



Ryttarmärke 1
Teorihäfte

Mål:

Häst- och ryttarvård:

- Jag känner till de grundläggande reglerna i stallet
- Jag vet hur man går in till hästen i en spilta eller box på ett säkert sätt
- Jag kan leda hästen på ett säkert sätt Jag kan borsta hästen
- Jag kan med hjälp kratsa hovarna
- Jag kan med hjälp sadla och tränsa
- Jag kan tränsets och sadelns delar
- Jag kan ridvägarna fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen
- Jag kan minst 5 av hästens kroppsdelar
- Jag vet vilken skyddsutrustning ryttaren behöver
- Jag känner till ridsportens ledstjärnor
- Jag känner till ridsportens värdegrund

Färdighetsutveckling:

- Jag kan sitta upp och av korrekt (på häst eller trähäst)
- Jag kan hålla tygeln på rätt sätt
- Jag kan rida i lodrät sits
- Jag kan rida i djup lätt sits
- Jag kan sätta igång hästen i skritt och göra halt
- Jag kan rida mellan koner i skritt
- Jag kan sätta igång hästen i trav och sakta av till skritt
- Jag kan trava i lättridning
- Jag kan rida på fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen i skritt och trav

Ridprov: Märke 1 (Caprilli). Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke I. Det viktiga är att ryttaren sitter i god balans, med foten rätt i stigbygeln, har skänkeln rätt placerad och strävar efter en så korrekt sits som möjligt på hästen.

Teori: Provet görs med fördel muntligt i grupp eller enskilt och gärna i form av en guidad stalltur. Provet kan också genomföras skriftligt. Det viktigaste är att ryttaren får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken

Stallregler

- I stallet pratar vi i normal samtalston. Vi skriker inte.
- I stallet går vi. Vi springer inte.
- Vi är max 2 st som gör iordning en häst samtidigt. Både i boxen och skötspiltan.
- Prata med hästen innan du går in till den i boxen så den vet att du kommer.
- Vill man skoja och leka hänvisar vi till andra ytor av anläggningen där hästarna inte är.
- Kom i tid till din lektion så du hinner göra iordning hästen i lugn och ro.
- Borsta hästen noggrant.
- Kratsa hovarna ordentligt, både innan och efter ridning.
- Kolla så att du satt på utrustningen ordentligt och korrekt.
- Ändra inte hästens utrustning, som träs, grimma, sadel etc.
- Borsta av sadeljord och schabrak efter ridning.
- Tvätta bett och bettringar efter ridning.
- Borsta av hästen noggrant efter ridning med.
- Var uppmärksam på hästens kroppsspråk.
- I stallet har vi ordentliga skor på oss hela tiden.
- När vi leder hästarna har vi handskar på oss.

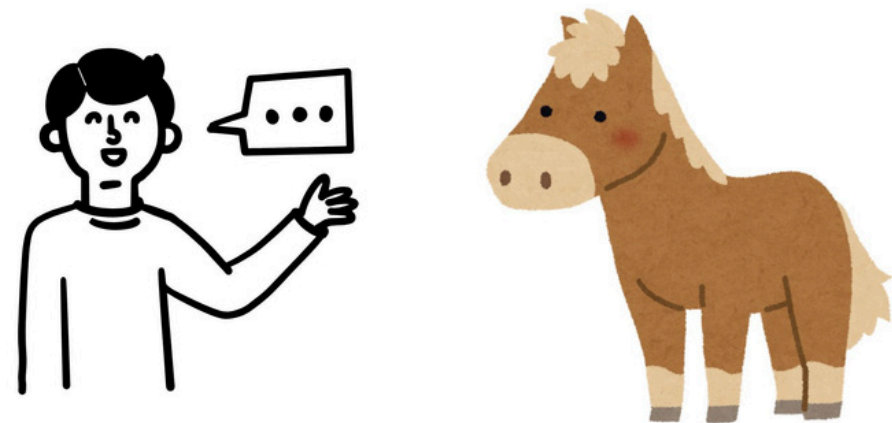
- Barn under 12 år ska ha hjälm på sig vid all hästhantering.
- Rider gör vi i t-shirt med axlar och långa byxor. Även om vi rekommenderar långärmat, framför allt vid uteritt..
- Hästar leds alltid med grimma och grimskافت eller träs och tyglar.
- Linda aldrig grimskافتet runt handen.
- Sätt alltid fast hästen vid hantering.
- Sätt aldrig fast hästen i bettet.
- Inga stora smycken som är lätta att fastna i. Piercingar och örhängen bör vara tejpade eller skyddade av kläder.
- Vi hanterar inte mobiltelefonen och hästarna samtidigt.
- Vi hjälps åt att hålla ordning på anläggningen, stall och ridhus.



