka

hästens beteende negativt. Detta ligger i linje med tidigare forskning som visar att starkare hjälper ofta används i situationer där ryttaren eftersträvar kontroll (Van Weeren 2013).

5.3 Mer förfinad kontakt på bett och kandar

Resultatet av studien antyder att ryttarnas upplevelse av kontroll var en förutsättning för att de ska uppfatta hästen som avslappnad. Flertalet hästar hade under intervjuerna beskrivits som heta, känsliga och starkt styrda av sina instinkter. En brist i kommunikationen kan leda till att ryttaren blir osäker vilket i sin tur skapar en osäkerhet i hästen (Christensen et al. 2021) Tränsbettets höga poäng för avslappning kan ha påverkats av dess frekventa användning. Det är ett välkänt verktyg för både häst och ryttare vilket skapar en trygghet. Det bettlösa alternativets lägre poäng kring avslappning kan dels bero på att hästarna inte är vana vid det vilket skapar en stress hos dem då de ej kunde tolka signalerna. Det kan också förklaras av ryttarnas egna oerfarenheter vilket kan orsaka stress hos hästen (Christensen et al. 2021)

I intervjuerna togs det upp av både Charlie och Casey att deras hästar upplevdes sämre och sämre ju mer de red på bettlösa huvudlag. Båda hästarna beskrevs som mer nonchalanta för tygelhjälperna på det bettlösa jämfört med andra huvudlag och Casey beskrev även sin häst som att den ”tar för sig”. Detta kan kopplas till negativ förstärkning, det vill säga tryck och eftergift. Mycket av kommunikationen mellan häst och ryttare kommer ifrån tryck och eftergift (Edwards & Vajner 2024). Hästarna vänjer sig vid trycket på nosryggen och det bettlösa huvudlagets tryckpunkter upplevs inte tillräckligt differentierade för att bibehålla hästens lyhördhet för de mindre hjälperna.

Inom svårklassdressyr är samling mycket viktigt för att kunna utföra program med goda resultat. Kim belyste att hen upplevde sin häst som ”platt” när den reds på det bettlösa huvudlaget vilket gjorde att hästens bärighet gick förlorad. Detta innebar att hästen inte bar sig genom ryggen på ett korrekt sätt vilket på sikt kan orsaka smärta och skador (Quick & Warren-Smith 2009). Kravet på kontakten inom svårklassdressyr kan vara för stor i korrelation till den samling som krävs för att det bettlösa huvudlaget ska vara ett bra huvudlagsalternativ.

Enligt deltagarna hade alla deras hästar speciellt utvald utrustning efter hästens egna specifikationer, och de förespråkade att inte byta utrustning allt för ofta. Kombinationen av detta stödjer vad forskning kommit fram till. Det finns en koppling mellan temperament, respons och habitueringsprocess för hästar (Masko et al. 2020). När man byter utrustning och flyttar trycket de är vana vid kan hästen uppleva ett obehag då det går emot vad den förväntar sig.

5.4 Försiktigt positiva till bettlöst

Resultaten visade att ryttarnas val av bett och huvudlag i stor utsträckning präglades av en balans mellan individanpassning och yttre krav där både hästens behov och tävlingsreglementets ramar spelar en avgörande roll. Samtliga ryttare beskrev att de i praktiken provar sig fram för att hitta en lösning som fungerar för den enskilda hästen, vilket tyder på en hög grad av individanpassning. Samtidigt framkom att byten av bett sällan sågs som en långsiktig lösning utan snarare som en justering inom ett redan etablerat system.

Begreppet bettdjungel som lyftes av ryttarna speglar en marknad där ett stort utbud av utrustning kan skapa både möjligheter och osäkerhet. Trots tillgången till många alternativ betonade flera ryttare vikten av att inte fastna i att byta utrustning. Utan att i stället söka orsaken till problem i träning, hästens fysiska status eller ryttarens inverkan. Detta kan tydas som en medvetenhet om att utrustning i sig inte löser grundläggande kommunikationsproblem, vilket ligger i linje med resonemang kring att hästars beteende ofta är kopplat till träning och välfärd snarare än enskilda hjälpmedel (Quick & Warren-Smith 2009).

