



### KARIN ENGSTRÖM

är unghästutbildare och lärare i unghästutbildning på Flyinge. Hon undervisar både hippolog-programmets årskurs 1 och 2, samt eleverna som läser KY-programmet i unghästutbildning. Hästen på bilderna heter Qubec (född 2002, e. Quite Easy-Cortez, ägare: Flyinge AB) och är Karins favorit på skolan. Trots att han är hoppstammad tror hon att han kan bli en riktigt trevlig dressyrhäst med tiden.



## PRIVATLEKTIONEN MED: KARIN ENGSTRÖM

# LONGERA RÄTT!

Longering är något som ska vara roligt och allsidigt för hästen, menar **Karin Engström** som är unghästutbildare på Flyinge.

– Den ska inte bara springa runt, runt, säger hon.

**A**tt longera är ett ypperligt komplement till övrig träning, men tyvärr ser man alltför ofta hästar som linlöps på ett felaktigt sätt. Under de senaste åren har longeringen dessutom hamnat lite i skymundan eftersom det blivit så populärt med tömkörning. Ibland får man höra att longering inte är bra, utan att alla borde tömköra istället.

– Visst, du kan inte få hästen att arbeta lika effektivt vid longering som vid tömkörning. Det är lättare att rama in hästen med två tömmar, så därför är det lite mer likt ridning. Å andra sidan kan en orutinerad tömkörare göra skada på ett helt annat sätt än om han eller hon hade longe-

rat. Detta eftersom tömmarnas förhållande verkan är så mycket starkare än longerlinans, förklarar Karin.

Själv tycker hon att tömkörning

passar bra när man ska börja samla hästen, det vill säga om du har en vältränad och stark häst.

## TYDLIGA SIGNALER

Rösten och piskan är förstas viktiga hjälper när man longerar. Men kroppsspråket är minst lika viktigt!

Försök att utstråla lugn, självsäkerhet och tydlighet – ”Här kommer jag”. Då har hästen mycket lättare att förstå och respektera dina signaler.

Använd dessutom så få kommandon som möjligt och tjata inte med dem.

**Pisken** = skänkeln

**Linan** = tygeln

**Smackning** = sätt igång i skritt, öka

**Trava** = trav (kan användas med smackning tills hästen förstår)

**Galopp** = galoppfattning

**Sakta** = kom ner i gångart (kan användas med ptro)

**Ptro** = stanna

## LONGERINGEN – STEG FÖR STEG

### FRAMSKRITTNING

Börja med att leda fram hästen i skritt, så att den får chans att komma igång i kroppen. Framskrittningen ska vara lika lång som vid ridning!

### KONTROLL AV SIGNALSYSTEMET

Efter framskrittningen är det lämpligt att kontrollera att hästen lyssnar på din röst och dina signaler. Fungerar inte ledarskapet när du leder hästen så kommer det aldrig att fungera när ni har en lång lina mellan er.

Gå bredvid hästen, i höjd med bogen, och träna att starta och stanna ett par gånger. Helst ska det räcka med enbart röst och kroppsspråk, så att du slipper ta i linan för att få stopp.

### UPPVÄRMNING UTAN INSPÄNNING

Karin går in med hästen till mitten av den tänkta volten. Därefter får Qubec skritta ut på lång lina, utan inspanning.

– Precis som när du rider ska hästen stå still när du håller på med den, hästen ska skrittas först och därefter värmas igång i långsamt tempo. Det gäller oavsett ålder, säger hon.

Av säkerhets- och lydnadsskäl låter Karin alltid hästen skritta, inte trava, ut på linan. Försök att få ut hela hästkroppen på linan utan att bakdelen kommer in mot dig, här är det vanligt med olyckor eftersom en pigg häst kan ta chansen att bralla

iväg. Volten ska vara rund och lika stor varv för varv. Tänk också på att byta varv regelbundet, hästen ska arbeta lika mycket åt båda hållen.