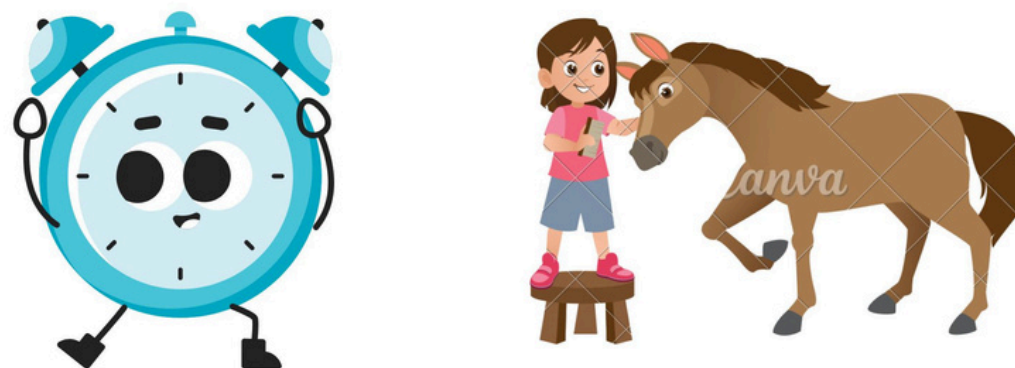
Gå in till en häst i boxen

1. Tala om för hästen att du kommer. Kolla så den uppmärksammat dig
2. Öppna boxdörren lugnt
3. Gå försiktigt in. Gärna med en hand framsträckt så den kan nosa på dig.
4. Hälsa på hästen och klappa den.
5. Prata med hästen så att den hör vem du är och att du är snäll
6. Knäpp fast grimskaftet

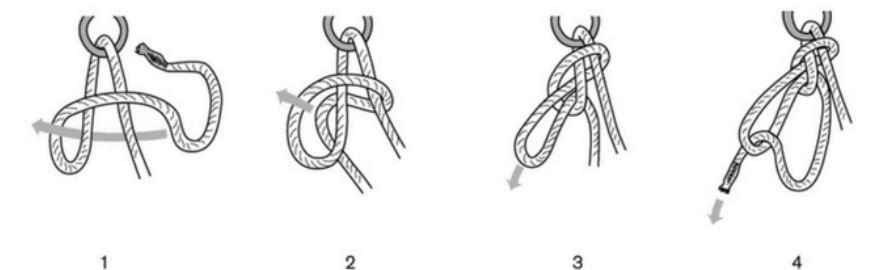
Prata med hästen innan du går in till den i boxen så den vet att du kommer.



Kom i tid till din lektion så du hinner göra iordning hästen i lugn och ro.



Sätt alltid fast hästen vid hantering.



Att leda en häst:

- Håll i grimskaftet, inte direkt i grimman för om hästen blir rädd för något kan den slita sig ifrån dig.
- Grimskaftet fästs i den mellersta ringen nedtill på grimman.
- Grimskaftet bör vara utrustat med karbinhake.
- Vira aldrig grimskaftet runt handen, använd handskar och led bara en häst i taget.
- Håll dig nära intill hästens vänstra bog. Det är den säkraste platsen där du också har bra uppsikt och kontroll.
- Håll grimskaftet med båda händerna och för höger hand framåt. Du kan även förstärka signalen med en smackning.
- När du leder hästen genom en dörr eller grind, ställ upp dörren eller öppna alltid grinden helt så att dörren eller grinden inte slår igen och skadar hästen. Se även till att hästen kommer igenom hela dörröppningen innan du börjar vända den så att den inte stöter i dörrkarmen.
- När du leder in hästen i boxen ska du se till att hästen är helt inne i boxen innan du vänder och släpper loss den.

Linda aldrig grimskaftet runt handen.



Hästar leds alltid med gramma och grimskaft eller träns och tyglar.



När vi leder hästarna har vi handskar på oss.



Borstning

Varför borstar vi hästen?

Att borsta hästen har flera olika funktioner. Det främsta syftet är att borsta bort all smuts så att hästen inte får skav eller sår. Största risken för skav och sår är där hästens utrustning är, som under benskydd, sadel och trän. Men att borsta hästen ökar också hästens blodcirkulation och gör dem hälsosammare. Att rykta hästen i 45 minuter har samma effekt som 45 minuters massage. Borstningen är också ett bra tillfälle att lära känna hästen bättre och att upptäcka sår eller andra skador.

Olika typer av borstar

Det finns flera olika typer av borstar och det finns faktiskt en ordning på hur man ska använda dem.

Piggborste: En borste, ofta i hårdplast med piggar. Används till att borsta bort lera på kroppen. Kan användas till man och svans med. Piggborstens kusin är magic brush som har samma effekt men är inte lika bra i svans och man.

Rotviska: En borste att borsta bort all smuts med, en så kallad allroundborste för hela kroppen. Finns med korta och långa borst.

Ryktborste och **ryktskrapa:** Används för att borsta bort damm som är djupare i pälsen och få bort det naturliga fettet ur pälsen.

