

Dansk Ride Forbunds Ryttermærker



Fagplan - Ryttermærke 1

6. udgave

Indhold

1. Ryttermærke 1: Begynder	2
1.1 Mål for Ryttermærke 1	2
1.2 Grundbøger	2
2. Emner i Ryttermærke 1	3
2.1 Tema 1: Sikkerhed	4
2.2 Tema 2: Hestens biologi	9
2.3 Tema 3: Omgang med heste	12
2.4 Tema 4: Ridning	17

1. Ryttermærke 1: Begynder

1.1 Mål for Ryttermærke 1

Målet er, at eleven opnår en basal viden og færdigheder, der gør eleven i stand til at:

- omgås hesten sikkerhedsmæssigt forsvarligt i stalden og på ridebanen
- have forståelse for stalden som hestens hjem
- kunne strigle en opbundet hest
- forstå betydningen af hestens flok- og flugtinstant samt syn og hørelse
- kunne ride hesten i skridt og trav gennem simple voltefigurer

1.2 Grundbøger

Ryttermærke 1 tager udgangspunkt i følgende grundbøger:

- "Sikkerhed for hest og rytter" (SHR) af Jan Ladewig
- "Rytter og hest – Bind 1" (RH1) fra forlaget Wiegaarden
- "Rytter og hest – Bind 2" (RH2) fra forlaget Wiegaarden (supplerende materiale)
- "Hestehold - en grundbog (HH) af Jørgen Falck-Rønne, Egon Fræhr og Eric Clausen udgivet af Videnscenter for Landbrug

2. Emner i Ryttermærke 1

Ryttermærke 1			
Tema 1: Sikkerhed	Tema 2: Hestens biologi	Tema 3: Omgang med heste	Tema 4: Ridning
9 emner <ul style="list-style-type: none"> - Ridehjelm - Krav til sikkert fodtøj ved omgang med hesten - Krav til sikkert fodtøj ved ridning - Krav til sikkerhedsvest - Brug af sikkerhedsvest - Krav til sikkert og funktionelt ridetøj - Grundregler for sikker håndtering af hesten - Rytterens egne begrænsninger - Rytterens reaktion i uventede situationer 	5 emner <ul style="list-style-type: none"> - Hestens adfærd - Hestens instinkter - Hestens sanser - Hestens behåring del 1 - Hestens ydre betegnelser del 1 	9 emner <ul style="list-style-type: none"> - Hesteforståelse - Hesten i stalden - Grimen - Håndtering af hest i stalden - Føre en hest i grimen - Føre en hest i trense - Føre en hest gennem en dør - Styre en hest fra jorden - Strigling 	4 emner <ul style="list-style-type: none"> - Opsidning - Ridning - Afsidning - Sikker opførsel i ridehallen/ridebanen

