

Negativ forstærkning:

Når man arbejder med heste fra jorden eller rider, lægger man pres på hesten med træktov, sæde, schenkler og tøjler. Dette pres bruges til at lede hesten i den retning, man ønsker. Når hesten gør det, man ønsker, fjernes presset. I indlæringsteorien kaldes dette for negativ forstærkning.

Hestens lærer i det øjeblik, hvor presset fjernes: "Ok, det var det, jeg skulle gøre". Det bevirker, at den vil prøve at gøre det samme igen. Adfærden er forstærket. Det er derfor vigtigt at fjerne presset i det øjeblik, hesten udfører den ønskede adfærd. Dette kaldes timing og er det vigtigste element i brugen af negativ forstærkning. Forkert timing fører til, at hesten ikke forstår, hvad der forventes af den. Det gør den forvirret og medfører konflikter.

Positiv forstærkning:

I stedet for at lægge pres på hesten, kan man bruge ros eller godbidder for at øge en ønsket adfærd. Dette kaldes i indlæringsteorien for positiv forstærkning. Man "lægger noget til" for at øge den ønskede adfærd.

Vil man f.eks. lære hesten at blive stående, mens ejeren går væk, forstærkes adfærden "at blive stående", ved at give en godbid, når hesten står helt stille. Godbiddet skal gives, mens hesten udfører den korrekte adfærd, da man ellers risikerer at forstærke en uønsket adfærd. Hvis hesten f.eks. skraber med en forhov, når man giver godbiddet, forstærker man denne adfærd. D.v.s. at den lærer at skrabe for at få en godbid.

Brug af godbidder ved positiv forstærkning gør som regel hesten meget interesseret. Nogle heste kan have svært ved at koncentrere sig om andet end godbidderne. I stedet kan man vælge at bruge klikkertræning, hvor hesten først lærer at et klik betyder noget positivt, en godbid i sigte. Denne form for positiv forstærkning kan gøre træning til en leg, som både menneske og hest sætter pris på.

Når man træner sin hest med negativ forstærkning er der stor forskel på, hvor meget pres man kan lægge på hesten. Nogle professionelle trænere lægger stort pres på hesten og holder det, til hesten står stille. Der har f.eks. ligget videoer på nettet af en ung hest, der får lagt en paraply på ryggen og prøver at flygte fra den. Træneren følger med, holder paraplyen på ryggen af hesten og fjerner den først, når hesten står stille. Herved lærer hesten, at paraplyen ikke er farlig og forsvinder igen, hvis den står stille. Denne form for træning er kun for professionelle og meget øvede trænere. Hvis man ikke er i stand til at holde paraplyen på ryggen af hesten, mens den prøver at løbe væk, eller det lykkes for den at rive sig løs, har den lært, at man slipper af med den farlige paraply, hvis man river sig fri og løber væk. Ud over den forkerte læring giver det sig selv, at denne form for træning kan være farlig for både hest og trækker. Det er vigtigt, at man ikke lægger mere pres på hesten, end den kan klare, og at man kender sig egen begrænsning m.h.t. at kunne håndtere hesten. Nedenstående træningsforslag bygger derfor på gradvis tilvænning, hvor man hele tiden vurderer, hvor langt hesten er kommet m.h.t. at tackle de forskellige udfordringer og indretter næste trin i træningen efter det, så man ikke risikerer at gøre hesten så nervøs, at man ikke kan håndtere den. På denne måde kan også uøvede og børn deltage i træningen med deres heste og vænne dem til de forskellige udfordringer.

DRFs Miljøprøve:

Ved miljøprøven trækkes hesten gennem banen. Man har 10 til 15 sekunder til at påbegynde hver forhindring. Hvis dommeren vurderer, at hesten ikke er klar til den pågældende forhindring, bliver man sendt videre til den næste forhindring.

Før prøven eller i indlagte pauser bør der være mulighed for at se banen til fods uden hest.

Det er normalt ikke tilladt at få hjælp på banen, men man kan selvfølgelig lave prøver for børn, hvor de må få hjælp undervejs.

Ved mønstring ved hånd vurderes hestens sundhedstilstand. Dommeren kan udelukke heste, der er halte eller i dårlig sundhedsmæssig tilstand.

