

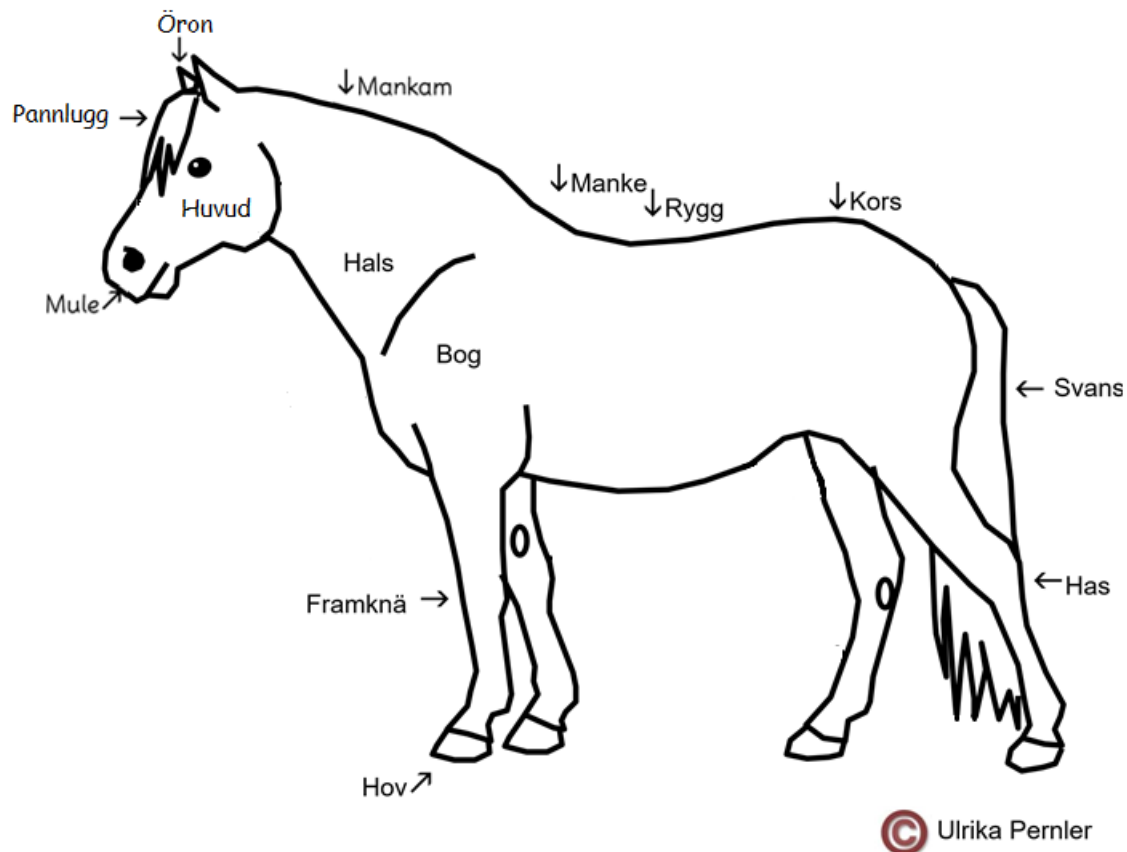
TEORI

RYTTARMÄRKE 1



- Ridprov:** Specialprogram märke I (Caprilli) Kan ridas enskilt eller i grupp
Skritt och trav med fokus på ryttares sits.
- Visa:** Upp- och avsittning (kan även göras på trähäst)
- Teoriprov:** Provet kan göras skriftligt eller muntligt i grupp. Det viktigaste är att eleven får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken.
- Teori innehåll:** Stallregler, iordningsställande av en häst så som gå in till en häst, ta på och av ett täcke, borsta, kratsa hovar (med hjälp) sadla och tränsa (med hjälp), leda en häst, sadlens och tränsets delar, ridvägar, hästens kroppsdelar och ryttares utrustning, hästens kroppsspråk och olika hästtyper.

HÄSTENS DELAR



© Ulrika Pernler

HÄSTENS SINNEN & INSTINKTER

SÅ HÄR FUNGERAR HÄSTAR:

Hästen **hör** mycket bra. Därför får du inte skrika och springa i stallet. Tala som när du pratar och gå lugnt.