2.1 Tema 1: Sikkerhed

Tema 1: Sikkerhed		
EMNE	MÅL	BEMÆRKNINGER
<p>Ridehjelm</p> <p><i>Henvisninger:</i></p> <p><i>Dansk Ride Forbunds reglement: Fælles bestemmelser</i></p> <p><i>Klubbens sikkerhedsregler</i></p>	<p>Eleven skal kunne udpege Dansk Ride Forbunds godkendte sikkerhedsmærkning i ridehelmen samt nævne, hvornår den skal anvendes. Eleven skal vise, at hjelmen er sikkerhedsmæssigt korrekt tilpasset.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vise, at egen hjelm er tilpasset korrekt ved: <ul style="list-style-type: none"> - at hjelmen sidder tæt omkring hovedet og ikke kan vippes, så næsen eller nakken rammes ved et hårdt træk. - at hageremmen er spændt, så den ikke kan trækkes ud over hagen. - nævne, at en ridehjelm skal være godkendt efter Dansk Ride Forbunds standard for sikkerhedsudstyr, og at gældende standarder/mærkninger fremgår af hjemmesiden. - nævne, at en sikkerhedsgodkendt ridehjelm: <ul style="list-style-type: none"> - skal benyttes ved al ridning. - skal benyttes af børn og unge ved al omgang med heste. - bør benyttes af rutinerede voksne ved al omgang med heste. - skal udskiftes, når den har været udsat for et stød, f.eks. ved fald fra hest eller tab på hårdt underlag. 	<p>Praktisk:</p> <p>Medbring forskellige hjelme i flere størrelser. Lad eleverne prøve hjelmene og øve sig i at mærke, om de passer, og i at tilpasse dem.</p> <p>Lad eleverne "bytte hjelm" og finde sikkerhedsgodkendelsen i hinandens hjelme.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 1</p>
<p>Krav til sikkert fodtøj ved omgang med hesten</p>	<p>Eleven skal kunne beskrive, hvilke krav der stilles til sikkert fodtøj i omgang med hesten.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hvorfor fodtøj ved omgang med heste skal være robust og lukket, samt at skridsikre såler og stål i skosnuder er mere sikre end f.eks. ridestøvler og kondisko. - at fodtøjet skal passe til foden og ikke bør være for stort for at eleven kan "vokse i dem". - at sandaler ikke må benyttes i nærheden af heste. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tag udgangspunkt i elevernes fodtøj. Hvad er egnet/ ikke egnet til staldbrug.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 1</p>
<p>Krav til sikkert fodtøj ved ridning</p>	<p>Eleven skal kunne beskrive, hvilke krav der stilles til sikkert fodtøj, og hvordan det anvendes ved ridning.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hvorfor alt fodtøj, der benyttes til ridning, skal have hæl og let rillet sål. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tag udgangspunkt i elevernes fodtøj. Hvad er egnet/ ikke egnet til ridebrug. Medbring</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - hvorfor jodphurstøvler/korte støvler kræver brug af ridebukser, leggings eller skafter, der går ud over støvlen og er forsynet med en strop, som går ned under støvlen. - at fodtøjet skal passe til foden og ikke bør være for stort, for at eleven kan "vokse i dem". 	<p>forskellige størrelser og typer af stighbøjler og lad eleverne prøve dem.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 1</p>
Krav til sikkerhedsvest	<p>Eleven skal kunne udpege Dansk Ride Forbunds godkendelse samt kunne beskrive, hvordan en sikkerhedsvest er tilpasset korrekt.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nævne, at en sikkerhedsvest skal have en Dansk Ride Forbunds godkendt mærkning, og at gældende standard fremgår af hjemmesiden. - udpege mærkningen på vesten. - nævne, at man ikke må ændre på sikkerhedsvest, f.eks. ved at klippe i den eller sætte en længere snøre eller lignende på den. - nævne, at vesten skal sidde under jakker og tykke trøjer, for at den passer til rytteren. - beskrive, hvordan en sikkerhedsvest er tilpasset korrekt ved: <ul style="list-style-type: none"> - at vesten foran dækker rytterens brystkasse og kraveben og går ca. to fingersbredder under de nederste ribben. - at vesten bagpå skal dække fra nakke til lænd. - at hvis vesten er for lang, kan den ramme sadlen ved ridning. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tag udgangspunkt i elevernes sikkerhedsveste. Hvordan passer de nu? Og hvordan kan de tilpasses?</p> <p>Find sikkerhedsgodkendelsen i vestene.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 1</p>
Brug af sikkerhedsvest	<p>Eleven skal kunne beskrive, hvornår en sikkerhedsvest skal anvendes.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nævne, at en godkendt sikkerhedsvest: <ul style="list-style-type: none"> - skal benyttes af børn og unge ved springning. - er en god idé at benytte ved al slags ridning, især når man er barn eller en urutineret voksen. - bør benyttes af urutinerede voksne ved springning. - forklare, at man ikke bør ride med en sikkerhedsvest, hvor klappen, der skal beskytte lænden, vender op ad, da det gør, at den ikke giver den sammen beskyttelse længere. 	<p>Praktisk:</p> <p>Medbring forskellige sikkerhedsveste og lad eleverne prøve at tilpasse dem. Snak om, hvilke områder af kroppen vesten skal dække og om vestens funktion (fordeling af tryk).</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 1</p>