– Allra först vill jag bara studera takten och hästens naturliga bärighet i skritt och trav. Efter ett par varv brukar de våga sträcka på halsen och frusta – härligt att se tycker Karin varv.

Efter en stund byter Karin varv. Då får hästen göra halt ute på linan, hon fångar upp snärten och lägger in piskan under armen – utan att släppa blicken på hästen. Därefter går hon fram till Qubec och leder in honom till mitten av volten där linan knäpps om.

### ARBETSPASSET TAR VID

Efter uppvärmningen i skritt och trav spänns hästen in, för att få hjälp med form och balans under själva arbetspasset. Karin spänner oftast in hästen i två omgångar, först lite öppnare och sedan ytterligare ett par hål då den har blivit varm i kroppen.

Allra först sätter hon på yttersidans inspanningstygel, hästen får skritta ett par varv på det viset innan den även spänns in på innersidan. Detta för att minska risken för panik hos känsliga hästar eller hästar hon inte känner så väl. Varje år slår ett par hästar i Sverige runt och skadar sig kraftigt på grund av att de spänts in för snabbt och för hårt.

– Den inspända hästen ska kunna gå fram till ett stöd, inte vara indragen framifrån. En unghäst behöver en väl

tilltagen väg fram till stödet. När den blir mer van kan man korta lite. Blir hästen hängande i inspanningstygeln aktiveras inte bakbenen. Tänk som när du rider, om inte bakbenen aktiveras blir det bara spring. ■



### FÄSTA LINAN

På en häst som inte är inspänd fäster du linan så att den löper från yttre bettringen, över nacken och genom inre bettringen till din hand.

På en inspänd häst fästs linan direkt i den inre bettringen.

### VARVBYTE

När Karin ska byta riktning gör hon en ögla med änden på linan genom bettringen – innan haken kopplas loss. När haken sitter fast i den "nya" sidans bettring kan linan plockas bort på motsatt sida. På detta sätt håller hon alltid i hästen, den är aldrig lös.



## 6 LONGERINGSÖVNINGAR

### Vanliga fel

- För högt tempo
- Förböjd hals
- Håller på för länge
- För liten volt
- Använder kraftiga lintag istället för röstkommandon
- För hårt inspänd



### ÖVNING 1: Vänj vid piskan

– Det är jätteviktigt att du kan använda piskan utan att hästen blir spänd eller rädd, poängterar Karin.

Longerpiskan är absolut ingen bestraffning utan ersätter, tillsammans med rösten, din skänkel vid longering. Om hästen tenderar att spänna sig kan man, först stillastående och sedan under rörelse, "smeka" den över hela kroppen med snärten.

– Den får inte mindre respekt för piskan för att jag gör så här, vilket vissa tror, säger hon.

### ÖVNING 2: Lilla volten

Det här är något av det första som de unga Flyinghästarna får lära sig under utbildningen. Med "lilla volten" menas att hästen, försiktigt och i skritt, flyttas som i en stor framdelsvändning med halsen något böjd inåt.

– Övningen ger oss dels bättre kontroll när vi ska vänja hästarna vid nya saker. De kan inte fly undan så lätt, samtidigt som de blir trygga av att kunna röra sig runt på den lilla volten. Dels är övningen lösgörande eftersom hästen får stretcha yttersidan, gå undan med bogen och korsa bakbenen, förklarar Karin.

Själv använder hon övningen både på unga och äldre hästar.



### I GALOPP

Tänk vänd – lätta – vänd – lätta med linan när du longerar i galopp. Ett lintag ska alltid följas av eftergift. När hästen galopperar längs med väggen kan du vara passiv med handen.



### ÖVNING 3: Övergångar och tempoväxlingar

Det är variationen som aktiverar hästen och sätter den i verkligt arbete. Karin tycker inte minst att man kan jobba med övergångar mellan skritt och trav på lina. Varje övergång sker från närmaste gångart (alltså inte halt direkt från trav), för att det ska bli så mjukt som möjligt. Viktigt är också att alla övergångar sker i bjudning!