Obligatoriske opgaver i miljøprøve:

Mønstring

Balloner, Bolde bag hækken eller Paraplyer

Affaldspassage eller Flagrebåndsgardin

Tilbagetrædning eller Tilbagetrædning i L

Klaprende trillebør eller Skrammelsæk

Presenning, Vandpyt eller bro

Kryds, knitrepassage eller Vifte

Variable opgaver i miljøprøve:

Sprayflaske

Åben tønde

Stå stille

Vande hove

Eftersyn

Labyrint

Markled

Stå stille – gå frem

Trailer

Presenning over ryggen

Bemærk: Opgaver, der kan udløse en reaktion fra hesten, skal placeres, så hesten viger væk fra hesteføreren, hvis den reagerer.

Bedømmelse

Hesten kan betegnes som besindig, hvis den under og mellem udførelse af opgaverne opmærksomt, men roligt og lydigt følger hesteføreren og er rede til at samarbejde. Hesten skal altså gå opmærksomt og uden tvang med en let bue på tøjle/træktov ved siden af trækkeren.

Hesteføreren befinder sig af sikkerhedsgrunde på venstre side af hesten på højde med halsen eller skulderen.

Hesten må vise naturlige reaktioner, d.v.s. ørespil, rette sin opmærksomhed på genstanden/opgaven, og også en kort tøven accepteres. Efter denne første reaktion skal den udføre opgaven roligt, lydigt og villigt.

Tips til Miljøtræning - Balloner bag hækken:

Trolden i hækken har forskellige farver og faconer. Den ligger tålmodigt på lur, til der kommer en hest forbi. Så springer den op og blafrer lige for næsen af hesten. Balloner bag hækken symboliserer alt, hvad der i terrænet pludselig springer frem fra skjul – fugle, hunde, mountainbikekørere.

For at din hest ikke skal gå i luften i sådanne situationer, skal du bruge salami-metoden: skive for skive vænner du hesten til det forfærdelige. Først konfronterer du hesten med en ballon. Lad den snuse, rør ved den med ballonen, lad også ballonen falde. Så binder du en ballon mere fast og viser hesten bundet, ryster, vifter og kaster det op i luften. Når hesten ikke mere er bange for ballonerne, puster du en op og slipper den. Den suser ukontrolleret afsted. Hvis hesten ikke bliver bange for det, kan du uden problemer bygge opgaven op. Hækken simuleres af to støtter og en bom. Over bommen hænger du en presenning eller to dækner, der når ned til jorden.

Bag ved hækken placerer du en hjælper, der er bevæbnet med en ballon. Ved første tur skal hjælperen kun holde ballonen op, så hesten får øje på den på afstand. Hvis det lykkes, kan han bevæge den stille frem og tilbage, senere vifte hurtigere.

Når hesten går forbi uden at blive bange, binder du som til miljøprøven 5-6 balloner fast til en pisk og lader den komme pludseligt frem bag hækken. Hvis du har øvet det hele trin for trin, burde din hest nu kun kigge kortvarigt. Med mere øvelse forsvinder også den sidste nervøsitet, og den går roligt videre inden for linjen.

Lykkes det ikke, lader du hesten kigge på ballonerne. Så må du eksperimentere lidt. Nogle hestetyper kigger helst faren i øjenene, andre kigger væk. Men vær opmærksom på, at den går forbi ballonerne og ikke viger for langt du til siden. Hidser hesten sig op, så prøv at lave en overtrædning, mens den går forbi. Så skal hesten koncentrere sig om sine ben og kigger ikke kun på ballonerne. Lykkes det et par gange, kan du prøve at gå lige forbi igen. Forbered hesten ved at trække den rundt i forskellige øvelser, så den lystre på din kommando og ikke kommer stiv ud af stalden og skal gå forbi ballonerne.

I Miljøprøven kommer balloner altid op på venstre side. Når man øver, bør man træne ballonerne fra begge sider, men husk at trækkeren altid skal være tættest på ballonerne, så hesten ikke springer over i hende/ham, hvis den bliver forskrækket. Giv ikke op, før den går pænt forbi. Bliver den forskrækket, skrues ned for kravene, og man stopper på det trin, hvor det gik godt. Selvfølgelig kan man fordele udfordringerne på flere dage.

Hvis din hest stadig er bange for ballonerne trods omhyggelig forberedelse, sendes en af dens venner foran. Bag en erfaren hest går næsten enhver bangebuks forbi farerne. Første gang vil den stadig kigge og danse lidt. Men hvis den modige forbliver rolig, vil bangebuksen også forstå, at ballonerne bag hækken er harmløse.

Når alt lykkes, varieres sted og opbygning for at få den tillærte ro til at hænge fast. Pynt hækken med dækner, der har andre farver, byg forhindringen op på folden i stedet for ridebanen. Man kan også gemme hjælperen bag rigtige hække, hushjørner eller træer. Øv helst i hverdagssituationer. Alt dette hærder hesten mod bjæffende hunde på fremmede stævnepladser, mod travle børn i stalden eller fugle i skoven.