Hästar trivs **tillsammans i en flock**. De vill inte vara ensamma. Därför kan det ibland vara svårt att rida eller leda hästen bort från stallkamraterna.

Hästar känner sig **trygga** om allting är som vanligt. Det som är nytt och annorlunda är otäckt. Till dess man har hunnit vänja sig.

Hästen är ett **flyktdjur**. Om hästen blir **rädd** försöker den att springa ifrån det otäcka. Går det inte kanske den sparkar för att försvara sig. Därför måste du vara noga med att alltid tala om för hästen att du kommer. Både när det är i stallet och på andra platser.

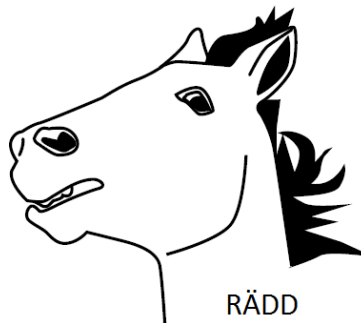
HÄSTENS KROPPSSPRÅK

Medan vi människor pratar tusentals olika språk, har hästarna ett och samma oavsett var i världen de bor. Hästarna talar med hela kroppen.

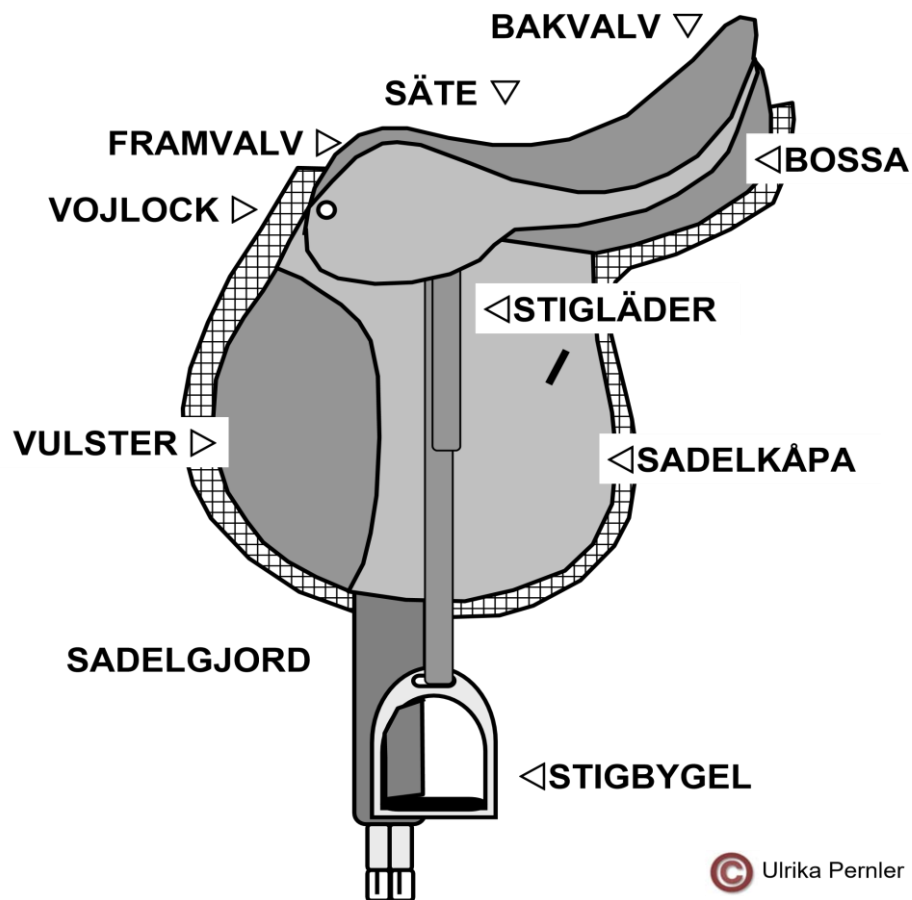
Med tiden lär du dig att tyda även små variationer i hästens kroppsspråk, men redan från dag ett kan du se om en häst är arg eller glad. Det syns på öronen.