På en äldre häst går det att galoppa lite mer, men på yngre och obalanserade hästar sliter galoppen ofta mer än den gör nytta. Då kan det räcka att göra ett par fattningar på linan, fatta när hästen är på väg mot hörnet så får den stöd av väggen. Lätta i handen i fattningen så att hästen kan få fram sin inre bog.

Tempoväxlingar är också bra, men tänk på att göra dem på en stor volt och inte längre mer än korta sträckor i taget.

### ÖVNING 4: Öka och minska volten

En ypperlig longeringsövning med den äldre hästen är att öka och minska volten under korta sekvenser. Försök att få hästen att spåra på den mindre volten så att den aktiverar sitt inre bakken och bär upp sin framdel.

– Tempot ska minskas när du minskar volten, men bibehåll takten i traven, säger Karin.



### ÖVNING 5: Skänkelvikning

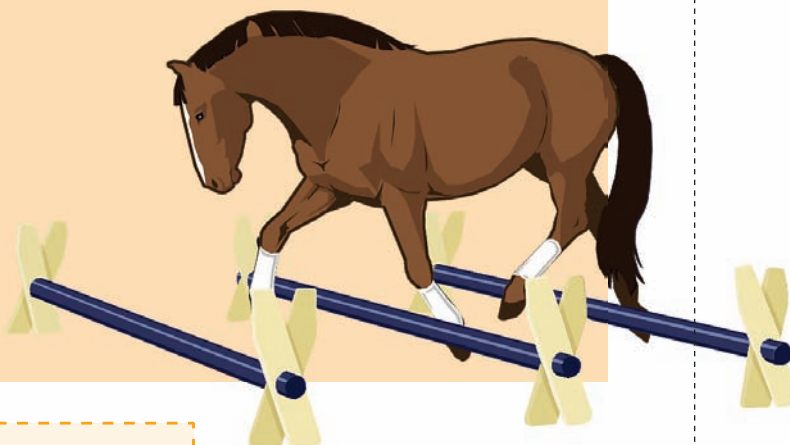
Den äldre hästen kan man flytta sidvårts i skritt och trav på lina. Antingen låter man den gå åt sidan längs med väggen, eller så får den öka ut volten i skänkelvikning. Vänd piskan i riktning mot bogen när du vill få hästen att gå undan med framdelen. Detta kräver ett gott stöd på den yttre inspänningen och en hel del träning – allt handlar om tajming!



## ÖVNING 6: Longering över cavaletti

Karin longerar ganska ofta över upphöjda cavalettis. På unghästar räcker det med tre till fyra bommar, men till den äldre hästen kan man använda uppemot sex bommar.

– Cavalettiarbetet är uppbyggande, det gör hästarna mer elastiska och förbättrar takten. Se till att ha en balanserad, lugn trav in mot serien och ta bort några bommar om hästen blir stressad och försöker hoppa, råder hon.



### Hur länge?

Det är svårt att säga exakt hur länge du kan longera hästen, eftersom det beror på vad du gör och hur du gör det.

– När vi tränar unghästarna på Flyinge kanske vi har dem inne i ridhuset i 40 minuter. Men hälften av den tiden leds de eller så står de stilla eftersom jag har genomgångar i undervisningen. Så de longeras inte aktivt mer än

max 20 minuter, säger Karin.

En äldre häst kan däremot jobbas i 35-40 minuter om det görs korrekt. Här gäller det att lära sig se på hästen hur mycket den orkar, skritta den ofta för återhämtning och hålla koll på andning med mera. Efter arbetspasset ska hästen skrittas av ordentligt, precis som efter ridning.