Tips til Miljøtræning - Tønder, smalle pas og andet

Før ridturen skal hesten være klar til opgaven: På plankeværker flagrer sedler, foran garager står skraldespande parkeret, i skoven stryger cyklister lige forbi hestens bagben. For at hesten ikke skal stikke af, skal den hærdes med flagrebånds/affaldspassagen, en af opgaverne i miljøprøven. Her går hesten gennem en smal passage. Til højre står de mest farverige skraldespande og affaldssække, til venstre rasler farvede minestrimler på en snor.

Inden hesten modigt manøvreres igennem passagen, skal opgaven deles i tre elementer, som øves enkeltvis:

Skraldespand og/eller affaldssæk, Flagrebånd og smal passage. Først går du forbi en skaldespand. Hesten må kigge på den og snuse til den i ro og mag, indtil den er tryk ved den. På samme måde øver du med affaldssække. Når hesten kan gå forbi en hel række af affald og skrammel uden at blive bange eller trykke sig, fjernes affaldet, og flagrebåndet bygges op. Mellem to støtter spændes en snor, som båndene gøres fast i.

I starten gøres opgaven lettere ved, at der hænges færre bånd på. Så kan hesten kigge igennem. Hvis hesten bliver bange med det samme, har man gjort det for svært. Det er bedst at starte med en let opgave og langsomt gøre den sværere. Lidt efter lidt hænges flere bånd på, til sidst lader du en hjælper ryste med flagrebåndet. Lad bare hesten kigge. Sålænge den kigger på forhindringerne, er de ikke så farlige. Den holder op med at kigge, når den er fortrolig med det hele.

Så kommer det næste skridt: byg en passage af ting, som hesten ikke er bange for – f.eks. støtter med bomme, halm- og høballer. I starten må passagen ikke være for smal. Lad først hesten gå gennem en bred passage og gør den smallere lidt ad gangen, når hesten går gennem den uden spændinger. Til sidst sættes de tre elementer sammen til den færdige opgave. Det er en forudsætning, at hesten ikke lader sig mærke med, at båndene rører ved den, at sække vælter eller farvede skraldespande sættes op. Stil skraldespande og –sække op til højre og flagrebåndet til venstre. Også nu laves passagen først bred, så hesten vænner sig til forhindringerne.

Tilvænningen kan gøres lettere ved at lægge bomme som vinger før passagen, så bliver hesten automatisk ledt ind i den, og du kan koncentrere dig om at få den til at gå fremad. Jo sikrere I kommer gennem passagen, desto smallere kan den laves til næste tur.

Når det hele lykkes, stilles forhindringen op et andet sted. Helst ved en anden stald, eller i det mindste på marken, ved striglepladsen eller foran porten. Det hærder hesten og gør opgaven mindre farlig på et fremmed sted.

Hvad gør man, hvis hesten hårdnakket nægter at gå ind i passagen? Hvis den trods omhyggelig forberedelse ikke vil gå igennem, må man væbne sig med tålmodighed. Parkér hesten konsekvent foran passagen – så længe, at den hellere går igennem end står og glor. Den må selvfølgelig hverken græsse eller kigge fraværende ud over landskabet.

Opmærksomheden skal være på forhindringen og ikke andre steder. Du skal altså hele tiden vende hestens næse i retning mod passagen. Så snart hesten retter sin opmærksomhed mod andre ting, skal man få den på plads. På et eller andet tidspunkt bliver det også for dumt for selv den mest udholdende hest at stå og kigge på forhindringer. Den vil gå gennem passagen.

Går hesten baglæns i stedet for at gå pænt gennem passage, skal man vente, til den holder op med at gå baglæns og gå beslutsomt mod passagen igen.

Ved træningen skal man aldrig stoppe med en vægning. Gå hellere nogle skridt tilbage i træningen og gør opgaven lettere. Så snart hesten går fremad eller bare rykker lidt frem, holdes en pause – for at belønne hesten.

Tips til Miljøtræning - Villig tilbagetrædning:

Et lille skridt tilbage kan være et fremskridt, hvis det foregår roligt og afslappet. Tilbagetrædning kræver balance, opmærksomhed og lydighed af hesten og bringer den uden kamp ud af ubehagelige situationer, som f.eks. når en smal passage viser sig at være en blind vej. Standse, stå stille og gå baglæns er derfor en af opgaverne i miljøprøven. For at få en god karakter skal du trække hesten ind i en 4 m lang passage, standse den blidt og stå stille et øjeblik, derefter bakkes hesten ud.