HUR ÄR DET MED HUMÖRET?

- Öronen lite åt sidorna – Hästen vilar och är avslappnad. Väck den varligt.
- Öronen spetsade framåt – Glad och nyfi ken.
- Öronen strukna bakåt – Hästen är arg eller irriterad.
- Ena örat bakåt – kan betyda att den lyssnar.
- Visar vitögat, öronen spelar åt alla håll och kanter och hela kroppen är på spänn-
Rädd



SADELNS DELAR



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

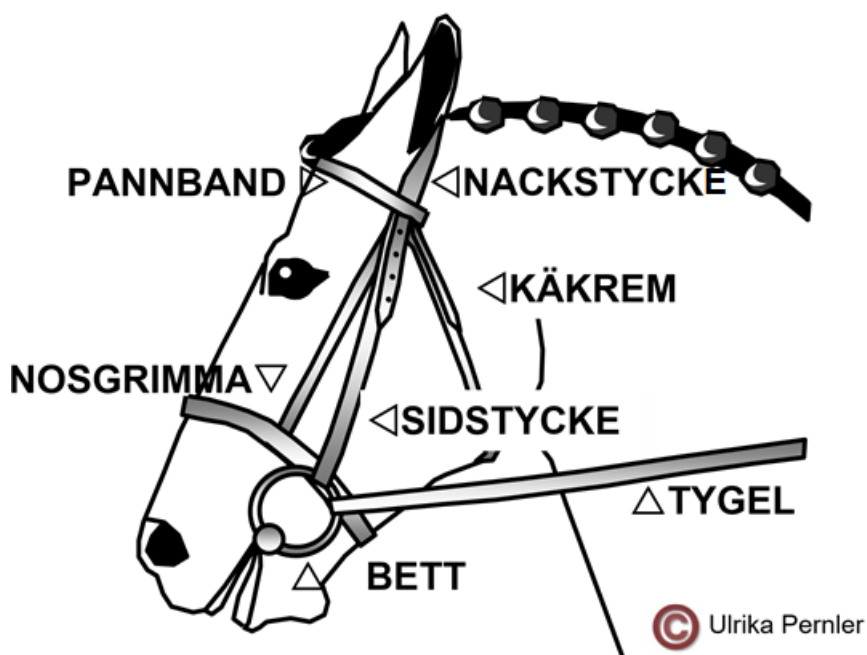


Sadeln ligger lagom långt bak när du kan få in en handflata mellan sadelgjorden och hästens framben.

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.