## VARFÖR LONGERAS HÄSTEN?

Det finns många användningsområden för longering. Här är några av dem:

### 1. Förberedelse för inridning

Longering är en viktig del av unghästens utbildning. Genom att longeras lär den sig samverkan och kommunikation med oss människor, vilket är ovärderligt inför inridningen. Innan du börjar longera den "gröna" hästen är det viktigt att den förstår alla kommandon, inte minst "ptro" och smackning, när du leder den.

Ha alltid en piskförare med som hjälp de första gångerna, så att hästen lär sig att alltid gå framåt vid kommando.

### 2. Vänja vid ny utrustning

Det är jättebra att vänja den unga hästen vid ny utrustning, såsom sadel eller gjord, under longering.

Att bara sadeltämja hästen inne i stallet räcker inte, den måste även få erfarenhet av hur sadeln betar sig på ryggen när den rör sig. Dessutom kan utbildaren lätt bli trängd eller till och med skadad i en box eller inne i stallet.

### 3. Bygga upp unghästens styrka

– På Flyinge använder vi longering för att stärka upp unghästarna muskulärt, innan vi börjar sitta upp på dem. Utförs longeringen korrekt stärker den även hästarnas senor och leder, säger Karin.

### 4. Under konvalescens

Har hästen varit skadad kan longering användas för att bygga upp muskulaturen igen. Det gäller inte minst vid ryggbesvär. Har hästen gått en längre tid med väldigt spänd överlinje kan longeringen få den att våga sträcka ut ryggmuskulerna och slappna av.

### 5. Vidareutbildning och variation

Har du en vuxen häst kan longe-

ring dels användas för att variera träningen, dels som vidareutbildning och för att hjälpa hästen att hitta sin takt och rytm.

Det är en skonsam träningsform för att korrigera hästar som är felridna eller felmusklade. Longering kan dessutom vara ett bra komplement för hästar som till vardags rids av rutinerade ryttare.

### 6. Innan ridning på spänd häst

Man kan absolut longera en väldigt pigg eller spänd häst en stund före ridpasset. Men det handlar inte om att hästen ska få springa och bocka som den vill, då blir det farligt. Försök istället att förebygga bocksprång och att sätta hästen i ett vettigt och kontrollerat arbete. Longering får aldrig vara liktydigt med bus för hästen.

– Visst får de visa livsglädje, men en häst med sadeltvång skulle jag till exempel aldrig låta bocka på lina. En sådan häst bör istället utbildas så att den lär sig att behärska sadeltvånget, säger Karin.

## TEKNIKTIPS!

### RÄTT POSITION

Linförarens position är avgörande för att kommunikationen ska fungera. Du bör stå i cirka 90 graders vinkel mot hästen, ungefär i höjd med bettet (se skiss).

– Behöver du sakta in så flyttar du fram positionen. Behöver du driva fram hästen går du lite mer bakom. Genom att du förflyttar dig i sidled förstår hästen instinktivt vad du menar, säger Karin.



