

Teori för ryttarmärke 2



Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper

*En sammanställning av
Överbys Hästsportförening*

Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadie lär sig de viktigaste rutinerna i stallet och grunderna för hästens skötsel. Under den här perioden ska ryttarna lära sig att mer självständigt hantera och sköta hästen i stallet – till en början gärna två och två. Det ger också bra förutsättningar för att stärka ”vi-känslan”, något som också ingår i periodens mål.

Innan nästa nivå ska ryttaren kunna använda sig av de grundläggande hjälperna – de framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna. Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier.

Hästkunskap:

- ♥ Hästraser – Vanligaste hästraserna.
- ♥ Hästens kroppsdelar – Fler kroppsdelar.
- ♥ Hästens dagliga skötsel och vård – Stallets uppbyggnad och utrymmen. Vårt ansvar är att hästen får den dagliga tillsyn den behöver. När hästen står på stall innebär det visitering, foder på regelbundna tider, utevistelse och mockning. Beskriv och skapa förståelse för varför rutiner är viktiga för hästen.
- ♥ Hästens kroppsspråk – Ökad kunskap om hur hästen kommunicerar samt hur kan man läsa av hästens humör.
- ♥ Hästens färger och tecken – Grundläggande om färger och tecken.
- ♥ Hästens utrustning – Hästens utrustning i stall och vid ridning samt dess skötsel. Sadla och tränsa en häst.
- ♥ Foder – Grundläggande om grovfoder, kraftfoder, minalfoder, vatten och salt. Vilket foder får hästarna och varför? När utfordras hästarna och varför? Hur mycket foder får varje häst?
- ♥ Hästens instinkter – Hur reagerar hästen i olika situationer? Hur kan hästens flock- och flyktinstinkt påverka samvaron med hästen i stallet och även spela roll när man rider?
- ♥ Leda häst – Hur man leder en häst på ett säkert sätt.

Ridlära:

- ♥ Hästens gångarter – Skritt, trav och galopp.
- ♥ Ridbanans vägar – Ridbanans utformning. Fler ridvägar – rakt och böjt spår.
- ♥ Ryttarens sits – Lodrät och lätt sits – balans och följsamhet samt grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande hjälper).
- ♥ Olika hindertyper – Rättuppstående och stigsprång.
- ♥ Hopplära – Grundläggande hopplära som sits, väg och tempo.
- ♥ Ryttarens utrustning Personlig skyddsutrustning – Lämplig klädsel vid hästhantering och ridning.
- ♥ Fysträning och kostlära. Ryttaren lär sig vad det innebär att lyssna på sin kropp – vikten av träning, mat och återhämtning.
- ♥ Etik och moral Kunskap om ridsportens ledstjärnor.

Checklista inför provet

- ☐ Häst- och ryttnarvård
- ☐ Jag kan fler av hästens kroppsdelar
- ☐ Jag kan de enklaste delarna på hästens huvud
- ☐ Jag har varit med vid en fodring och/eller ett in- eller utsläpp
- ☐ Jag har förståelse för hur och varför man ska göra en daglig visitering av hästen
- ☐ Jag kan rykta och kratsa hovarna
- ☐ Jag gör i ordning hästen för ridning på egen hand eller med stöd av en ledare
- ☐ Jag klarar av enklare tillpassning av ryttares och hästens utrustning vid ridning
- ☐ Jag har plockat isär, putsat och satt ihop sadel och träns på egen hand eller ihop med en kompis
- ☐ Jag kan knyta en säkerhetsknut
- ☐ Jag kan bygga en enklare hinderuppställning med minst två olika hindertyper
- ☐ Jag har förståelse för betydelsen av kombinationen mellan träning, mat och återhämtning
- ☐ Jag har deltagit i samtal om ridsportens ledstjärnor
Färdighetsutveckling
- ☐ Jag kan leda hästen till och från ridbanan: jag vet hur man ställer upp och förstår vad som är rätt säkerhetsavstånd
- ☐ Jag kan växla mellan trav under lätttridning, trav under nedsittning och trav i lätt sits på fyrkanten
- ☐ Jag kan rida de stora volterna i trav och göra voltombyte
- ☐ Jag kan rida i skritt utan stigbyglar och har provat i trav
- ☐ Jag kan fatta galopp och vet hur man bryter av från galopp
- ☐ Jag kan de grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna)
- ☐ Jag har gjort enklare balans- och gymnastikövningar på häst
- ☐ Jag kan rida en enkel bana med bommar och koner
- ☐ Jag kan hoppa enkelhinder (rättuppstående) med bra balans