Samtidigt framgick det tydligt att tävlingssystemet hade en inverkan på utrustningsval. Flera ryttare beskrev att de rider på kandar inför tävling eftersom det krävs eller förväntas vilket tyder på att val av huvudlag inte enbart styrs av vad som fungerar bäst i träning. Detta stödjer tidigare forskning som visar att traditioner och regelverk inom ridsporten kan begränsa förändring och upprätthålla etablerade normer även när alternativa lösningar finns (Luke et al. 2024)

Flera ryttare lyfte även att det var domarnas bedömning som i praktiken styr utvecklingen. Om vissa uttryck, såsom en viss form eller kontakt, premieras oavsett hur de uppnås kan det minska initiativet att förändra utrustning eller träningsmetoder. Detta pekar på att förändring inom sporten inte enbart är en fråga om individens val utan även om strukturella faktorer såsom regelverk, utbildning och bedömningskriterier.

5.5 Hästens måste bli vän med sitt huvudlag

Inridningsfilosofin hos deltagarna vilade på att skapa en positiv relation till utrustningen genom en succesiv introduktion.

Bettets initiala roll för den oinridna hästen är något som deltagarna inte var helt överens om även om de har liknande tänk generellt. Deltagarna Charlie och Kim motsa varandra. Charlie ville att hästen skulle förstå att bettet stannar, Kim vill att hästen ska stanna för rösten. Hur de uttryckte sig tar inte bort att även Charlie

använde rösten när hen red in hästar men det är en intressant distinktion. Genom att etablera rösten som en grund i hästens lydnad kan man bortgå från bettet som fokus. Val av träningsmetoder kan enligt tidigare forskning bero på egna tidigare uppfattningar om den valda träningsmetoden (Bartlett 2025).

Vid träning och inridning av häst fastslog deltagarna att motstånd ofta berodde på bristande förståelse eller obehag snarare än olydnad. Detta går i linje med Ross et al. (2024) där de observerat att hästar kan uppvisa förvirring eller frustration vid nya moment. Genom att succesivt och konsekvent introducera hästar till nya moment minskar risken för flyktbeteenden, etablerat i Masko et al. (2020). Deltagaren Charlie beskrev att bettet ska bli som en ”bästa vän” för hästen, vilket indikerar synen att bettet ska vara en bra förutsättning för kommunikation. God kommunikation mellan häst och ryttare minskar spänning. Låg fysisk anspänning underlättar inlärning (Masko et al. 2020).

Tidigare forskning tyder på att hästar som rids in bettlöst är mer avspända (Quick och Warren-Smith 2009) men ingen av deltagarna valde att rida in med bettlöst som första alternativ.

5.6 Hållbar hästnäring

Studiens resultat har betydelse för utvecklingen av en hållbar hästnäring särskilt i relation till begreppet Social License to Operate, vilket innebär att sektorn är beroende av samhällets acceptans och förtroende. I tidigare forskning betonas att hästvälfärd är en avgörande faktor för att ridsporten ska kunna behålla sin legitimitet (Wolframm et al. 2024). I denna studie framkommer att ryttare värdesätter tydlig kommunikation och kontroll vilket ofta kopplas till användning av bett eller kandar. Samtidigt uttrycks en försiktig positiv inställning till bettlösa alternativ ur ett välfärdsperspektiv. Resultaten visar att även om bettlösa alternativ kan uppfattas som mer skonsamma upplevde ryttarna begränsningar i precision och kontroll vilket påverkar deras val i praktiken. Ur ett hållbarhetsperspektiv innebär detta att utvecklingen av utrustning och träningsmetoder behöver ta hänsyn till både hästens välfärd och ryttarens behov av säker och effektiv kommunikation. Studien bidrar därmed med kunskap som kan ligga till grund för framtida innovationer, utbildning och regelutveckling inom ridsporten.

5.7 Metod

Valet att blanda kvantitativt och kvalitativt material har varit avgörande för att belysa den komplexa kommunikationen som framstår mellan häst och ryttare vid olika utrustning.