Hesten skal træde roligt tilbage trin for trin, uden at slå med hovedet og uden at træde over markeringen. Så standses hesten igen, står et øjeblik og vendes mod næste opgave. Det er altid ubehageligt for en hest at gå baglæns. I flokken viger den dog tilbage for sin chef, i kamp bakker den nogle gange kort, før den sparker, derfor er en hest ofte først sur, når den skal gå tilbage og slår med hovedet.

For at forbedre hestens humør skal du rose den for den mindste tendens til at gå baglæns. For at få hesten til at gå baglæns, trækker du let i grimen/tøjlen og går selv overdrevent baglæns. Du kan også klappe den blidt på bringen eller næsen eller svinge træktovet rundt foran hestens næse. Alternativt kan man prikke hesten med en finger på bovspidsen. Bruger man samtidig stemmen: Ryk eller bak, letter det kommunikationen, når hesten senere skal forstå kommandoen fra sadlen. Så snart hesten bevæger sig den mindste smule baglæns, holdes inde med kommandoen, og hesten roses rigeligt.

Hvis hesten ikke forstår, hvad du vil, bygger du for at hjælpe den en passage af støtter og bånd. I begyndelsen skal den være 2,5 meter bred, senere kun en meter, og så skal den føre direkte mod barrieren. Træk så hesten hen til væggen. Så forstår den lettere, hvorfor den skal gå baglæns – fremad og til siden er vejen spærret. Så kan du i ro og mag lære den hjælpere og stemmekommandoer. Når hesten går roligt baglæns, kan du fjerne passagen og lægge bomme ud, senere kun en markering midt på banen eller træne i terrænet.

Hvis hesten altid modsætter sig at gå baglæns, har den muligvis et skjult problem, som forhindrer den i at gå baglæns: „Muskelsygdomme, smerter i ryg eller bagben, forskubbede halshvirvler eller tandproblemer gemmer sig ofte bag vægning ved at gå baglæns.“ Så skal du selvfølgelig sende bud efter dyrlægen.

De fleste heste vil dog ikke gå baglæns, fordi rytteren er for dårlig, eller fordi de er blevet tvunget baglæns.

Tips til Miljøtræning – Skrammelsæk:

Ved Miljøprøven skal man trække sin hest gennem en passage, hvor en hjælper til venstre for hesten trækker en sæk med tomme dåser hen over en række sten. Det lyder værre end det er.

Opgaven deles op i flere etaper. Først fyldes en dåse med småsten og rystes let. Hesten skal stå stille imens. Bliver hesten roligt stående, roses den, og man rasler mere heftigt og bevæger sig rundt om hesten. Sørg selvfølgelig for at holde en sikker afstand. Bliver den også her roligt stående, gør man det samme med en plastikpose. Hvis hesten bliver forskrækket for en af delene, stilles den tilbage til udgangspunktet, og man starter roligt forfra.

Giv hesten pauser ind imellem, hvor den får ro i 20 sekunder. Den skal ikke gøre noget og bliver ikke konfronteret med noget. Den har brug for denne pause til at tænke over tingene. Hvis den er nervøs, bruges tiden på at æde den i hovedet og berolige den.

Når hesten tager udfordringerne roligt, fyldes dåser i en sæk. For at få den til at rasle ordenligt, skal man fylde ca. 15 tomme konserverdåser i en kartoffelsæk. Dåselågene må ikke have skarpe kanter, så skærer de sækken i stykker, og dåserne falder du.

Bind et ca. 3 meter langt tov i sækken. Vis hesten sækken, lad den snuse og gå igen rundt om hesten med sækken, både højre og venstre rundt.

Tag herefter hesten i longe, gå et par skridt væk og hold sækken i tovet mellem dig selv og hesten. Vend dig mod hesten og gå baglæns og træk sækken væk fra hesten. Med den anden hånd trækkes i longen, så hesten opfordres til at følge efter sækken.

Hestene føler sig ikke truet af sækken, når den bevæger sig væk fra dem. Det gør de fleste heste nysgerrige, og de vil undersøge sækken. Leg med hestens nysgerrighed og lad den gå bagefter et stykke tid, til du stopper og lader den undersøge sækken. Hvis den ikke følger med frivilligt, lader du den stå roligt i venteposition, men kræve dens opmærksomhed ved at trække let i longen og i sækken. Den må ikke begynde at græsse eller kigge på vennerne på folden, den skal koncentrere sig om dig og sækken.