Ridprov: Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter eller som avslutning på terminen.

Provet rids i Märke II (Caprilli). Hinderhöjd: 0,60 för ridhäst, 0,50 D-ponny, 0,40 C-ponny, 0,30 B-ponny, 0,20 A-ponny. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke II. Det viktiga är att ryttares sitter i god balans, har skänkeln rätt placerad med foten rätt i stigbygeln och strävar efter en så korrekt sits som möjligt på hästen.

Teori: Provet kan göras skriftligt eller muntligt i grupp och gärna i form av en guidad staltur. Det viktigaste är att ryttares får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken.

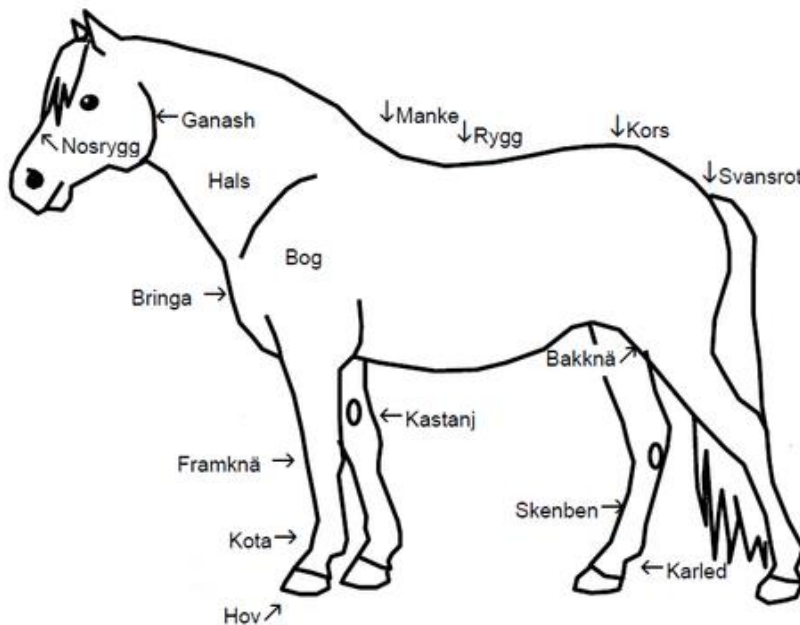
Hästraser:

Många hästraser idag avlas fortfarande efter ett specifikt ändamål, men också efter ett karaktäriserande utseende, som t.ex. den norska Fjordhästen eller den brittiska Shetlandspennyn. De har väldigt strikt standard och är lätta att skilja från andra raser. De flesta hästraser har dock en standard som ska gälla för att hästen ska kunna registreras inom en viss ras.

En del andra raser kan variera väldigt mycket i utseende på grund av att de avlas enbart på några få egenskaper som t.ex. hoppförmåga eller enbart en färg. En ras som ännu inte är helt färdigutvecklad eller som håller på att återuppbyggas efter att nästan varit utrotad kan också variera mycket i utseende. Vanliga exempel är den svenska ridspennyn eller olika sorters sporthästar som den brittiska eller irländska sporthästen som främst avlas för sina atletiska förmågor.