<p>Krav til sikkert og funktionelt ridetøj</p>	<p>Eleven skal kunne beskrive, hvad der kendetegner sikkert og funktionelt ridetøj.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at bukser til ridebrug bør være lavet af elastisk stof uden sømme på indersiden af buksebenene for ikke at gnave. - at skind eller gummigrip som fullbag eller på knæ øger muligheden for at sidde "fast". - at støjende ting i lommerne kan forskrække hesten under ridning. - at trøjer og jakker til ridebrug bør være lukkede for ikke at skræmme ens egen eller andre heste, og at de bør være tætsiddende, men uden at hæmme bevægelsesfriheden. - at der ikke må være løse snore i påklædningen eller halstørklæder, der kan komme til at sidde fast i hestens udstyr. <p><u>Eleven skal derudover beskrive:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at en hætte kan forskrække hesten ved ridning og at denne kan sætte sig fat i f.eks. grene ved ridning udendørs. - at hætter, som ikke kan tages af, bør sættes ind under trøjen. - at en hue ikke må sidde under hjelmen, da den så ikke kan beskytte hovedet korrekt. - at handsker, ved ridning, kan give et bedre greb om tøjlen og mindske risikoen for gnavsår på fingrene. 	<p>Praktisk:</p> <p>Medbring tøj og billeder. Hvad dur/ dur ikke? Hvorfor?</p> <p>Tag også udgangspunkt i elevernes egen beklædning.</p> <p>Baggrundslitteratur: -</p>
<p>Grundregler for sikker håndtering af hesten</p>	<p>Eleven skal kunne redegøre for de mest basale sikkerhedsregler ved håndtering af hesten.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hvorfor man aldrig må binde sig fast til hesten eller binde hesten fast til sig selv. - hvorfor man aldrig må lave en løkke på tøjle/træktov og stikke hånden gennem den eller sno tøjle/træktov rundt om hånden. - hvorfor man skal bruge en lang tøjle/træktov, når man trækker foran hesten, og kan nævne, at hesten skal have lært denne måde at blive trukket på. - hvorfor man skal fremstå som hestens leder. - at man skal være sikker og tryk i omgang med hesten. - hvordan man går fra den ene side af en bunden hest til den anden side. - at man, når det er muligt, går foran hesten. - at hvis der ikke er plads til at gå foran, kan man gå bagom. Dette kræver, at hesten er opmærksom på én og at man holder sig så tæt på bagparten som muligt eller går i en stor bue udenom. 	<p>Praktisk:</p> <p>Fortæl om, hvad risikoen kan være, hvis man binder sig selv fast til hesten.</p> <p>Vis, hvordan man holder på et træktov.</p> <p>Vis eleverne hvordan man på en sikker måde kan gå foran og bag om hesten på staldgangen. Lad elever prøve selv på en rolig hest.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 1</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - hvordan man nærmer sig en hest bagfra. - at hesten altid strigles stående og at rytteren bør bøje sig forover ved strigling af ben og hove, fremfor at sidde på hug. - at man aldrig sætter sig ned på gulvet eller jorden, når man strigler ben, ordner hove eller generelt håndterer hesten. - at hvis man giver hesten godbidder, gøres dette mest sikkert i krybben. Alternativt bør man give hesten godbidder på en flad hånd, når der ikke er andre heste i nærheden. <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kan fortælle, hvorfor man ikke må bruge sin mobiltelefon, når man rider eller håndterer hesten, da man ikke samtidig kan have fokus på hesten og omgivelserne. - kan beskrive eller demonstrere, at hvis en situation bliver farlig mens man holder en hest i tøjle eller grime og træktov, skal eleven bringe sig selv i sikkerhed. 	
<p>Rytterens begrænsninger</p>	<p>Eleven skal kunne redegøre for, at det er vigtigt at kende egne begrænsninger for ikke at udsætte sig selv for fare.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kan forklare med egne ord, hvorfor det er nødvendigt at spørge andre til råds, når man ikke selv har erfaring eller mod nok. - kan forklare med egne ord, at man ikke går ind til, trækker eller rider fremmede heste uden at sikre sig, at ens færdigheder er tilstrækkelige. - kan beskrive, at ikke alle heste er så rolige, som rideskoleheste normalt er, og at selv en velkendt hest kan reagere uventet. - kan forklare, at man bør modtage undervisning for at blive bedre til at ridning og håndtering af heste. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tal med eleverne om, hvad der kan ske, hvis man gør noget, som man faktisk ikke helt kan magte endnu. Fortæl, at det ikke er pinligt eller flovt at sige fra eller spørge om hjælp/råd. Alle har været begyndere i starten.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 1</p>
<p>Rytterens reaktion i uventede situationer</p>	<p>Eleven skal kunne redegøre for, hvordan man reagerer hensigtsmæssigt i uventede situationer.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ved, at man ved uheld med hesten skal bevare roen, berolige hesten samt undgå at råbe og skrike. - kan nævne, hvor man på det pågældende sted kan se rideklubbens sikkerhedsregler samt hvem man skal kontakte ved uheld, eller hvis man opdager, at det brænder i stalden. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tal med eleverne om, hvordan man kan bevare roen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - huske en rolig vejtrækning. - ikke gå i panik.