Når hesten ikke længere er bange for sækken, der bevæger sig på jorden, kan du trække med den og trække sækken mellem dig og hesten – først i højde med hestens hoved, så ved skulderen. Tilsidst gøres tovet så langt at sækken rasler bag hesten. Leg hele tiden med lyden, lad sækken rasle først larmende, så stille. Bliver hesten nervøs, holder man helt op, og lader lyden starte stille op igen.

Efter denne trinvis træning øves hele Miljøopgaven. Få en hjælper til at trække sække over de udlagte sten. De forstærker raslelyden. Hjælperen skal trække sækken, så den rasler bag hesten. Snoren skal være så lang, at hjælperen ikke kommer bag hesten, men følges med hestetrækkeren.

Byg sækken ind i hverdagsarbejdet. F.eks. kan man have sækken bundet til benet, når man longerer. Ved hvert skridt man går, rasler sækken nogle gange stille andre gange mere larmende. Hesten vænner sig ikke bare til sækken, men også til at den skal koncentrere sig, uanset hvad der sker i omgivelserne.

Det kræver rutine og kropsbeherskelse af longeføreren, så man ikke falder over sine egne ben. Hvis man ikke er så øvet, kan man have sækken med, når man strigler, går tur eller få en hjælper til at rasle, mens man rider dressur. Man må **aldrig** binde sækken fast til hesten, uanset hvor rolig den. Hvis hesten bliver bange og løber med den raslende sæk efter sig, bliver det meget sværere at vænne den til den igen.

Tips til Miljøtræning – Problemfrit over presenningen:

I Miljøprøven skal hesten gå roligt over en presenning. Den må tøve kort og kigge, men den må ikke blive stående foran presenningen, springe panisk over den eller til siden.

Der er to hyppige problemer med presenningen. Enten stivner hesten foran presenningen, eller den bliver panisk. Når du træner, lægger du en ca. 2 × 3 m stor presenning ud. Den skal være så kraftig, at hesten ikke kan hænge fast med sko eller hestekosøm. Det er vigtigt, at presenningen ligger fast. Enderne graves ned, og der lægges bomme på siderne. Hvis presenningen blæser op ved et pludseligt vindstød, bliver hesten forskrækket og bliver endnu mere bange for presenningen, så bliver det endnu sværere at få den over.

Start med at folde presenningen sammen, så den kun er 30-40 cm bred og lad hesten gå over. Hvis hesten er bange for at træde på presenningen, træder du selv på den, så den vænner sig til lyden. Efterhånden som hesten går trygt over, foldes presenningen ud. Springer hesten over, parerer du den før presenningen og venter til hesten er rolig, før du går roligt frem igen. Husk at rose hesten, når den er rolig.

Hvis hesten stivner og bliver stående og stirrer på presenningen, kan man lægge en bom ved siden af presenningen, så der dannes en passage på 2-3 meter på højre side af presenningen. Hesten trækkes gennem passagen, der for hver tur gøres smallere. Efterhånden går hesteføreren over presenningen og træder først forsigtigt, senere mere hårdt på presenningen, så hesten vænner sig til lyden. Til sidst er passagen så smal, at hesten også kommer til at gå over presenningen. Hvis den undervejs stopper op igen, er du gået for hurtigt frem. Passagen laves bredere igen, og der startes der, hvor hesten igen er tryk.

Med meget sensible heste kan man ikke forvente, at de kommer til at gå over den udfoldede presenning på den første træningsdag. Her må man sætte sig et delmål, f.eks. at få hesten til at træde over den sammenfoldede presenning og være tilfreds og slutte træningen, når det er nået. Ved næste træningsgang startes på et lavere trin, f.eks. med en smal passage, så hesten ikke igen begynder at standse op.

Nogle hestetyper kan lokkes ud på presenningen med foder. Strø lidt foder ud over presenningen, så hesten skal gå ud på den for at få fat i det hele.

Når hesten trygt går over presenningen, kan man parere den på presenningen og lade den gå baglæns ud igen. Er hesten lydig og godt inde under hjælperne, kan man også prøve at ride over presenningen.

Senere kan presenningen gøres våd og til sidst lægges bomme eller sand under kanterne, så man kan fylde vand på og gå/ride igennem.

Tips til Miljøtræning – At gå over broer:

En bro kan bygges af 4 planker, 4 stolper og nogle skruer. Det er bedst at bruge planker med riller eller at strø sand eller savsmuld på broen, før der trænes, så hesten ikke glider.