TRÄNSETS DELAR

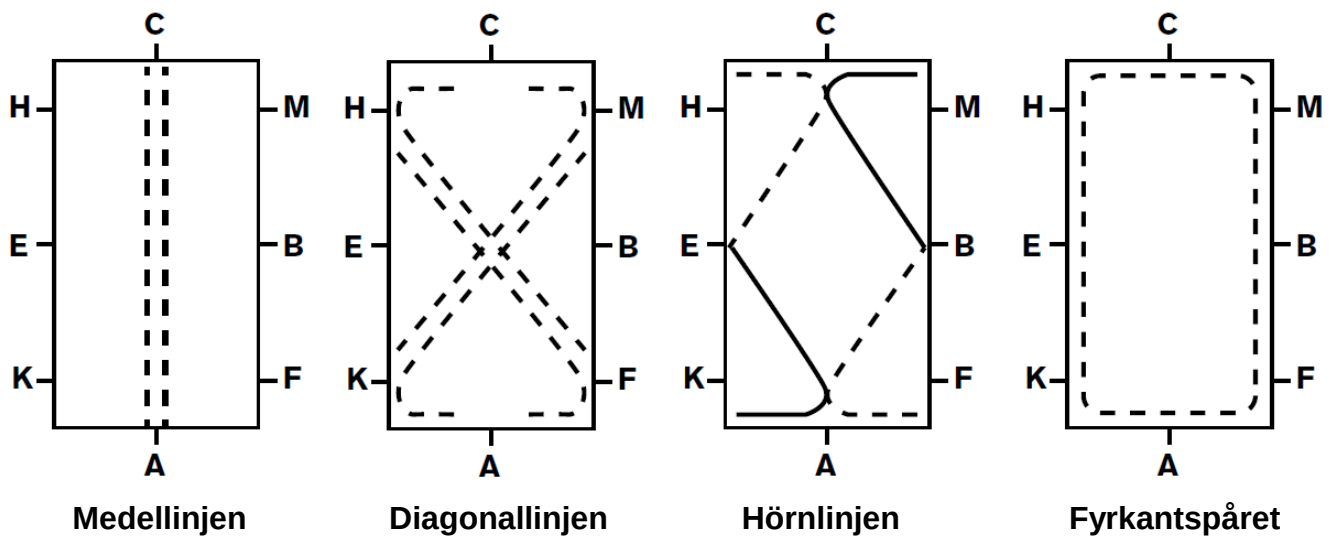


Bettet sitter i hästens mun.

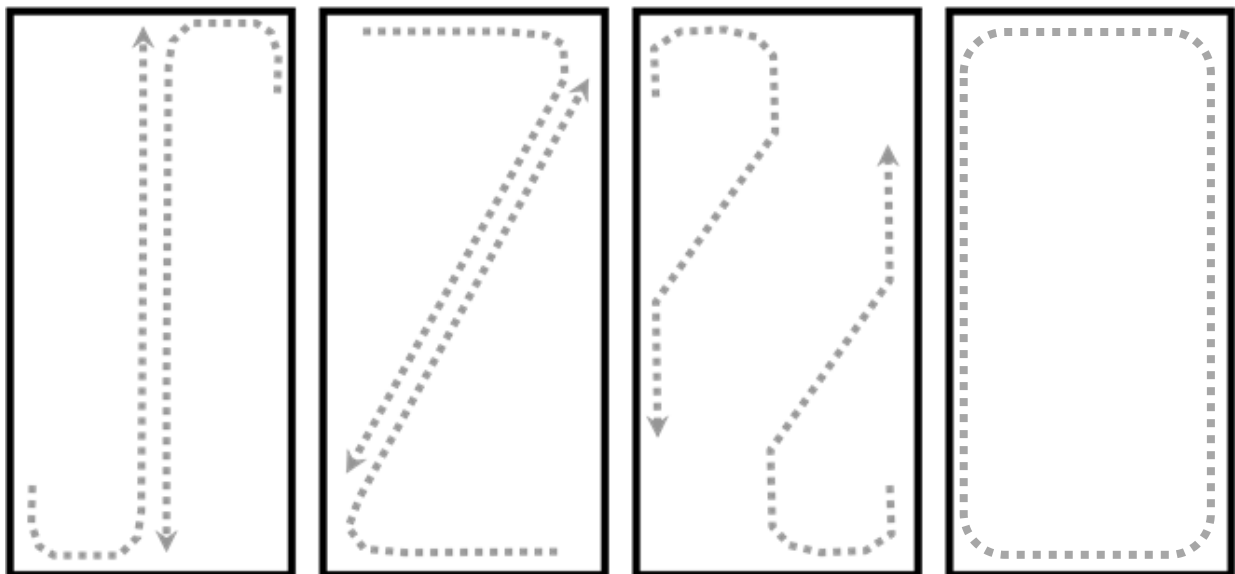
Nosgrimman sitter runt hästens nos och den spänns innanför sidstyckena. Du ska få in två fingrar mellan hästens käke och nosgrimman. Då vet du att den sitter lagom hårt.

Käkremmen ska spännas så du får in en knuten näve mellan ganachen och remmen.

RIDVÄGAR – OLIKA LINJER



RIDVÄGAR- KOMMANDO



Vänd rätt upp

Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt över hela ridbanan, byt varv när du kommer till mitten av den andra kortsidan.

Vänd snett igenom

Passera en kortsida. Efter hörnet vänder du snett över hela ridbanan och byter varv.