Vissa raser avlas främst på färg t.ex. Frieserhästen som alltid är svart.

Hästens delar:



Hästens kroppsspråk

Medan vi människor pratar tusentals olika språk, har hästarna ett och samma oavsett var i världen de bor. Hästarna talar med hela kroppen. Med tiden lär du dig att tyda även små variationer i hästens kroppsspråk, men redan från dag ett kan du se om en häst är arg eller glad. Det syns på öronen.

- ♥ Öronen lite åt sidorna – Hästen vilar och är avslappnad. Väck den försiktigt.
- ♥ Öronen spetsade framåt – Glad och nyfiken.
- ♥ Öronen strukna bakåt – Hästen är arg eller irriterad.
- ♥ Ena örat bakåt – Kan betyda att den lyssnar bakåt.
- ♥ Öronen spelar åt alla håll och kanter och kroppen är spänd – Rädd



Hästens dagliga skötsel och rutiner

När andra idrottare är klara med sin aktivitet, packar de ner sina redskap i väskan och åker hem. Då har vi hästmänniskor vanligtvis kvar en hel del arbete att utföra. Hästens skötsel sträcker sig från tidig morgon till sen kväll. **Dag ut och dag in. Året om!** Det gör vårt intresse unikt och hästhållningen till en stor del av vår idrott.

Varje dag behöver hästen:

- ♥ Mat – minst tre gånger om dagen på fasta mattider.
- ♥ Vatten – Hästen dricker ca 30-60 liter vatten om dagen!
- ♥ Motion – Hästen behöver röra på sig varje dag!
- ♥ Sällskap – Hästen behöver ha sällskap och kärlek
- ♥ Vård – Hästen måste visiteras och ryktas. Boxen måste mockas och allt måste hållas rent (vattenkopp, krubba, utrustning)

Om vi inte tar hand om hästen och inte håller oss till hästens rutiner så kommer inte hästen må bra. Det kan leda till att hästen vantrivs och börja med olika ovanor som att krubbata eller väva i boxen. Hästen kan också tappa sitt glada humör och får svårt att kunna prestera vid ridning.

Hästens färger och tecken

Hästens hårbeklädnad består av:

Täckhår - som är den egentliga hårbeklädnaden på hästens kropp

Skyddshår - pannlugg, man, svans och hovskägg

Känselfår - sitter omkring ögon och näsöppning

Ullhår - finns hos föl och på äldre hästar i kallt klimat.

Hästens färger är uppdelade i hela, blandade och brokiga färger.

Hela färger - täckhår av enhetlig färg, exempelvis vit, svart, fux, brun och gul.

Blandade färger - färgade och vita hår som blandas, exempelvis skimmel och stickelhårig. Skimlar kan vara konstanta eller avblekbara. För varje hårfällning blir den avblekbara skimmeln ljusare och ljusare för att till sist bli helt vit. Hos den konstanta skimmeln så förblir den grå färgen så gott som oförändrad genom åren.

Brokiga färger - flera färger i stora, från varandra tydligt avgränsade fält.

Exempelvis skäck och tigrerad.



Färg: Skäck

Färggrupp: Brokiga



Färg: Svart

Färggrupp: Hela



Färg: Tigrerad

Färggrupp: Brokiga



Färg: Fux

Färggrupp: Hela



Färg: Brun

Färggrupp: Hela



Färg: Skimmel

Färggrupp: Blandade

Utfodring av hästen

Hästen är en gräsätare och i vilt tillstånd söker den föda omkring 16-18 timmar varje dygn. Uppstallade hästar måste utfodras regelbundet med rätt och lagom mängd foder vid varje tillfälle för att må bra.

Hästen ska ha mat 3-5ggr/dag.

Den naturliga födan för hästen är gräs. Hästar som står uppstallade har samma behov som vilt levande hästar av att äta gräs och att äta ofta för att må bra. Under vintern då det inte finns färskt gräs måste hästen fodras med skördat gräs istället, det vill säga hö eller inplastat vallfoder (hösilage och ensilage).