Plankerne lægges ved siden af hinanden og stolperne skrues fast under dem. I starten kan plankerne samles med flade brædder, så det er lettere for hesten at gå op på broen. Når hesten går sikkert over den flade bro, kan brædderne erstattes af tykkere stolper. To af stolperne skal skrues på et lille stykke fra enderne af plankerne. Hvis man skruer de to andre på midt på plankerne med 10cms afstand, kan man lægge en rundstok under og senere bruge broen som vippe, men først når hesten går over broen uden at tøve.

Øvelsen er først perfekt udført, når hesten går over broen uden at tøve eller være nervøs. Den må gerne sænke hovedet og gå forsigtigt, men må ikke stoppe op eller vige til siden.

Hvis hesten er bange for broen, kan man starte med en plade, der ligger på jorden. Træk hesten rundt på banen og få den til at koncentrere sig om dig. Stands den i en afstand fra pladen, hvor den ikke bliver bange og ros den, så den lærer, at den skal bevare roen i nærheden af pladen. Næste gang går du tættere på.

Du kan også nærme dig pladen v.h.a. en bom, som rulles tættere på som beskrevet under presenning.

Når hesten ikke længere er bange for pladen, kan man prøve at gå over på den korte led, så opgaven bliver lettere for hesten. Hvis hesten springer over eller sætter i trav, standses den, og man går over med det samme igen til hesten bevarer roen. Prøv også at standse hesten, så den står med forbenene på jorden og bagbenene på pladen.

Når hesten er tryk ved at gå over pladen på den korte led, trækkes den over på den lange led. Der kann sættes bomme langs siderne og vinger ved pladen, så hesten ledes den rigtige ved. Når den går er tryk ved at gå over pladen, kan man også her øve paraden på pladen.

Når arbejdet med pladen fungerer, øves broen med tynde planker under og til sidst den rigtige bro.

Tips til Miljøtræning – Kryds:

Fire bomme danner et kvadrat, som hest og hestefører skal gå diagonalt over. Hesten skal gå over, hvor bommene krydser hinanden. Pas fra starten på, at hesten bevarer roen, hverken stormer fremad eller trækker benene overdrevent højt op. Det er ikke tilladt at spring – heller ikke selv om springheste ofte ikke vil indse det. Springheste har ofte problemer med at skridte over bomme på jorden. Men de skal også lære at gå over krydset skridt for skridt.

Læg først en enkelt bom på jorden. Træk hesten hen til den og stands den lige foran bommen. Tæl til 10, uden at hesten bliver urolig. Lad den så sætte den første forben over bommen, stands den igen og tæl til 10 igen. Få så det andet forben over bommen, således sættes alle ben enkeltvis over bommen, og hesten forstår, at den ikke skal springe. Også heste, der vil hurtigt over krydset, bremses skridt for skridt. Det kan være svært for en dressurhest, der automatisk vil stille sig lige op. Lad den i så fald gå over bommen med begge forben, inden den standses – så hesten står med forbenene på den ene side af bommen og bagbenene på den anden. Den står lige, men farer ikke over bommen. Når du kan gå flydende over bommen, uden at hesten stormer afsted eller tøver, lægger du et kryds – først med to bomme, senere med fire. Læg bommene, så den ene ende altid ligger på jorden og den anden på den næste bom. Så er der ikke noget, der kan rulle væk, selv om hesten kommer til at ramme bommen.

Tøver eller stopper din hest, når alle 4 bomme er i krydset, fjernes de to, så der kun er to tilbage. Gå rundt om det lette kryds med hesten, og gør volten mindre for hver runde, til den er så lille, at hesten skal gå over den yderste ende af bommene. Efter at være gået over bommene nogle gange tæt på krydset andre gange længere væk fra krydset, styres direkte mod krydset – på midten og snorlige.

Hvis det er svært at styre lige mod krydset, kan man trække en lige streg i sandet/bunden, som fører lige hen til krydset, så er det lettere at ramme krydset. Alternativ kan man af flere kegler/spande lave en passage, som fører direkte til midten af krydset. Det er bedst at bruge murerspande, som hesten ikke så let træder i stykker, og husk at fjerne hankene, så du ikke risikerer at de hænger fast i hestens hove.

Når I har udviklet en god fornemmelse for at komme rigtigt på midten af krydset, kan hjælpelinjerne fjernes lidt efter lidt. Et ekstra tip: Gå lige ud mindst en hestelængde før krydset og kig ligeud, så rammer du lettest midten.

Tips til Miljøtræning – Sprayflaske:

Lyden, som følger med enhver sprayflaske, jager ofte både myg og hesten på flugt. Hvorfor heste reagerer så følsomt på insekt- og showspray, er der ingen, der ved: Nogle ryttere mener, at lyden minder om en slanges hvislen, andre mistænker spraytågen eller lugten som det, der udløser et flugtforsøg.

