



Belöningsbaserad ridning

En digital inspirationsföreläsning om
att rida utan tryck



Vad är belöningsbaserad ridning?

Du tränar belöningsbaserat och råkar sitta på
hästens rygg när du gör detta.

Klicka, belöna och ha kul tillsammans!

Skillnad från andra belöningsbaserade tillämpningsområden

Vi bör kunna **observera genom sitsen**



(Jag rekommenderar starkt sitsträning)

Kan vara svårt att bortse från gamla föreställningar om hur ridning går till...

- De flesta av oss har lång erfarenhet av konventionell ridning
- Lättare att lära nytt än att lära om

Successivt göra om den gamla ridningen eller börja om från början?



Operant inlärning



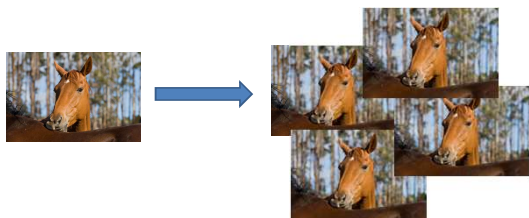
Operant inlärning

Vi lär oss av vilka **konsekvenser** våra beteenden får

Ofta är det vad som händer **omedelbart efter** ett beteende som påverkar framtida beteenden

Förstärkning

När konsekvensen av ett **beteende** gör att beteendet **upprätthålls** eller **ökar i förekomst**.



Positiv förstärkning ("uppnåelseförstärkning")

Individen **uppnår något "önskat"** som konsekvens av sitt beteende.



Negativ förstärkning

("undvikandeförstärkning")

Individen **blir av med**, eller **undviker** helt **något "oönskat"** som konsekvens av sitt beteende.



Belöningsbaserad träning

- Olika tekniker för att träna metodiskt med hjälp av positiv förstärkning
- Ett förhållningssätt till hästen

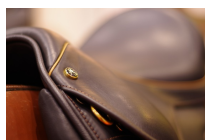


Belöningsbaserad träning

- HUR man tränar det som man vill göra med sin häst.
- VAD man vill träna på är däremot upp till den enskilda tränaren.



Det finns inte bara en sorts
belöningsbaserad ridning



Skilj på VAD och HUR

- VAD ska läras in?
 - Vilka övningar och hur ska de utföras?
 - Vad är lämpligt ur en rörelsemekanisk synvinkel?
 - Vad ska vi lära in och vad kommer rätt utförda övningar att automatiskt producera?
- HUR gör vi detta belöningsbaserat?

Det mest basala

- Är hästen OK med att ha oss på ryggen?
- Kan vi kommunicera:
 - Start
 - Stopp
 - Sväng vänster
 - Sväng höger

(t.ex. röst + target)



Känslan av finstämd pardans

Hästen som mjukt följer ryttares kropp

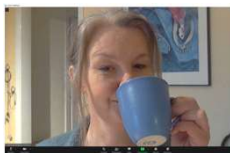


"Den heta potatisen"



- Går det verkligen att rida utan negativ förstärkning?
- Njae...

Negativ förstärkning i den belöningsbaserade ridningen



Att hästen behöver "rätta till sin ryggsäck" ibland är en sak men att **aktivt använda** tryck- och eftergift för att kommunicera något helt annat!

*Jag strävar efter att all **aktiv kommunikation** från ryttaren lärs in och upprätthålls med hjälp av positiv förstärkning!*

Vi behöver gå tillbaka till det här med operant inlärning...



Beteendet att springa



Operanta beteenden

Beteenden hänger ihop med **miljön/kontexten**

Antecedent - Beteende - **Konsekvens**

matte ropar - hästen springer till haggrinden - matte ger hästen hö



Konsekvensen

Beteendets funktion är att uppnå eller undvika något.

(vad har lönat sig tidigare?)



Antecedenten

Våra signaler är en sorts antecedenter som talar om för hästen vilka beteenden som **sannolikt kommer att löna** sig i den aktuella situationen.

T.ex.