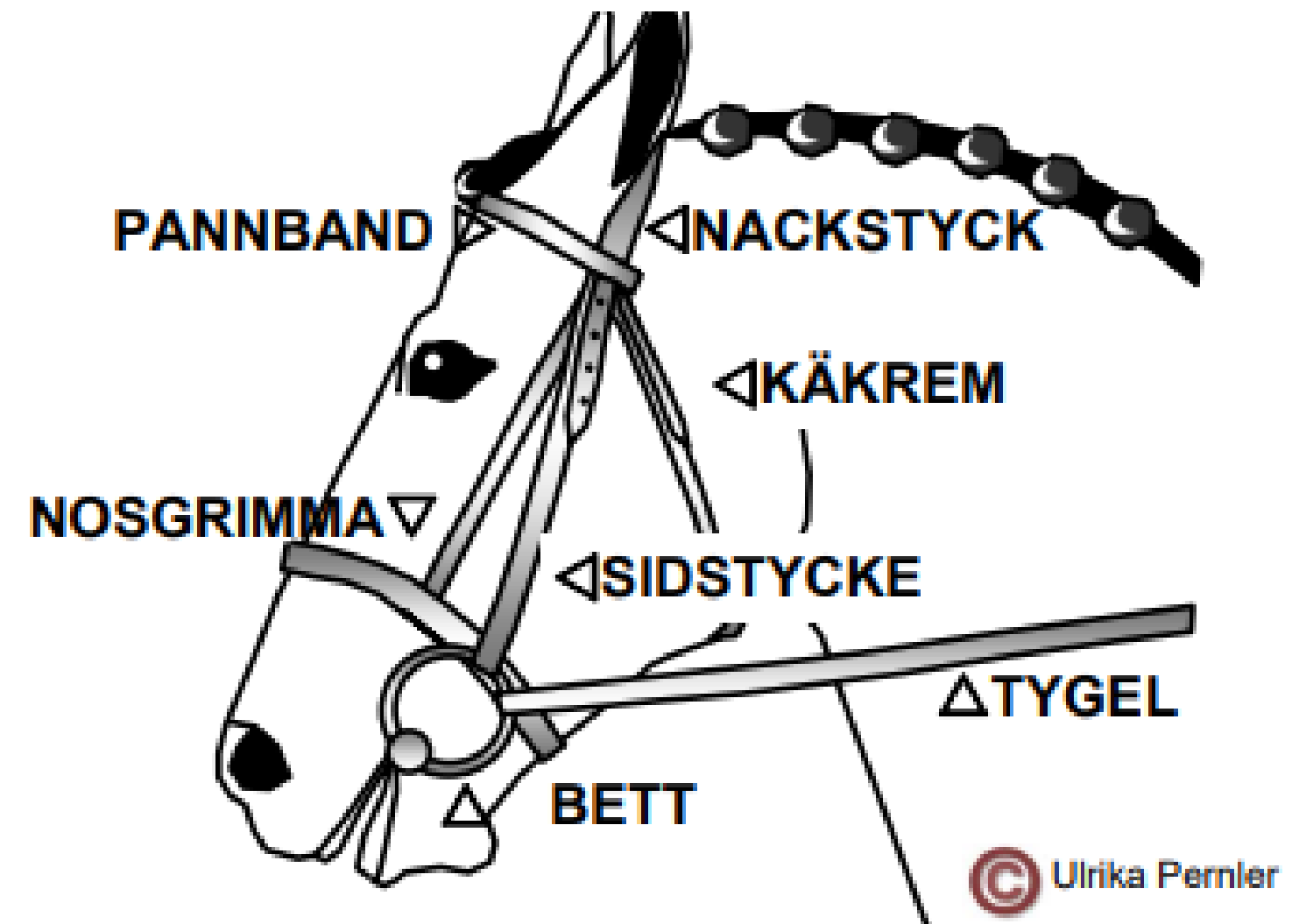
Pannborste: Används för att borsta ansiktet på hästen. Är liten och mjuk för att vara snäll mot ansiktet och komma åt överallt.

Hovborste: Används för att borsta hovarna rena. Är väldigt hård för att kunna få bort all lera.

Hovkrats: Används för att göra rent i hoven och ta bort sten och grus.