Den kvantitativa delen ger statistisk bekräftelse på eventuella skillnader mellan huvudlagen. En begränsning med studiens enkäter är att de baseras på subjektiva upplevelser, svaren påverkas av ryttarnas personliga preferenser, erfarenheter och tolkning av frågorna. Även hästarna som användes i studien påverkar upplevelserna. Skattningen i enkäterna sträcker sig från 0 till 10 och deltagarna kan tolka numren olika. För att undersöka skillnaderna användes wilxocon signed-rank test (StatsCalculators.com 2026) för att se om skilda upplevelser var konsekventa vilket ökar studiens reliabilitet. Detta är en etablerad metod för att jämföra icke-parametrisk data, i detta fall data som är rangordnad genom enkäterna.

Den kvalitativa delen förklarar deltagarnas upplevelser och gör det enklare att tolka siffrornas innebörd. Innehållsanalys som metod för att analysera den kvanitiva delen valdes för att kunna tolka det som sades samt dess underliggande betydelser mot valda teman vilket ökar studiens trovärdighet (Graneheim & Lundman 2004). Urvalet av deltagare är begränsat med sex ryttare men ryttarna i studien har mycket hög kompetens vilket gör resultatet tillförlitligt. Ryttare på svårklassnivå har hög kroppsmedvetenhet och förmåga att känna små nyanser i hästens respons. Intervjuerna var semistrukturerade (Kallio et al. 2016) vilket ger materialet en gemensam bas samtidigt som deltagarna får sväva ut vilket resulterar i oväntade fynd. Att deltagarna kan prata utifrån verkliga situationen höjer hur väl studien speglar verkligheten.

5.8 Framtida studier

För att arbeta vidare på ämnet rekommenderas framtida studier med större ryttargrupp och längre tidsperioder för att se om habituering kan spela en roll i känslan under ridning med till exempel bettlöst huvudlag.

Intressant kan vara att göra en studie med objektiv rörelseanalys för att mäta hästens samlingsgrad, bakbensvinkling och ryggverksamhet vid ridning på tränsbett kontra bettlösa alternativ i svårklassrörelser som piaff och passage för att utforska om det är möjligt.

5.9 Slutsats

Dressyrryttare på svårklassnivå var positiva till bettlöst som ett sätt att ge hästens mun vila och variera träningen, men de ansåg att de bettlösa alternativen i dagsläget inte erbjuder den precision, bärighet eller kontroll som krävs för att utföra dressyr på hög nivå. Det råder en uppfattning om att tydlighet i signalen är nyckeln till både prestation och harmoni. Vid ridning på kandar ansågs kommunikationen som mest förfinad och bärighetsstödjande. Tränsbettet erbjöd den mest balanserade och trygga kommunikationsvägen. Vid bettlös ridning upplevde svårklassryttare att kommunikationen blev otydlig, att hästen tappade bärighet och att den tekniska kontrollen minskade på grund av bristande precision i signalerna. Kontakten förändrades när man bytte huvudlag. Kontrollen var lägre med sidepull än med tränsbett. Kontakten blev signifikant hårdare i övergångarna när de bytte från kandar till sidepull.

Referenser

Allen, K.J., Terron-Canedo, N., Hillyer, M.H. & Franklin, S.H. (2011). Equitation and exercise factors affecting dynamic upper respiratory tract function: A review illustrated by case reports. *Equine Veterinary Education,* 23(7), pp.361–368. https://doi.org/10.1111/j.2042-3292.2010.00171.x

Bartlett, E., Blackwell, E. J., Cameron, L. J., & Hockenhull, J. (2025). Exploring the relationship between horse-owner attributes and their approach to horse training. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 28(3), 477–496. https://doi.org/10.1080/10888705.2024.2365675

Christensen, J.W., Munk, R., Hawson, L., Palme, R., Larsen, T., Egenvall, A., König von Borstel, U.U. & Rørvang, M.V. (2021). Rider effects on horses' conflict behaviour, rein tension, physiological measures and rideability värdes. *Applied Animal Behaviour Science*, 234, p.105184. doi:10.1016/j.applanim.2020.105184.