Vänd halvt igenom

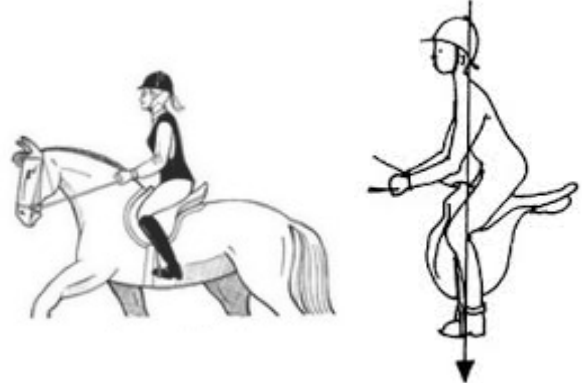
Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt fram en bit. Sedan rider du snett ut mot den långsida du nyss var på och byter varv.

Följ fyrkanten

Rid på ett fyrkantspår i antingen höger eller vänster varv. Rider man tex i höger varv har man höger hand in mot mitten.

RYTTARENS SITS

När man rider använder man sig av olika sitsar. Lodrät sits, Lätt sits och djup lätt sits. För att lära sig sitta rätt är det bra att göra olika balansövningar till häst. Du sitter alltid upp från hästens vänstra sida. Har du spö ska det hållas i vänster hand. Foten ska vara placerad rätt i stigbygeln, stigbygeln ska vara på fotbladet. Hälen ska vara lägsta punkten.



Lodrät sits: Den lodräta sitsen är när ryttaren sitter mitt i sadeln och **man kan dra en rak linje mellan öra, axel, höft och häl**. Ryttaren ska vara helt avslappnad och sitta i egen balans.

Lätt sits: Den lätta sitsen eller även kallad tvåpunktssitsen används i hoppning, markarbete och vid uteritt i kuperad terräng för att avlasta hästens rygg. I lätt sits har ryttaren tyngden i stigbygeln och står upp i sadeln med axlarna lite framskjutna mot hästens huvud.

Djup lätt sits: I djup lätt sits kommer ryttaren lite närmare sadeln med sätet. Denna sits kallas även trepunktsits.

Man ska kunna dra en rak linje mellan axel, knä och tå.

BORSTARNAS NAMN

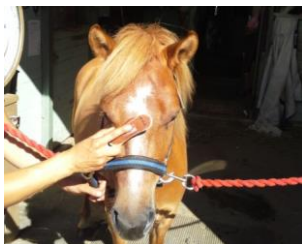
När vi ska borsta hästen finns det flera olika borstar. De är bra på olika saker. Borsta med alla borstar varje gång du borstar.

- Piggborste
- Rotviska (långt borst)
- Rotborste (kort borst)
- Ryktborste
- Ryktskrapa
- Mankam
- Hovkrats
- Pannborste
- Svamp



DÄRFÖR BORSTAR VI

- Man ska borsta hästen varje dag.
- Hästen ska alltid vara uppbunden när du sköter om den.
- Man borstar för att lära känna sin häst.
- Man borstar för att ge massage och öka blodcirkulationen.
- Man borstar för att den tycker det är skönt. Försök lista ut vad just din häst uppskattar. Alla hästar är olika.
- Man borstar för att upptäcka sår, svullnader och skavsår.
- Man ska kratsa hovarna varje dag, både före och efter ridpasset.
- Ryktborsten ska vara i handen närmast huvudet.
- Ljust stöv betyder att hästen är välryktad.
- När man borstar svansen ska man stå vid sidan.