Förutom foder behöver hästen fri tillgång till friskt och rent vatten. Hästen kan dricka upp emot 60 liter vatten per dygn. Och salt!

Hästens foder delas in i tre olika grupper:

1. Grovfoder/Stråfoder
Hö, hösilage, halm



2. Kraftfoder
Havre, kraftpellets, müsli



3. Saftfoder
Äpple, morot



Tränsa och sadla

Lägg på sadeln försiktigt på hästens rygg lite längre fram än sadelläget och dra den sakta bakåt tills du hittar rätt läge.

Sadeln ligger lagom långt bak när du kan få in en handflata mellan sadelgjorden och hästens framben.

Under sadeln ska det ligga en vojlock eller ett schabrak. Vojlocken är skuren efter sadeln medan schabraket är fyrkantig.

Sadelgjorden håller sadeln på plats, och spänns åt runt hästens buk. Tänk på att inte spänna åt sadelgjorden för hårt. Spänn i omgångar, lite i taget.

Stigbyglarna ska alltid vara uppdragna av säkerhetsskäl så att man inte fastnar i tex en dörröppning när man leder hästen.

Kotrollera att bettet är rent innan du tränar. Om bettet är kallt kan du värma det med händerna eller under varmt vatten innan du sätter det i hästens mun.

Stå vid sidan om hästen när du tränar och trä försiktigt öronen under nackstycket.

Nosgrimman spänns så du får in två fingrar och käkremmen så du får in en knuten näve.

Kontrollera att inget sitter snett.

Strykkappor sätts på benen för att skydda benen. Strykkapporna ska sitta med den hårda delen in. Du spänner alltid fast strykkapporna med de första spännena **BAKÅT** så att inte resåren spänner åt på hästens senor.



Sadelns delar

1. Framvalv
2. Sits/säte
3. Bakvalv
4. Bossa
5. Schabrak
6. Sadelkåpa
7. Stigläder
8. Stigbygel
9. Knävulster
10. Sadelgjordsstroppar
11. Sadelgjord



Tränsets delar

1. Tyglar
2. Bett
3. Nosgrimma
4. Sidostycke
5. Käkrem
6. Pannband
7. Nackstycke

Strykkappar:



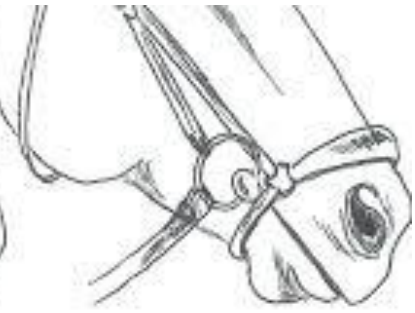
Olika typer av nosgrimmor:



Engelsknosgrimma



Achennosgrimma

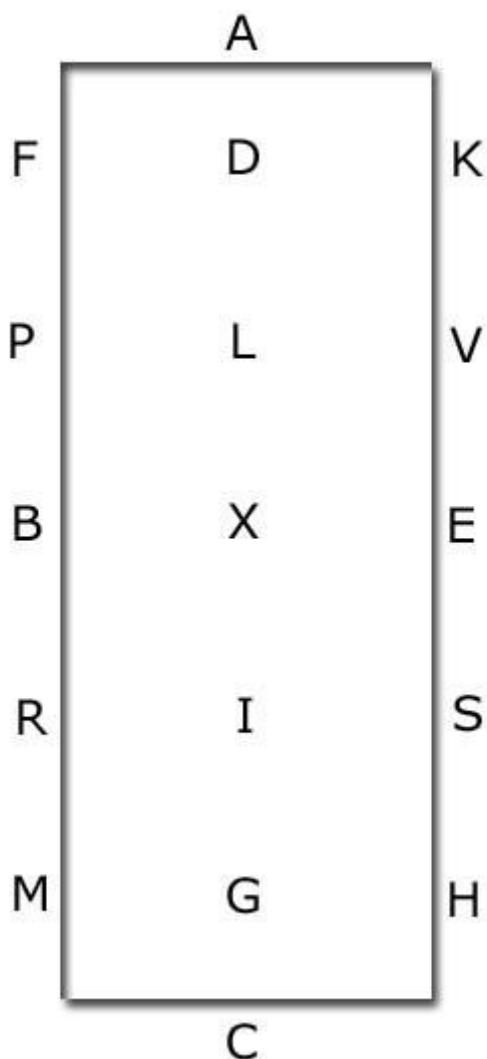


Remontnosgrimma

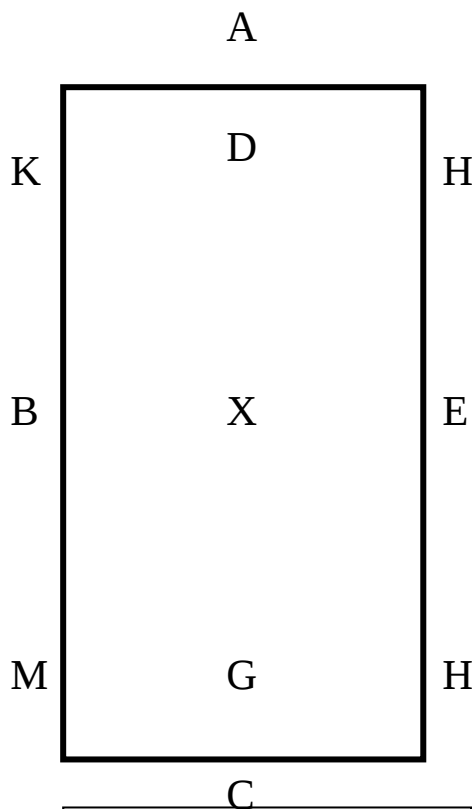
Hästens gångarter:

Hästens grundgångarter är skritt (fyrtaktig), trav (tvåtaktig) och galopp (tretaktig). Skritt är den långsammaste gångarten, trav är lite snabbare och galoppen är snabbast. Islandshästen är en av de raser i världen som dessutom har två extra gångarter; tölt och passgång.

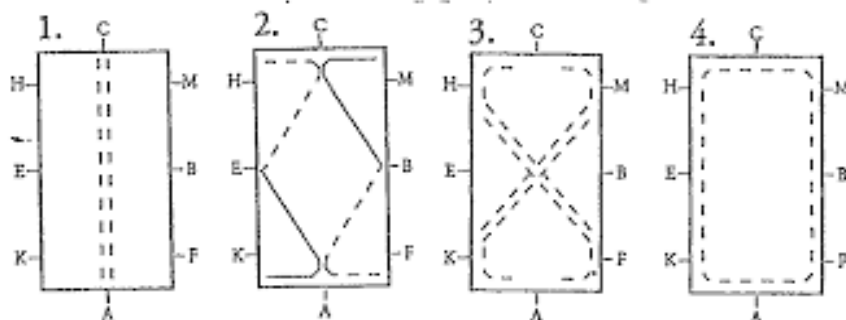
Ridbanans bokstäver:



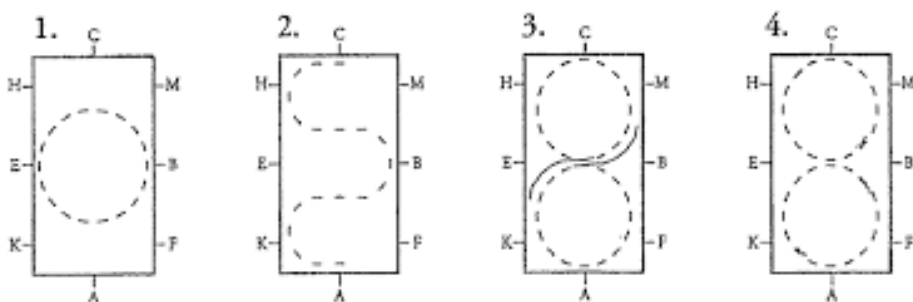
Ridbanans bokstäver på en lång dressyrbana (60x20m)