		<ul style="list-style-type: none">- trække vejret roligt, og gøre eleverne opmærksomme på følelsen i kroppen imens.- høre efter hvad underviseren/mere erfarne ryttere siger/gør.- vise eleverne, hvor sikkerhedsreglerne kan findes i rideklubben, og gennemgå dem sammen med eleverne. <p>Baggrundslitteratur: -</p>
--	--	---

2.2 Tema 2: Hestens biologi

Tema 2: Hestens biologi		
EMNE	MÅL	BEMÆRKNINGER
Hestens adfærd	<p>Eleven skal have kendskab til hestens naturlige adfærd.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan beskrive:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at ridehestens naturlige adfærd er den samme som vildhestens, og det ikke ændres ved, at den er blevet et husdyr. - at heste er forskellige af temperament og karakter. - og genkende en sparke- og bidetrussel samt en tillidsfuld hest, der er sikker at gå op/hen til. - at man kan aflæse på hestens ører, om den er venligt stemt eller sur. 	<p>Praktisk:</p> <p>Snak om hestens adfærd, mens I kigger på de forskellige heste i stalden.</p> <p>Vis en hest, der er venlig stemt. Hvis muligt, vis også en bide- og sparketrussel.</p> <p>Hvis muligt, så kig gerne på hesten på folden, og snak om det I ser.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 2</p>
Hestens instinkter	<p>Eleven skal have kendskab til, hvordan nedenstående instinkter kan have betydning for hestens adfærd.</p> <p><i>Flok:</i></p> <p><u>Resultat er tilfredsstillende, når eleven kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at heste er udprægede flokdyr, som kun føler sig trygge, når de er sammen med artsfæller. Det er derfor ikke hestevelfærd at holde en hest alene i længere tid. Det betyder, at hesten ikke bryder sig om at være den eneste hest tilbage i ridehuset, i stalden eller på folden. - at en hest, som er alene eller bange, kan finde på at løbe hen til andre heste. <p><i>Flugt:</i></p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at hvis hesten bliver forskrækket over f.eks. pludselige bevægelser, lyde eller flagrende ting, kan den reagere med at flygte. Det er fordi, at heste i naturen er byttedyr, og derfor overlever ved at løbe hurtigt væk, hvis de opdager noget, der måske kunne være et rovdyr. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tal om hestens instinkter i det daglige - både stalden og under ridning.</p> <p>Spørg ind til, hvilket instinkt, man skal tage hensyn til i forskellige dagligdagssituationer – f.eks. hvis en hest springer til siden for en plastikpose, så spørg efterfølgende eleven, hvad der var for et instinkt, der fik hesten til at springe til siden.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 2</p> <p>RH1: Kapitel 1.1</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - at flugtinstantet hos en hest kan sprede sig til andre heste. - at en hest, der er bundet eller lukket inde i en boks/trailer og derfor ikke kan flygte, vil kunne reagere voldsomt, når den bliver forskrækket. 	
Hestens sanser	<p>Eleven skal kunne beskrive hestens sanser samt deres indflydelse på dens opførsel i stalden.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at hestens synsfelt næsten går hele vejen rundt, men at den har en blind vinkel, der hvor rytteren typisk nærmer sig hesten bagfra. - at hesten har lettere ved at få øje på ting, der bevæger sig, end ting der står/ligger stille. - at heste kan høre lyde, som vi ikke kan høre, samt at dens ører kan bevæge sig hver for sig næsten hele vejen rundt, og at den derfor kan lytte i flere retninger på en gang. - at hestes lugtesans er lige så veludviklet som f.eks. hundes, og at en ukendt lugt kan skræmme en hest lige så meget som synet af noget ukendt. - at hestens smagssans er veludviklet, og at hesten f.eks. kan sortere i foderet, hvis der er noget, der smager anderledes, end det plejer. - at hesten, ligesom mennesker, har nerver i huden over hele kroppen: <ul style="list-style-type: none"> - derfor kan den føle en flue overalt på huden, selv gennem hårlaget, og sitre med musklerne, der hvor insektet sidder, så insektet flytter sig. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tal om situationer, hvor hestene er blevet bange for noget, som vi ikke selv kunne se/høre.</p> <p>Vis en tegning af hestens synsfelt - hvad mon det betyder, at hesten har en blind vinkel bag halen?</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 2</p>
Hestens behåring del 1	<p>Eleven skal have kendskab til hestens behåring.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven med egne ord kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at hårene i hestens ører er til beskyttelse, og at de bl.a. holder insekter ude. - at hestens pels tilpasser sig årstiden, således at den altid er beskyttet mod temperaturudsving og vejrets skiften. - at hesten bl.a. bruger halen som redskab til at holde insekter væk. - at pandelokken holder insekter væk fra hestens øjne. - at hovskægget beskytter hestens koder mod fugt og nedsætter risikoen for skrammer i koderne. 	<p>Praktisk:</p> <p>Snak med elevernes om hestens behåring og se på hestene i stalden.</p> <p>Diskuter fordele og ulemper med hestenes hårlag og evt. klipning.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>RH1: Kapitel 1.9</p>