### Linförarens utrustning

- Hjälms
- Handskar
- Rejlä skor
- Långpisk med snärt som når fram till hästen



### Hästens utrustning

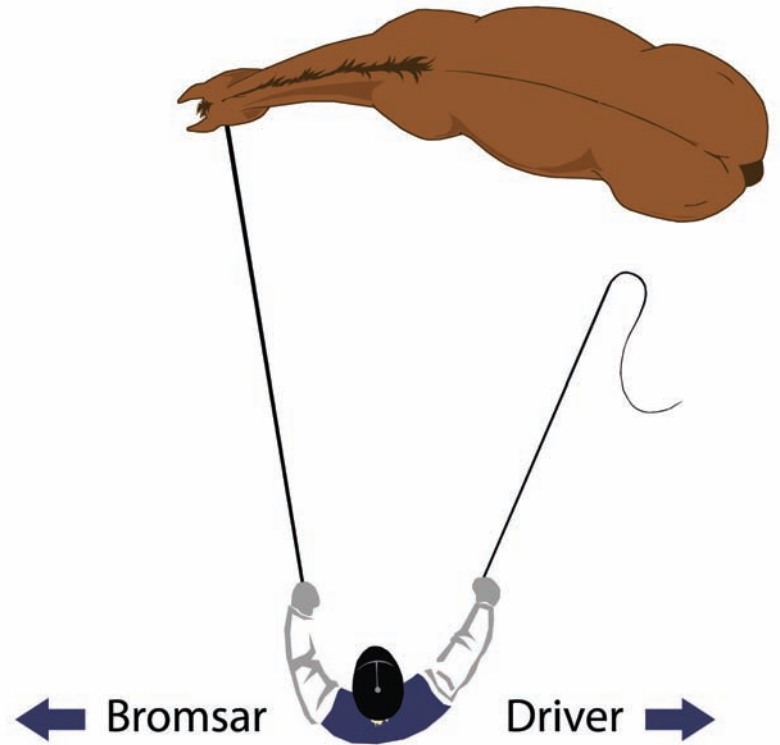
- Benskydd på alla fyra ben
- Träns/kapson
- Gärna bettskivor på yngre hästar
- Longeringsgjord eller sadel
- Lina av rejält material, cirka 8-10 meter

### VÄLJ RÄTT PLATS

Håll dig i ett hörn av ridbanan eller ridhuset när du longerar.

– Då har hästen åtminstone två väggar att ta hjälp och stöd av, och det ger dig två chanser att lägga på handen utan att hästen faller iväg utåt. Om hästen går med förböjd hals på dubbla spår rubbas balansen och longeringen får dålig effekt, förklarar Karin.

Med en ung häst rekommenderar hon att man använder en inhägnad longeringsvolt eller bygger upp en sådan med hjälp av hinderstöd och plastband. Då är hästen ordentligt inramad runt hela voltspåret. Oavsett om du är ute eller inomhus måste underlaget vara halkfritt och inte för djupt.



### TÄNK PÅ SÄKERHETEN!

En brallande häst kan få in en rejäl spark om du är oförsiktig. Därför är säkerhetstänkandet och lydnaden A och O vid all longering. Hjälms är ett måste, men tänk också på att du alltid bör hålla dig närmare framdelen än bakkdelen på hästen. Linan ska du hålla med tvåhandsfattning, håller du den med bara en hand kan du lätt tappa hästen. ■

## OLIKA INSPÄNNINGAR

Första inspänningssteget för den unga hästen är enligt Karin en **helelastisk halsförlängare** (även kallad "gummisnodd"). Därefter kan man gå vidare med **inspänningstyglar med resår**, som är lättare och ger efter mer än vanliga inspänningstyglar, vilket är bra för känsliga hästar. Steg tre är **inspänningstyglar med gummiringar**. Det är den vanligaste inspänningen och det som kanske mest liknar en människohand. På den mer utbildade hästen kan man även spänna in med **gramantyglar**. Faran med gramanen är att den är helt oelastisk, ge akt på att hästen verkligen får till ett bra bakbearsarbete. Å andra sidan går det att reglera formen och ställningen i nacken lite mer med graman. Det kan till exempel vara bättre än inspänningstyglar på en häst som vill hänga i handen/inspänningen.

### STEG 1

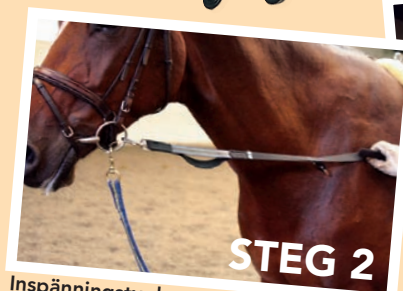


Helelastisk halsförlängare



### STEG 3

Inspänningstyglar med gummiringar



### STEG 2

Inspänningstyglar med resår



### STEG 4

Gramantyglar