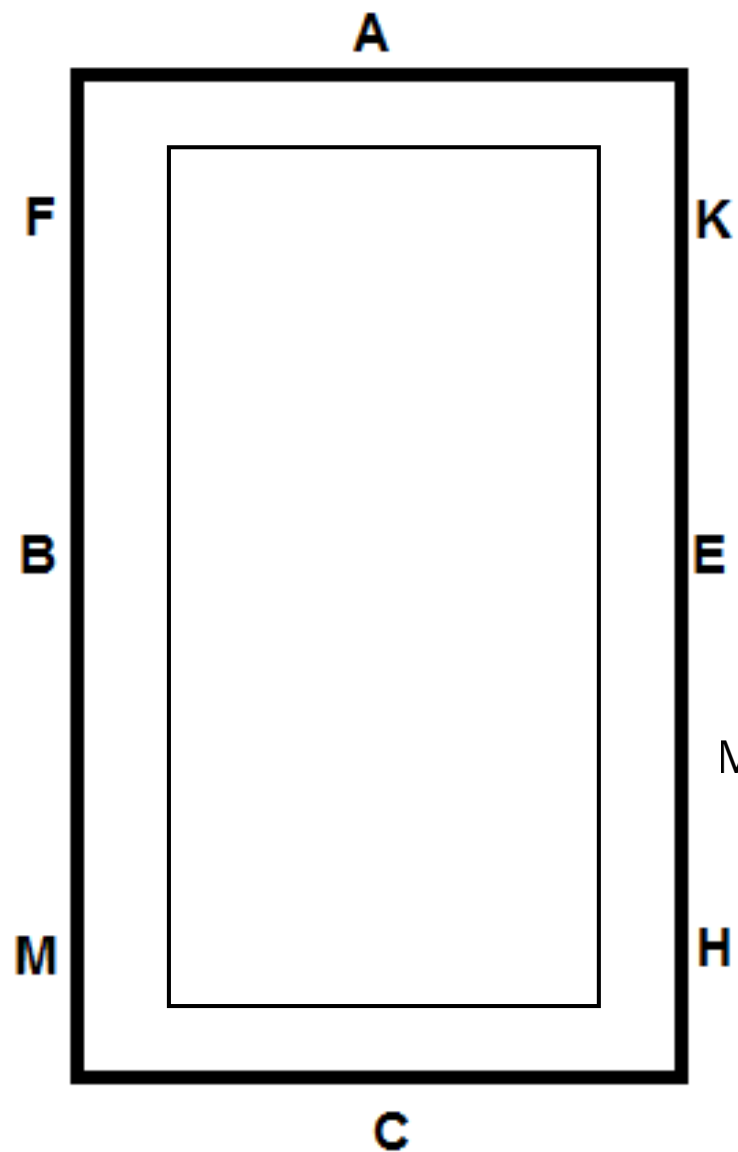


Sadeln och tränsets delar

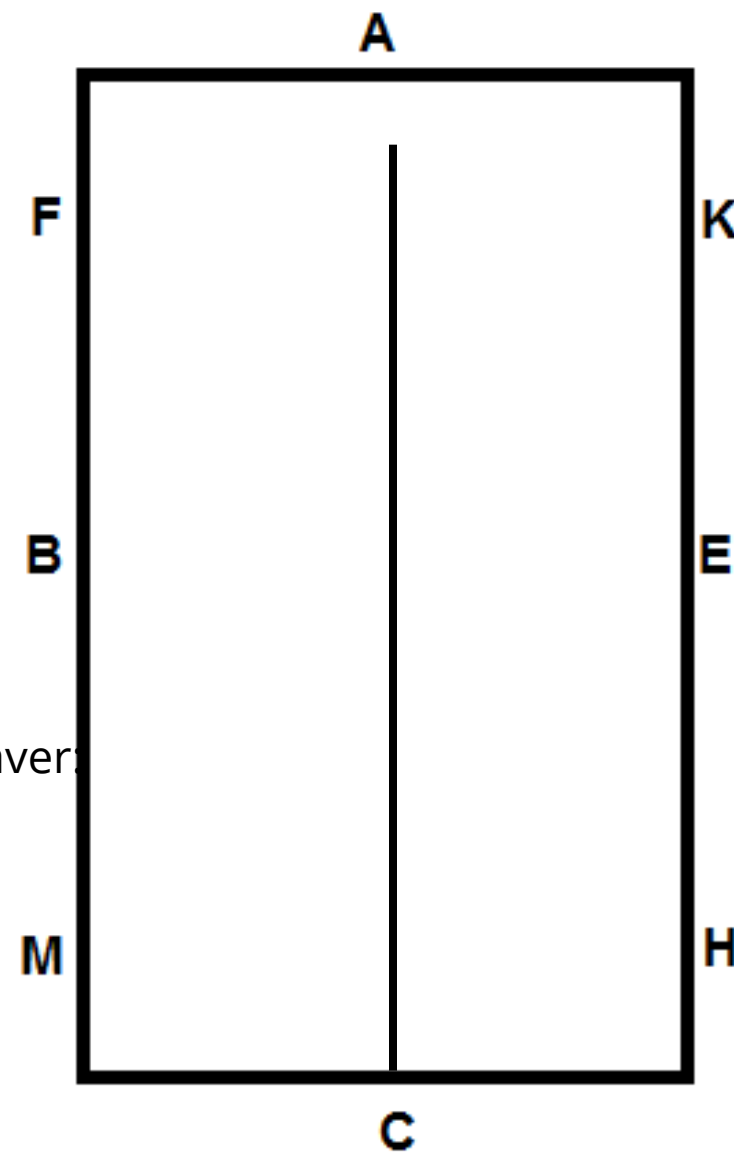


Ridbanan

Fyrkantsspår



Medellinjen

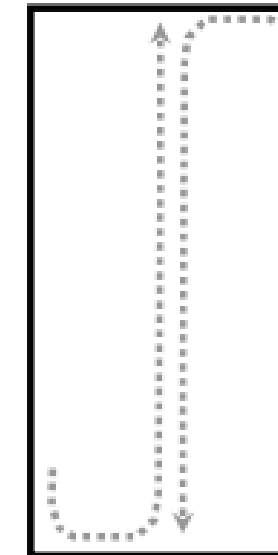


Minnesregel för ridbanans bokstäver

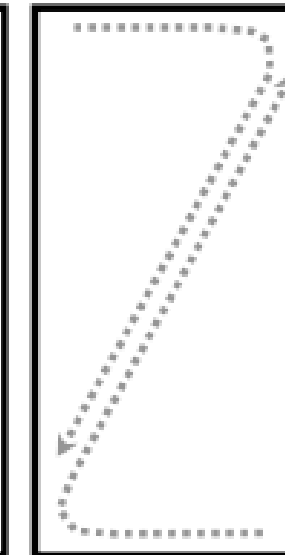
- *C*yklar
- *M*an
- *B*aklänges
- *F*år
- *A*Ila
- *K*anske
- *E*n
- *H*äst

Ridbanans ridvägar

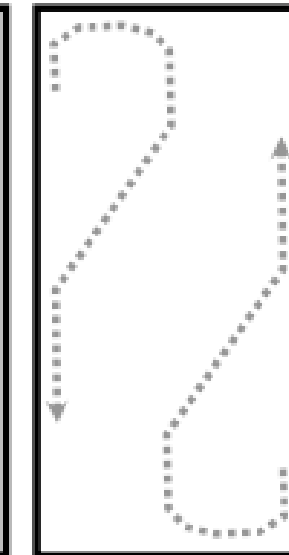
© Ulrika Pernler



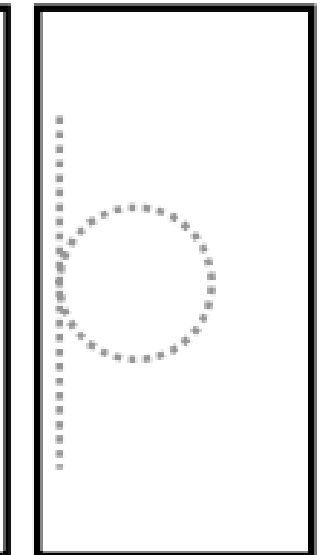
Vänd rätt upp
Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt över hela ridbanan, byt varv när du kommer till mitten av den andra kortsidan.



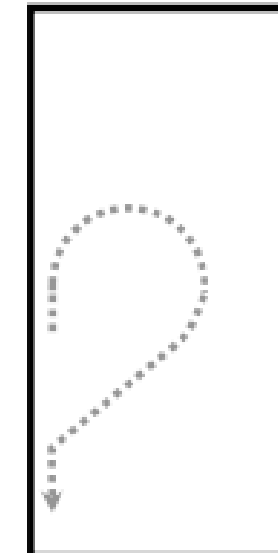
Vänd snett igenom