Ved Miljø-prøven er Sprayflasken en vanskelig opgave: Heste, der hjemme modigt lader sig spraye, bliver alligevel bange på stævnepladsen. Derfor skal sprayflasken ligesom alle de andre øvelser øves mange forskellige steder, ikke kun hjemme, men også i fremmede omgivelser.

Ved Miljø-prøven skal trækkeren stille sin hest i parade, så tager hun en sprayflaske i hånden og sprayer hals og skulder to-tre gange på begge sider. Med den frie hånd holder man i tøjlen, som efter eget valg er lagt op over halsen eller ude over hestens hoved.

På samme måde kan du træne ved enhver given anledning, når din hest er så langt i træningen, at den pænt tåler proceduren på striglepladsen i stalden. Stig af undervejs på rideturen og spray hesten med en medbragt sprayflaske.

Ved Miljø-prøven er flasken fyldt med vand. Det anbefales også til træningen. Insekt spray er for dyrt. Desuden bliver nogle heste bange for lugten, så fyld hellere varmt vand i en blomsterforstøver, når du træner.

Det er også et godt tip til alle begynderheste, som er nervøse, når der sprayes: Varmt vand mærker hesten mindre end koldt vand, så den reagerer mere besindigt. Endnu et tip: Spray først vand på manen, så kan hesten vænne sig til lyden uden at mærke noget.

Er en hest rigtig bange for sprayflasken, er det første skridt altid at vise den flasken. Rigtige bangebukse skal først vises den tomme flaske, så de ikke bliver bange for flaskens klukken. Så går du rundt om hesten med flasken, rører ved den med flasken og lader den hele tiden kigge på den. Hopper den væk, så lad den roligt gå. Hvis du holder den fast eller endda binder den, så er tilliden væk. Fastholdelse forstærker bare angsten. Tilliden til dig skal allerede **før** disse øvelser være så stor, at hesten i farlige situationer måske hopper til side, men ikke styrter hovedløst afsted. Bagefter opmuntrer du den til at komme tilbage til dig og beskæftige sig med den skrækkelige sprayflaske.

For at hesten har plads nok til at vige til side og ikke slæber dig efter sig, kan du tage et 4-5 meter langt tov, som du giver efter med, hvis hesten viger for sprayflasken. Løb ikke efter den, men bliv stående. Bagefter trækker du let i tovet, til hesten igen kommer ind til dig. Så viser du den flasken igen.

Når det ikke længere er et problem at vise hesten flasken og røre den med den, fylder du vand i flasken, tager hesten i snor og går en tur. Tag hesten i højre hånd og flasken i venstre og spray af og til tilfældigt ud i luften i retning væk fra hesten. Lad som ingenting og gå roligt videre, træk vejret dybt og lad skuldrene hænge, så forstår din hest, at der ikke er nogen fare på færde.

Nogle heste er mere afslappede i terrænet og opfatter slet ikke den hvislende lyd som farlig. Er din hest nervøs i naturen, kan du også gå tur med den i ridehallen, men hold afstand til barrieren, så den ikke hopper ind i den. Du må først sprøjte direkte på hesten, når den går afslappet ved siden af dig og ikke reagerer på, at du hyppigt sprøjter ud i luften. Indstil sprayflasken, så der kun kommer en fin tåge ud og spray en gang let på manen. Gå videre og lad som ingenting. Efter et par meter sprayer du igen. Når hesten går afslappet videre, kan du også sprøjte på pelsen.

Når det lykkes, går du tilbage til striglepladsen. Vis hesten flasken, spray ud i luften, og hvis hesten forholder sig roligt, sprayer du også på den. Hvis den ikke forholder sig roligt, **går du et skridt baglæns.**

Hvis hesten ikke reagerer på hvislelyden, men først bliver urolig, når strålen rammer pelsen, børster du først stedet og sprayer så. Børstningen gør huden kortvarigt mindre sensibel, og den reagerer ikke så følsomt.

Når den også forbliver rolig, når du sprayer ben, kryds og mave, fylder du fluespray i flasken. For at vænne den til lugten, dypper du først en svamp i midlet og lader hesten lugte til den. Hvis den springer forskrækket tilbage, hjælper det at skifte til et andet mærke, der lugter anderledes.

Til Miljøprøven er det ikke noget problem. Der sprayes kun med vand.

Tips til Miljøtræning – Opsidning:

Opsidning kan volde mange problemer: Hestene står ikke stille, rytteren hopper rundt med en fod i stigbøjlen, nogle heste drejer rundt i ring, og nogle ryttere falder i forsøget på at komme op, eller sadlen glider rundt.

