



Man bör variera arbetet i tömkörning, som till exempel arbeta på volt, följa fyrkantsspåret eller lägga ut bommar så hästen kan gå över eller emellan.



Om en häst är orolig i munnen kan man sätta på den en sidepull.

# Tömkörning ett alternativ

**Här får hästen arbeta utan att bära ryttare eller ha en vagn efter sig och dessutom skapar man en kommunikation med hästen.**

★ – Arbetet med tömkörning utvecklar kommunikation och ledarskap samtidigt, berättar Anders Eriksson, vid Svenska Blå Stjärnans tömkörningskurs på Skärgårdens Rid- och Friskvårdscenter, Värmdö. Tömkörning är också en bra förberedelse innan den uppsuttna ridningen. I sammanhanget bör man tänka på att hästen inte har vuxit färdigt förrän den blivit cirka sex år gammal.

Anders informerar också om att det är viktigt att man varierar arbetet i tömkörning.

– Arbeta både på volten, fyrkantsspåret, gå över bommar eller gå ut i skogen,

för att få hästen mer uppmärksam, säger Anders.

Även för den vuxna hästen är tömkörning ett bra komplement till ridningen.

– Att tömköra kan vara ett alternativ till den uppsuttna ridningen, säger Anders. Med detta arbete hittar man lättare takt och lösgjordhet.

När Anders träffar en häst första gången kontrollerar han alltid exteriören, det vill säga halsansättning, rygg, kors och haskonstruktion.

– Det ger mig en uppfattning om hästens förmåga att arbeta, säger Anders. Vet man svårigheterna, kan man lättare förstå hästen.

## Rätt utrustning

– Äntligen har vi kommit på hur den optimala utrustningen ska se ut, säger Anders.

Och visar en däckel som är ledad och kan följa hästens rörelse. Oavsett hur hästens ryggkonstruktion ser ut, så rättar sig utrustningen efter denna genom att bossorna är ledade i sin infästning i bågen. Viktigt är också att man inte har för tung töm, för att arbeta optimalt i tömkörningen.

## Sidepull och svanskappa

Enligt Anders är en tre millimeter tjock töm ett bra mått.

– Ett bett kan ibland oroa hästen och då kan det vara bättre att ta bort bettet och använda sidepull, säger Anders. Sedan brukar jag använda svanskappa till unghästarna, för den hör också till utrustningen och förhindrar att däckeln glider fram och tillbaka. Men se upp så den inte blir irriterade och slår.

TEXT & FOTO:  
ANITA NILSSON

# Hallå Annelie!

Annelie Svalenborn var en av deltagarna med häst på Svenska Blå Stjärnans kurs i tömkörning för Anders Eriksson. Annelie arbetar som ridinstruktör på Skärgårdens rid- och friskvårdscener, Gustavsberg, Värmdö. Tidningen Blå Stjärnan ringde upp Annelie.

*Vad är det för häst du har?*

– Ett Svenskt halvblod efter Pablo – Maraton född 2001 som är utbildad till LA dressyr och 1,15 i hoppning. Jag har även deltagit i debutant fälttävlan.

*När började du tömköra?*

– Det gjorde jag som barn på den ridskola där jag växte upp. Vi fick vara med och tömköra russen som fanns på ridskolan och det tyckte jag var roligt. Vi fick även prova på att ha vagn efter hästarna.

Sedan träffade jag Anders Eriksson på olika platser när jag blev äldre och jag tyckte det var intressant att höra på honom. Jag började tömköra olika hästar och fann att jag klarade det bra och dessutom var det jätteroligt.

*Vad tycker du är bra med tömkörningen?*

– Det ger en variation i träningen och man får en bra kommunikation med hästen. Man kan också se hur ens häst arbetar, vilket man inte kan när man rider. Man kan på så sätt tänka på det man sett under

tömkörningen när man rider och jag tycker man får en bättre ridkänsla.

*Har du upptäckt att tömkörningen varit positiv för den häst du har nu?*

– Min häst som jag har nu har kort rygg och jag har haft problem med sadel. Jag fick vänta på min nya sadel och då tömkörde jag honom under tiden jag väntade på sadeln och fann att han hade utvecklas mycket även i ridningen med under denna tid. Så tömkörningen är ett bra komplement till den uppstutna ridningen.

*Får dina elever på ridskolan tömköra?*

– Ja vi försöker få in det i schemat och oftast tycker barnen det är jätteroligt.

*Vad tyckte om denna kurs som Svenska Blå Stjärnan arrangerade med Anders Eriksson?*

– Att höra på Anders är alltid lärorikt och intressant, så jag tycker det var en bra kurs.

TEXT & FOTO:  
ANITA NILSSON



Annelie Svalenborn tycker hon får bättre kommunikation med sin häst när hon arbetar med den i tömkörning som komplement till ridningen.



Anders Eriksson uppmanar deltagarna att använda en ledad däckel eftersom den följer hästens rörelser.



Deltagarintresset var stort när Svenska Blå Stjärnan anordnade en kurs i tömkörning.