Cole F.L. (1988) Content analysis: process and application. *Clinical Nurse Specialist* 2(1), 53–57.

Edwards, A. & Vajner, D. (2024). The effects of pressure and release training on equine behavior and discipline. *Journal of Student Research*, 13(1). doi:10.47611/jsrhs.v13i1.6258.

Eisersjö, M., Yngvesson, J., Hartmann, E. & Egenvall, A. (2023). Gaping for relief? Rein tension at onset and end of oral behaviors and head movements in unridden horses. Journal of veterinary behavior, 59, 8–14. https://doi.org/10.1016/j.jveb.2022.11.009

Hedenborg, S. (2007). *The popular horse: From army and agriculture to leisure.* Malmö Universiteit. Publicerad 7 november. http://www.idrottsforum.org/articles/hedenborg/hedenborg071121.html

Heleski, C.R. (2023). Social License to Operate–Why Public Perception Matters for Horse Sport–Some Personal Reflections. *Journal of Equine Veterinary Science*, 124, p.104266. https://doi.org/10.1016/j.jevs.2023.104266

Hess, C., Kaspareit, T., Miesner, S., Plewa, M. & Putz, M. (2020), Ridhandboken 1 - Grundutbildning för ryttare och häst (Svenska upplagan). Tyska ridsportförbundet. Prisma Tryck. ISBN 978-91-519-5686-2.

Graneheim, U.H., Lindgren, B.-M. & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. Nurse education today, 56, 29–34. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002

Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative Content Analysis in Nursing research: concepts, Procedures and Measures to Achieve Trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), pp.105–112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001.

Gilbert, M. (2017). Sociocultural Changes in Canadian Equestrian Sport. *Equestrian Cultures in Global and Local Contexts*, pp.171–191. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55886-8_10

Gylling Gustafsson, M. (2025). Ryttares perspektiv på ridning med bett och bettlöst. Sveriges lantbruksuniversitet. Hippolog - kandidatprogram. http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:slu:epsilon-s-21729

Kallio, H., Pietilä, A.-M., Johnson, M. & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. Journal of advanced nursing, 72 (12), 2954–2965. https://doi.org/10.1111/jan.13031

King, A.P., & Eckersley, R.J. (2019). *Statistics for Biomedical Engineers and Scientists: How to Visualize and Analyze Data*. Första upplagan, Elsevier Ltd.

Lesimple, C., Poissonnet, A. & Hausberger, M. (2016). How to keep your horse safe? An epidemiological study about management practices. *Applied Animal Behaviour Science*, 181, pp.105–114. https://doi.org/10.1016/j.applanim.2016.04.015

Luke, K.L., McAdie, T., Warren-Smith, A.K. & Smith, B.P. (2023). Bit use and its relevance for rider safety, rider satisfaction and horse welfare in equestrian sport. *Applied animal behaviour science*, 259. https://doi.org/10.1016/j.applanim.2023.105855

Luke, Karen (2024). *Horses and Humans: The Role of Horse Welfare and Human Motivation in Rider Safety and Rider Satisfaction*. Diss. CQUniversity. https://doi.org/10.25946/25727463

Luke, K., Rawluk, A., Mcadie, T., Smith, B. & Warren-Smith, A. (2024). Investigating the Motivational Priorities Underlying Equestrians' Horse-Keeping and Training Practices. *Anthrozoös*. 37. 1-21. 10.1080/08927936.2024.2303228.