Hvad nytter det at kunne lave flotte changementer, hvis sådanne basisopgaver ikke er i orden?

For at ændre det er Besindighedsprøven til hest blevet indført. Den er en videreudvikling af besindighedsprøven til fods. Denne prøve er også udviklet af CAVALLO i samarbejde med det tyske rideforbund (FN) for at opnå større sikkerhed og bedre horsemanship i forbindelse med ridning.

I DRF har vi endnu ikke en miljøprøve, hvor hesten rides gennem banen.

Den tyske begynder med en kort præsentation af hesten til fods. Herefter følger en mønstring i trav (islandske heste må mønstres i tölt), hvor dommeren kan være opmærksom på evt. haltheder. Så skal rytteren sidde op. Denne første opgave tester, om du kan sidde op på hestevenlig vis på din roligtstående hest. Der siddes op fra venstre.

Ideelt ser det således ud: Hesten stilles med stigbøjler, der er trukket ned, ved siden af skamlen og står stille, indtil rytteren sidder i sadlen og giver hesten besked på at gå frem.

Det trækker ned i bedømmelsen, hvis hesten er urolig, ikke står stille, er bange for skamlen eller hele tiden bevæger sig rundt om den.

Opsidning fra skamlen skåner hesten. Sidder rytteren op fra jorden, hænger han/hun med hele sin vægt i den ene side af hesten og bringer den ud af balance. Samtidig glider sadlen rundt og trækker i hestens ryghvirvler. Det gør ondt på hesten og kan føre til infiltrationer i ryggen eller haltheder.

Det er vægtstangsprincippet, der er problemet. Vægtstangen går fra rytterens tyngdepunkt i højde med navlen til hestens tyngdepunkt (ca 30cm under hvirvelsøjlen) Jo længere rytterens tyngdepunkt er fra hestens, desto længere bliver vægtstangen, som trækker i hestens hvirvelsøjle.

Står rytteren på en skammel, er hans/hendes navle ca. på højde med hestens tyngdepunkt. Når han/hun sidder op, er trækket i hestens rygsøjle tydeligt mindre. Jo tættere rytteren står på hesten, og jo mere han/hun svinger sig op, desto mindre er vægtstangsvirkningen.

Det fungerer selvfølgelig kun, hvis hesten står helt stille i enhver situation. Det kan være i hallen, hvor man svinger sig i sadlen fra skamlen, men det er også vigtigt i naturen, når man skal tilbage i sadlen fra en sten eller en træstub efter en pause. For at træne det skal man øve opsidning fra forskellige ting til hverdag. Brug f.eks. først en grøn skammel, så en gul stol, sid op fra muren, fra en kasse, sid op fra højre og fra venstre. Skift mellem forskellige steder. Sid af under en tur og op igen fra en træstub.

Inden du giver dig i kast med forskellige opsidningssteder, skal din hest have lært at stå roligt ved den sædvanlige skammel og vente, til du er i sadlen.

Lær den fra jorden at stå stille, når du siger „Stå“. Det skal den kunne overalt og i alle situationer. Hvis den flytter sig, skal den rettes med det samme og dirigeres tilbage til det oprindelige sted. Ros den, når den står pænt. Når det lykkes, kan du som det næste stille den ved siden af en skammel og stille dig op på skamlen. Hvis hesten flytter sig, skal den hver gang øjeblikkeligt flyttes tilbage igen.

For at du ikke skal falde ned fra skamlen, hvis hesten tager et skridt, kan du lære den at lade sig dirigere i den rigtige retning. For at det kan lykkes, skal den kunne lave for- og bagpartsvendinger fra jorden og ikke kun væk fra dig, men også ind mod dig. En god forberedelse er schenkelvigning og bøjning hvorved hesten lærer at vige til side og komme sidelæns ind mod dig. Pisker lægges diagonalt op over ryggen og giver hjælpen der, hvor schenklen ellers ligger.

Når hesten kan gå sidelæns hen mod dig, kan du efter samme princip forsøge først at bevæge bagparten og senere forparten hen imod dig selv. Til sidst kan du stille dig på skamlen og røre hesten på samme sted som du gjorde fra jorden. Senere lægger du pisker væk og peger bare med hånden på stedet.

Når din hest stiller sig hen til skamlen på kommando og lader sig dirigere på plads, hvis den ikke står helt korrekt med det samme, øver du videre på alle mulige steder. Når hesten går lige så frivilligt hen til et hvilket som helst sted, hvor du kan sidde op, som den går hen til krybben, har du nået målet.