RYTTARENS UTRUSTNING



- Ridhjälm



- Säkerhetsväst
- Sko med klack, gärna short chaps eller ridstövlar

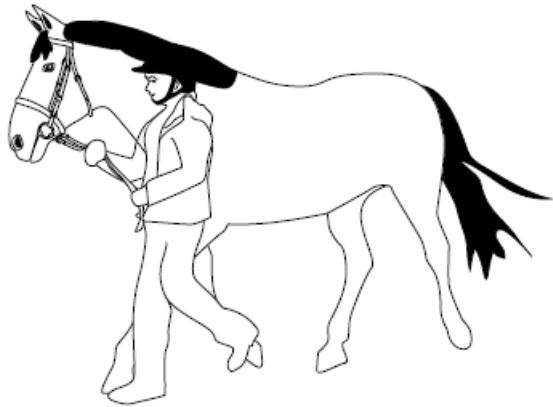


ÖVRIGT SOM ÄR BRA ATT TÄNKA PÅ

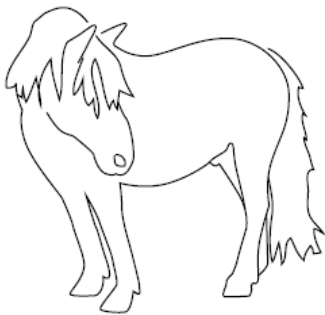
- Kläder efter väder.
- Långärmad tröja eller jacka kan vara bra ifall man trillar av för att undvika skrapår.
- Ridvantar kan vara bra.
- Uppsatt hår -Om du har ett långt hår är det bra att sätta upp det.
- Tuggummi -Sitter du till häst ska du inte tugga tuggummi. Det kan fastna i halsen och du får svårt att andas.
- Klä aldrig av dig på hästryggen utan att någon håller i din häst.

ATT LEDA HÄST

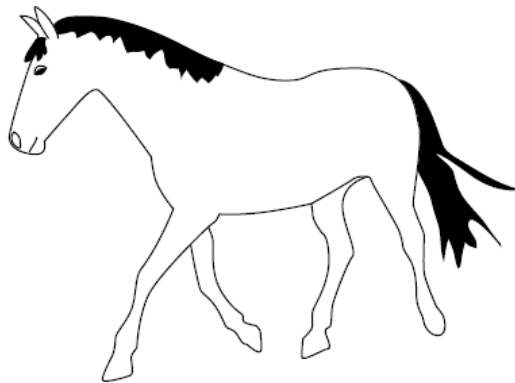
När man leder en häst ska man alltid ha grimma och grimskaft eller träns. Man ska inte hålla direkt i grimman eller snurra grimskaftet runt handen, eftersom man då kan fastna om hästen springer iväg. Man ska gå på vänster sida om hästen vid bogen. Den är mycket bra att ha handskar på sig så att man inte bränner händerna om hästen sliter sig.



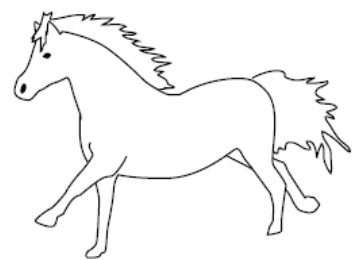
HÄSTTYPER



KALLBLOD



VARMBLOD



PONNY



RIDSPORTENS LEDSTJÄRNOR

DU SKA KÄNNA TILL ATT LEDSTJÄRNORNA HANDLAR OM MÄNNISKAN OCH HÄSTEN.

För att alla ska trivas och känna sig trygga inom ridsporten, både hästar och människor, har ridsporten samlats kring några ledstjärnor.

Ledstjärnorna är inget projekt utan ett långsiktigt arbete som vi hoppas ska genomsyra varje del i din ridsportvardag och vara ett naturligt steg att i fortsättningen skapa en idrott med hög etik och moral. Vi har tagit fram två olika slags ledstjärnor; de som har med hästen att göra och de som gäller samspelet mellan dig och dina medmänniskor.

HÄSTEN

Ledstjärnor som handlar om hästen



1

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



2

Jag behandlar alla hästar med respekt



3

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



4

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



5

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

LEDSTJÄRNOR FORTSÄTTNING

MÄNNISKAN

Ledstjärnor som handlar
om dig och människorna
i stallet



1

Jag visar respekt för alla människor



2

Jag bekräftar och berömmar andra



3

Jag berättar öppet och tydligt om
jag har olika uppdrag och roller



4

Jag är en god förebild för ridsporten



5

Jag tar ansvar och agerar om
någon bryter mot våra regler



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Källor: Uppsala ponnyklubb, Ulrika Pernler, Svenska Ridsportförbundet, Hästhållning i praktiken, Torns ryttaförening, Hippson, Equipage, Troxhammars RF, Ridsportens fysprofil, Prester Mera, Ridsporten vill, Björn Sandgren, Hästens Anatomi, Konsumentverkets broschyr "Välkommen till stallet" SvRF:s Verktyglåda "Trygg i stallet".