McGreevy, P.D. & McLean, A.N. (2007). Roles of learning theory and ethology in equitation. *Journal of veterinary behavior,* 2 (4), 108–118. https://doi.org/10.1016/j.jveb.2007.05.003

Masko M, Domino M., Lewczuk D., Jasinski T. & Gajewski Z. Horse Behavior, Physiology and Emotions during Habituation to a Treadmill. *Animals*. 2020; 10(6):921. https://doi.org/10.3390/ani10060921

McLean, A. N. (2005). The positive aspects of correct negative reinforcement. *Anthrozoös*, 18(3), 245–254. https://doi.org/10.2752/089279305785594072

McLean, A.N. & Christensen, J.W. (2017). The application of learning theory in horse training. *Applied Animal Behaviour Science,* 190, pp.18–27. https://doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.020

Mellor, D.J. (2020). Mouth Pain in Horses: Physiological Foundations, Behavioural Indices, Welfare Implications, and a Suggested Solution. *Animals*, 10(4), p.572. https://doi.org/10.3390/ani10040572

Randle, H. & McGreevy, P. (2013). The effect of noseband tightness on rein tension in the ridden horse. *Journal of Veterinary Behavior*, 8(2), pp.18–e19. https://doi.org/10.1016/j.jveb.2012.12.042

Ross, M., Proudfoot, K., Doiron, G., Merkies, K., Lundgren, C., & Ritter, C. (2025). "My Horse Has a Voice; I'm Just Trying to Figure Out What to Do With It":

Communication Between Canadian Dressage Coaches, Riders, and Horses. *Anthrozoös*, 1–24. https://doi.org/10.1080/08927936.2025.2597085

StatsCalculators.com. (2026). *Wilcoxon Signed-Rank Test Calculator: Test Paired Non-Parametric Data*. https://www.statscalculators.com/calculators/hypothesis-testing/wilcoxon-signed-rank-test-calculator [2026-04-15]

Quick, J.S. & Warren-Smith, A.K. (2009). Preliminary investigations of horses' (Equus caballus) responses to different bridles during foundation training. *Journal of Veterinary Behavior*, 4(4), pp.169–176. https://doi.org/10.1016/j.jveb.2008.12.001

Van Weeren, P.R. (2013). About Rollkur, or low, deep and round: Why Winston Churchill and Albert Einstein were right. *The Veterinary Journal*, 196(3), pp.290–293. https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2013.04.016

Vetenskapsrådet (2023). *Debatten om bett och bettlöst och beteendeförändringar hos ryttare kan ge bättre hästvälfärd. https://www.vr.se/swecris#/project/2023-00474_Formas [2026-05-05]*

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed* (Reviderad upplaga). Hämtad från https://www.vr.se/

Wolframm, I.A., Le Belle, F.A. & Elte, Y. (2024). What is Welfare? A Qualitative Study into Perceptions of Equine Welfare of the Dutch Equestrian Community. *International Journal of Equine Science*, 3(1), pp.37–50. https://doi.org/10.64292/ijes.112.

Ödberg, F. & Bouissou, M. (1999). The development of equestrianism from the baroque period to the present day and its consequences for the welfare of horses. *Equine Veterinary Journal,* 31(S28), pp.26–30. https://doi.org/10.1111/j.2042-3306.1999.tb05152.x

Bilaga 1

Enkät direkt efter ritt:

Ryttarens namn:
Hästens namn:
Datum:
Huvudlag:

FRÅGA 1: Hur avslappnad upplevde du att hästen var under ritten?
Skala 0 till 10, spänd - avspänd
Kommentar:

FRÅGA 2: Hur lyhörd upplevde du att hästen var?
Skala 0 till 10 inte lyhörd alls – mycket lyhörd
Kommentar:

FRÅGA 3: Hur kändes tygelkontakten under ritten?
Skala 0 till 10, hård - lätt
Kommentar:

FRÅGA 4: Hur kändes tygelkontakten under övergångar till lägre gångart?
Skala 0 till 10 hård - lätt
Kommentar:

FRÅGA 5: Hur säker och i kontroll kände du dig?
Skala 1 till 10, inte säker alls – mycket säker
Kommentar:

FRÅGA 6: Lade du märke till några specifika beteenden hos hästen?
Kommentar:

FRÅGA 7: Kan du uppskatta hur mycket tygeltryck du hade i genomsnitt?
- Skritt
- Trav
- Galopp

Kommentar:

Bilaga 2

Intervjumall svårklassryttare

UTBILDNING/TRÄNING AV HÄST:
Berätta om dina upplevelser från de tre ridpassen!

