

# Ideer til kæphesteaktiviteter i rideklubben

## **Dressur:**

Lær takten i de forskellige gangarter

- sammenlign med heste, hvad kan man efterligne på kæphest?

Træn øvelser fra dressuren

- lær hvordan kroppen skal "vende" når de forskellige øvelser udføres.

Øv programmerne til kæphest før det rides til hest

- træn øvelsernes rækkefølge og i at huske programmerne

Lav jeres egne dressurprogrammer

- en del af en undervisningstime bruges på at lave deres egne dressurprogrammer
- programmerne øves og vises/laves med de andre

Kongens efterfølger

- Alle vælger en øvelse og viser dem en ad gangen
- De andre laver efterfølgende øvelsen

## **Spring:**

Spring med forskellige kombinationer

- Enkelte spring
- 2-3 kombinationer
- Baner
- Højdespring
- Stilspring
- tidsspring

Bygning af springbane

- Eleverne hjælper selv med at bygge banen (flytte spring frem og tilbage)
- Byg spring af andre materialer

## **Ponygames:**

Lav kendte ponygames lege (findes på rideforbund.dk)

- Underviseren sætter lege op, med hjælp fra eleverne
- Der stilles flere lege op, så eleverne kan rotere rundt mellem dem

Eleverne finder selv på lege:

- Eleverne går sammen i små grupper og hjælper hinanden med at finde på lege.

Ponygames lege som opvarmning til kæphesteridning

- Brug altid en leg til opvarmning, lad evt. eleverne vælge mellem nogle udvalgte lege.

### **Andre aktiviteter:**

Mange børnelege kan laves til kæphest

- Alle mine kyllinger
- Ståtrold
- Kædefanger (hold fast i kæphesten)
- Osv.

Lav din egen kæphest

- Eleverne pynter og laver selv kæphest

Military

- Rid en tur i skoven på kæphest og spring over naturlige forhindringer

Kapløb til kæphest

- Kan lave alle steder, i ridehuset, på banen, på en fold osv.