Passera en kortsida. Efter hörnet vänder du snett över hela ridbanan och byter varv.



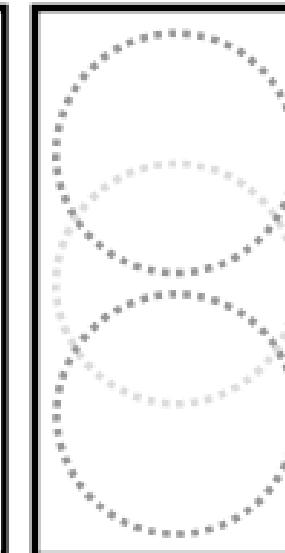
Vänd halvt igenom
Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt fram en bit. Sedan rider du snett ut mot den långsida du nyss var på och byter varv.



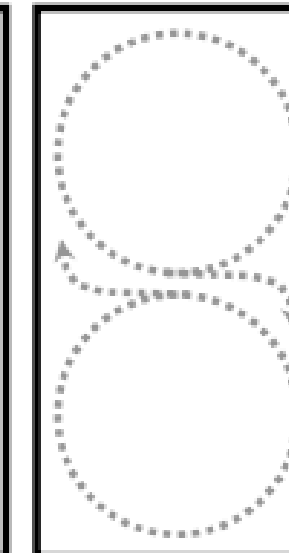
Volta
En stor rund cirkel som går in till mitten av ridbanan. Volten börjar och slutar på samma ställe.



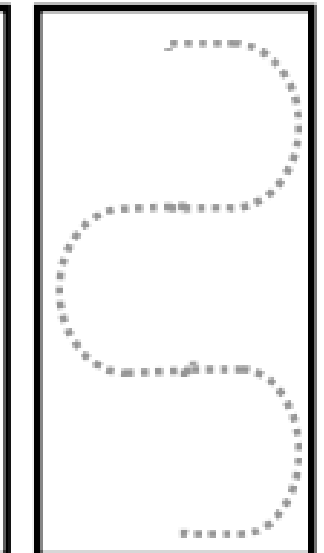
Volt tillbaka
Rid en halv volt. Rid sedan snett ut mot spåret igen och byt varv.



På volterna
Man rider på någon av de stora volterna. Det är vanligast att man använder kortsida volterna men man kan även rida på stora mittvolten.