(C) Hur tänker du kring utbildning/träning av hästarna (ffa gällande tygelsignaler både vid ridning med bett, kandar och bettlöst)?

(C) Hur gör du övergången för hästarna mellan olika bett/bettlösa alternativ?

(C) Hur säker känner du dig på att träna/lära hästen ridas på kandar resp. bettlöst huvudlag? *Skala 1 till 10*
Tror du att lära sig rida med bettlöst kräver en ny teknik/annan hjälpgivning?

(C) Har du uttalade principer/ramar/riktlinjer för tygelhjälper? I så fall vad gäller?
Hur mycket kontakt tänker du att du vill ha på tygeln med bett/bettlöst? Skiljer det sig åt?
Känner du att du använder samma tygelteknik när du rider med bett och bettlöst- på aktuell häst eller i allmänhet?

(C) Berätta om eventuella svårigheter du varit med om i relation till ridning med / utan bett:

(C) Gör du munkollar regelbundet? Hur tänker du kring det, vem gör det?

(C) Upplever du att du har kunskap om hur känsliga hästar är i munnen?
Skala 1 till 10

TIDIGARE ERFARENHETER AV OLIKA BETT/BETTLÖSA ALTERNATIV:

(C) Vilka är dina erfarenheter av att använda/rida med bettlöst respektive på kandar? *Hur hanterar du bridong/stång tygel i tryck/kontakt?*

(O) Vilka olika typer av bett / bettlösa alternativ använder du/har du erfarenhet av? *(Nämn alternativ)*

(O) Hur nöjd känner du dig med de olika typerna av bett som du använt? Vad tycker du om de olika varianterna. *(Ta ett bett i taget och utvärdera) Vad ser ni för olika beteende hos hästarna?*

(C) Hur uppdaterad upplever du att du är vad gäller olika typer av bett / bettlösa alternativ?
Skala 1 till 10

Kommentar:

(C) Berätta hur du resonerar kring val av bett / bettlöst på dina hästar:
(ge gärna exempel på situationer när ni gör olika val, er bedömning av hästens välmående, lätt att använda/anpassa, rekommendationer av externa experter, snygga träns/möjlighet till kontroll över hästen, säkerhetsaspekter för elever och hästar, använder de varianter ni känner till)

(C) Hur säker känner du dig på att välja bett till en häst?
Skala 1 till 10

(C) Hur säker känner du dig på att anpassa bett/huvudlag/bettlöst på hästen?
Skala 1 till 10

(O) Har du tillgång till/känner behov av extern kompetens gällande val av bett/anpassning av bett?
Skala 1 till 10

(C) Hur resonerar du kring nosremmar respektive olika former av hjälptyglar?

(O) Hur/var köper du in bett/huvudlag/bettlöst till dina hästar?

(C) Händer det att du ser ryttare ta hästar för hårt i munnen? Hur hanterar du sådana situationer? Kan de förhindras? (rädda/okunniga)

TANKAR OM FRAMTIDA UTVECKLING:

(M) Är du intresserad av att lära mer om/pröva/rida med bettlösa huvudlag? Vad tänker du kring det?

(M) Har du blivit mer observant på hur du gör val av bett/huvudlag/bettlöst de senare åren? Hur resonerar du kring det? Hur påverkas du av media och opinion (SLO) i dina val? *(Attityder kring ryttarens hand/tygelhjälper)*

(M) Märker du av att personer i din omgivning frågar efter bettlösa alternativ eller frågar efter hur du tänker kring hästvälfärd? I så fall på vilka sätt?

(M) Vad motiverar dig till att utforska alternativa/optimala bett/bettlösa huvudlag för att vara förebild för ryttare och hästfolk?

(M) Diskuterar du och dina kollegor detta med möjlighet att tävla hästar med olika bett/bettlösa alternativ? Hur resonerar ni i så fall?

Om du fick önska, hur skulle du se en utveckling av bett/huvudlag/bettlösa alternativ?

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

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

☒ JA, jag, Stella Smeds har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☒ JA, jag, Emma Björk har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

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