- beteendet att springa till haggrinden
- förstärks av konsekvensen att hästen får hö
- och **kopplas ihop med antecedenten att matte ropar.**



Obs!

Signalen är alltså inte "grundorsak" till beteendet. Den ger bara hästen en ledtråd om vilket beteende som för tillfället kommer att löna sig.

Signalen är alltså inte "grundorsak" till beteendet. Den ger bara hästen en ledtråd om vilket beteende som för tillfället kommer att löna sig.

Vi kan välja allt möjligt att träna in som signaler, så länge hästen inte upplever stimuluset som obehagligt i sig själv

- Visuella signaler (synliga)
- Akustiska signaler (hörbara)
- Kemiska signaler (dofter)
- Taktila signaler (beröring)



Taktila signaler (beröring) kan kopplas till positivt förstärkta beteenden

R-

- Ryttarens ben läggs mjukt mot hästen
- Hästen flyttar åt sidan
- Hästen undviker risk för tryck

R+

- Ryttarens ben läggs mjukt mot hästen
- Hästen flyttar åt sidan
- Hästen uppnår möjlighet till godis

R-

- Ryttarens ben läggs mjukt mot hästen
- Hästen flyttar åt sidan
- Hästen undviker risk för tryck

R+

- Ryttarens ben läggs mjukt mot hästen
- Hästen flyttar åt sidan
- Hästen uppnår möjlighet till godis

?

- Ryttarens ben läggs mjukt mot hästen
- Hästen flyttar åt sidan
- Hästen undviker tryck **och** får en godis...

Att tänka på för att behålla ridningen belöningsbaserad

- Vad gör du om hästen inte gör det du tänkt?
 - Undvik att bli tjatig eller eskalera till ett tryck!
 - Ändra kriterium
 - Ändra i miljön 
- Forma gärna fram övningen först, lägg på signal sedan.

Successivt göra om den gamla
ridningen eller börja om från början?

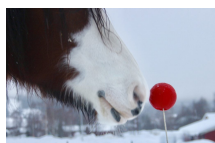


Ett val för cross-over-ekipaget
Använda det gamla eller börja om???

- Hur förgiftade är de gamla signalerna för hästen?
- Kan ryttaren låta bli eskalerande tryck?
- Är det för aversivt för ryttaren att börja om?
- Vill ryttaren ha helt belöningsbaserade ridpass eller bara lära in enskilda moment med R+?

Om du provar att bygga på det gamla:

Jämför med hur du upplever att hästen reagerar
när du tränat något helt belöningsbaserat från
början.



Bildlän: Angelica Hesselius

Signaler

Signalen till ett positivt förstärkt beteende ska upplevas som att man ger "grönt ljus" till beteendet.

Signalen är en INBJUDAN!



Testa att använda signalen som förstärkare!

Signaler till positivt förstärkta beteenden har potentialen att själva bli förstärkare.

Skänkelsignal → Sidoförflyttning → Godis
Ny övning → Skänkelsignal → Sidoförflyttning → Godis

Den belöningsbaserade hästen jobbar inte för eftergiften utan för att vi STARTAR signalen



- Sätt bra kriterier och förstärk innan "fel"
- Träna specifikt på durationen
- Använd beteendesequenser strategiskt i ridningen!



Min arbetsgång

- Forma fram en övning från marken
- Öka durationen
- Ta med upp på ryggen
- Sätt hela övningen på signal (låt hästen äga övningen)
- Lägg ev. till "hjälp" som komplement (steglösa signaler till enskilda kroppsdelar)
- Stoppa in övningen i ridpasset





Mina råd till dig som vill rida belöningsbaserat

- Lär dig mer om din valda ridstil, om hälsosam rörelse och träna upp en balanserad sits.
- Glöm inte bort möjligheterna med att träna från marken (både för fyllning och att lära in nytt)
- **Bli bra på belöningsbaserad träningsteknik!**
Startmetoder, kriteriesättning, träna duration, signalsättning, beteendesequenser mm

Tack för ikväll!



Till er som var med i kväll lägger jag upp lite
bonusmaterial och svarar på frågor via
www.ohr.se/bhis lösenord: **morot**