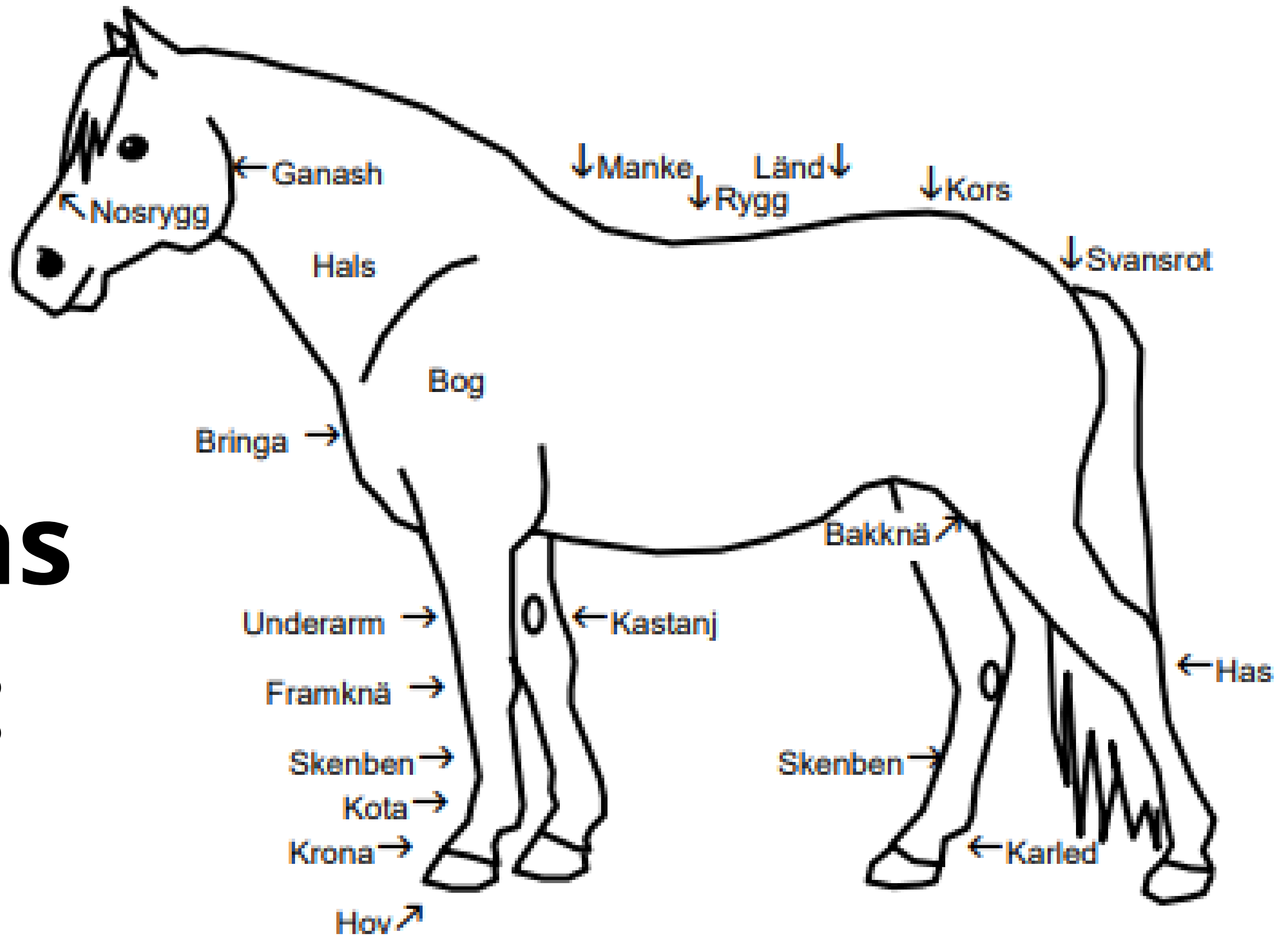


Byt om volt
Rid över medellinjen. Ställ om hästen och byt till den andra volten.



Serpentinspår
Rider man för att mjuka upp hästen. Varje bäge räknas som en serpentinbäge. Bågen börjar och slutar vid medellinjen.

Hästens delar:

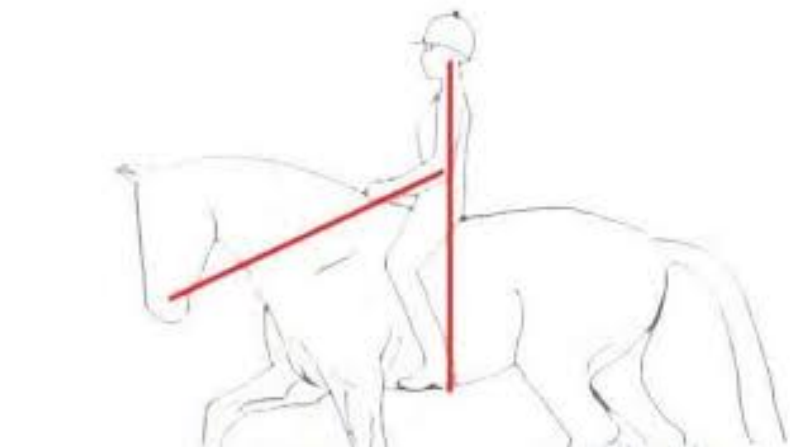


Ryttarens skyddsutrustning

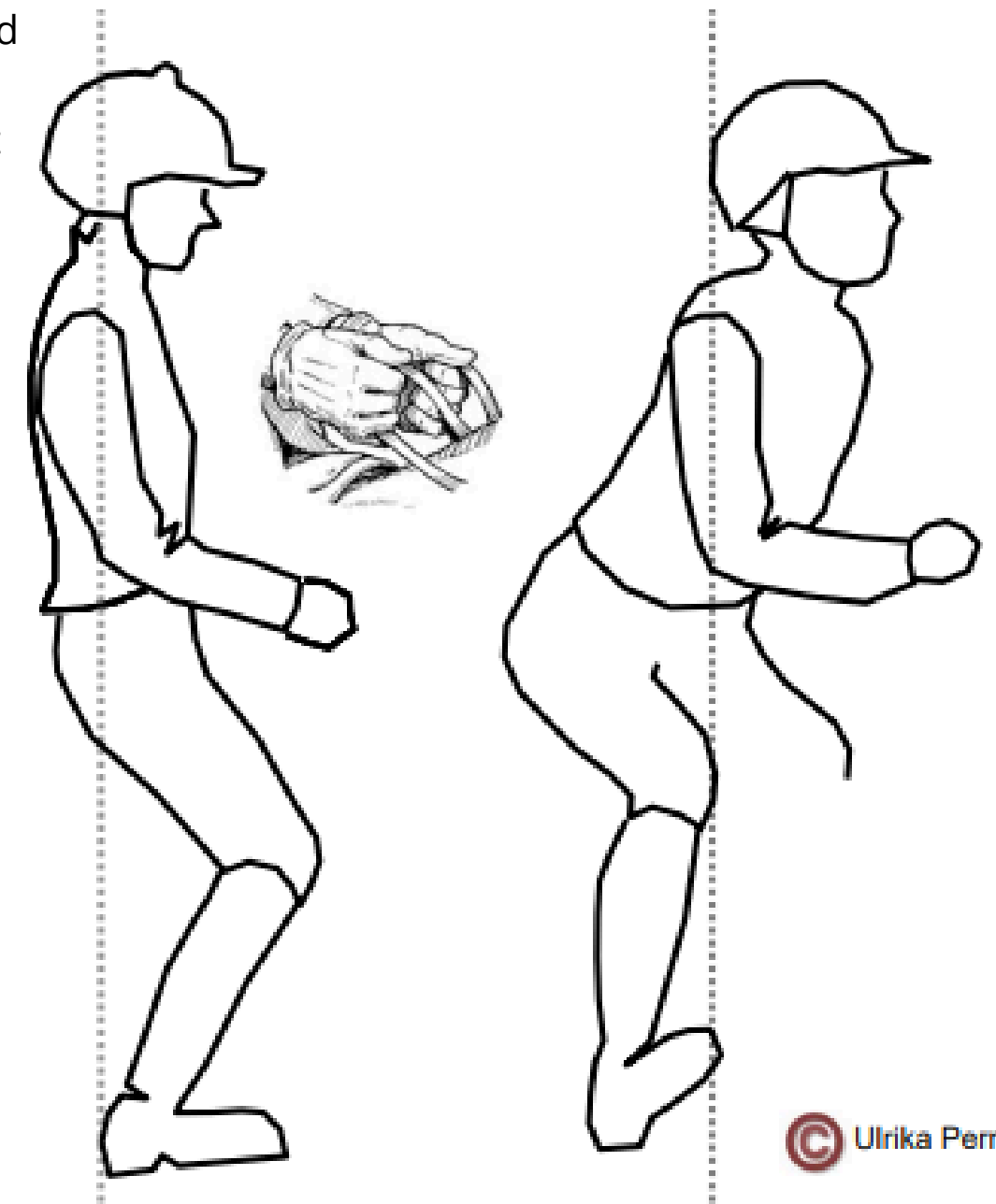
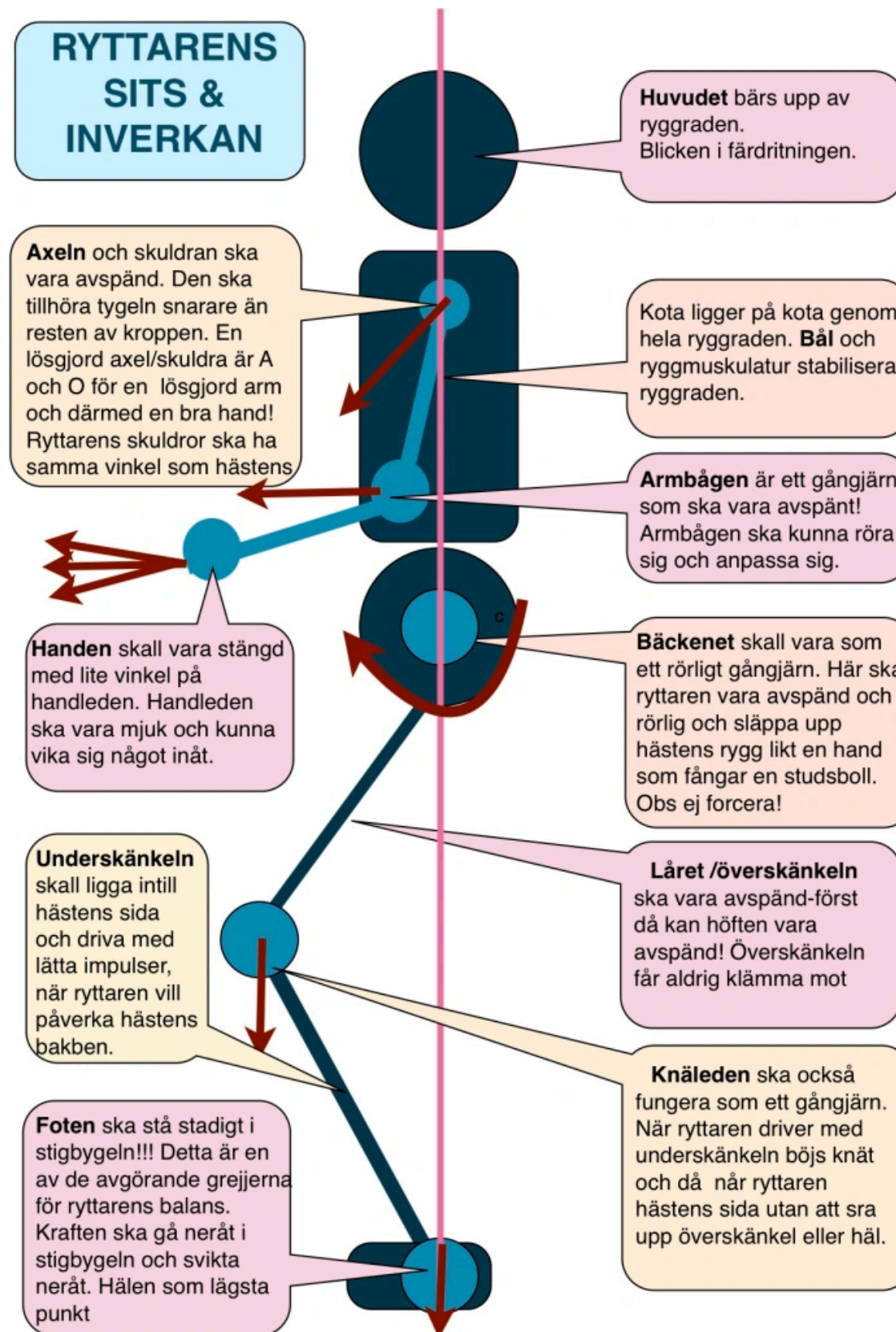