Ridbanans bokstäver på en kort dressyrbana (40x20m)



1. Medellinjen – Vänd rätt upp
2. Hörnlinjerna – På hörnlinjerna
3. Diagonallinje – Vänd snett igenom
4. Fyrkantspåret – Följ fyrkantspåret



1. Stora mittvolten
2. Serpentin bågar över medellinjen
3. Byt om volt
4. På volterna (A och C volten)

Ryttarens sits



Lodrätsits



Djup lättsits

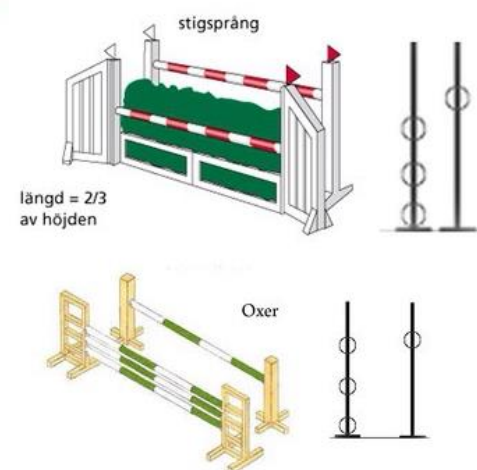
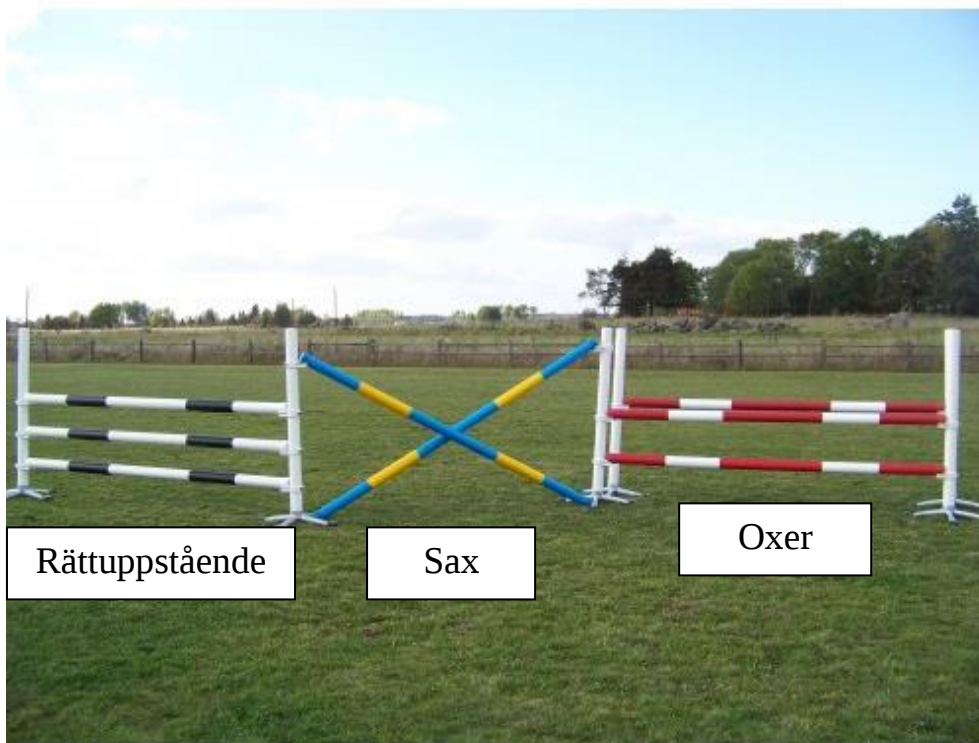
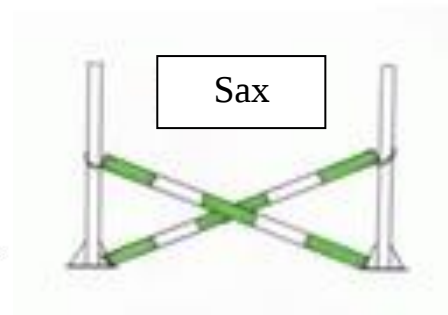
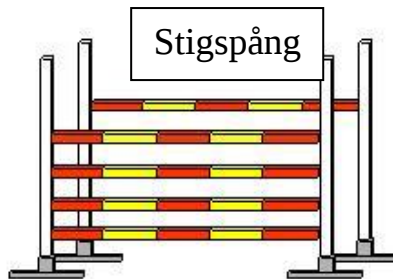
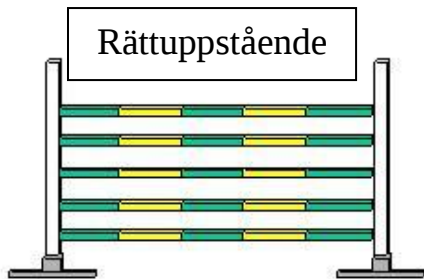
De grundläggande hjälperna:

- ♥ Framåtdrivande skänkel
- ♥ Sidförande skänkel
- ♥ Förhållande tygeltag
- ♥ Ledande tygeltag
- ♥ Eftergivande tygeltag
- ♥ Vikthjälper

Ryttarens utrustning:



Olika hindertyper:



Kostlära och fysträning

Det är viktigt att vi som ryttare äter bra mat, sover ordentligt och återhämtar oss precis som hästarna för att vi ska kunna vara bra ryttare. Det hjälper oss att hålla oss pigga, fokuserade och koncentrerade.

Förutom att sova, äta och dricka mycket vatten är nyttigt att träna konditionen för att orka bättre och prestera bättre på ridlektionen.



Ridsportensledstjärnor

Jag hanterar hästen på ett sätt som jag kan stå för och som jag är stolt över inför omvärlden!



Jag behandlar alla hästar med respekt!



Jag ser till att hästen finns i en trygg- och säker miljö och jag reagerar om den far illa!



Jag tränar och tävlar i samspel med hästen och kräver inte mer än vad vi har förutsättningar att klara av!

Jag ansvarar själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen!



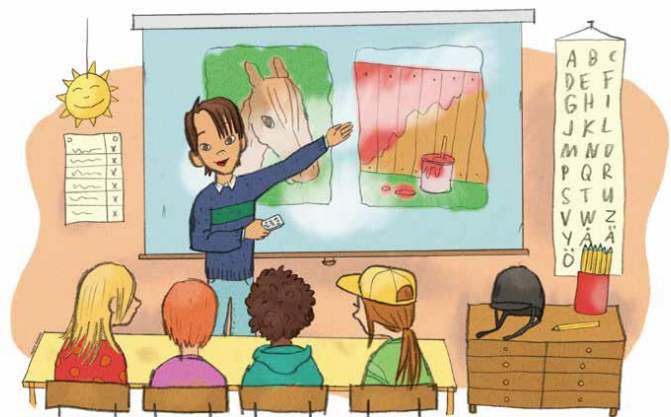
Jag visar respekt för
alla människor!



Jag bekräftar och
Berömmar andra!



Jag berättar öppet och
tydligt om jag har olika
uppgifter och roller!



Jag är en god förebild
För ridsporten!



Jag tar ansvar och
agerar om någon bryter
mot våra regler!