Ryttarens sits

När man bedömer ryttarens sits tittar man på position, balans och avspändhet samt att ryttaren sitter i god balans, med foten rätt i stigbygeln, har skänkeln rätt placerad och strävar efter en så korrekt sits som möjligt på hästen.



Stigbygeln placeras där foten är som bredast



© Ulrika Pernler

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

Lätt sits: Den lätta sitsen eller 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. **Man ska kunna dra en rak linje mellan axel, knä och tå.**

Hästtyper



Kallblod



Kallblod har något grövre kroppsbyggnad, grovt tagel i man och svans och kraftigt skyddshår runt hovarna. Det brukar sägas att kallblod är lugna och stabila hästar med ett behagligt temperament, men det finns naturligtvis de som har mer nerv.



Ponny

I tävlingsammanhang kallas alla hästar som är under 148 centimeter i mankhöjd för ponny oavsett ras. Ponnyer varierar inte bara i storlek utan även i typ, temperament och användningsområde. Det finns allt från grova och starka ponnyer till de som är smäckra som varmblood och avlade för sportridning



Varmblod

I samlingsnamnet varmblood ryms olika typer av sporthästar som bland annat används inom rid-, trav- och galoppsporten. Fullblod är däremot en egen ras liksom varmbloodiga travhästar. Mankhöjden för svenska varmblood ligger vanligtvis mellan 165–175 centimeter men kan vara både lägre och högre.



Hästens kroppsspråk



Lyssnar



Arg/ irriterad



Glad/nyfiken



Vilar/avslappnad

Ridsportens ledstjärnor

HÄSTEN

- 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



2 Jag behandlar alla hästar med respekt

Människan

- Jag visar respekt för alla människor
- Jag bekräftar och berömmar andra
- Jag berättar öppet och tydligt om jag har olika uppdrag och roller
- Jag är en god förebild för ridsporten
- Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra regler



1 Jag visar respekt för alla människor