Hestens ydre betegnelser del 1	<p>Eleven skal kunne udpege og benævne betegnelserne på hestens ydre.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan udpege og benævne:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- øre, øje, pande, næseryg, næsebor og mule.- hove, koder og piber på både for og bagben, forknæ, has og bagknæ.- bringe, hals, mankam, mankestykke, ryg, lænd og kryds.	<p>Praktisk:</p> <p>Lad eleverne gå sammen to og to, og lad dem udpege stederne på f.eks. en plakat med en hest, en legetøjshest eller. lign for hinanden. Gør gerne brug af Øvelsesark til Ryttermærke 1, på rideforbund.dk.</p> <p>Udpeg stederne på en rolig hest sammen med eleverne.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>HH: Kapitel 4</p>
---------------------------------------	---	--

2.3 Tema 3: Omgang med heste

Tema 3: Omgang med heste		
EMNE	MÅL	BEMÆRKNINGER
Hesteforståelse	<p>Eleven skal have en basal hesteforståelse.</p> <p><u>På baggrund af elevens kendskab til hestens flugtinstinkt skal eleven kunne:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrere og forklare, hvordan en hest beroliges. - forklare, at man ved at trække vejret dybt, kan få sin hjerterytme ned, og derved selv blive mere rolig. - forklare, at hvis man begynder at skrike eller råbe (fordi man selv bliver bange), kan det gøre hesten mere bange. - forklare, at hesten ikke forstår menneskets sprog, men at de heller aflæser menneskets tonefald. Taler man langsomt og med dyb stemme, kan det derfor virke beroligende på hesten. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tal med eleverne om situationer, hvor rytterens nervøsitet kan påvirke hesten. F.eks. på bestemte steder på ridebanen, eller hvis man skal ride galop på en hest, man ikke er helt tryk ved.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 7-13</p>
Hesten i stalden	<p>Eleven skal have forståelse for stalden som hestens hjem.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at alle overflader skal være uden skarpe kanter m.v., så hesten ikke kan komme til skade. - at boksen skal være tør, velstrøet og lugtfri. - at boksen kun skal muges når det er nødvendigt. - at der skal være perioder med ro i stalden, da hesten ellers kan have svært ved at finde hvile og derved blive stresset. - at heste normalt skal have fri adgang til stråfoder og vand. - at staldgangen skal være ryddet for striglekasser, grimer m.m. af hensyn til hest og rytters sikkerhed. 	<p>Praktisk:</p> <p>Gennemgå stalden med eleverne. Lad dem finde steder, hvor der er taget højde for, at hestene ikke skal komme til skade, f.eks. ved afskærmninger m.m.</p> <p>Se på strøelsen i boksene og tal om, hvor ofte der bliver muget ud samt om andre måder at strø på.</p> <p>Find de steder i staldreglementet (hvis der er et sådant), der sikrer hesten ro i stalden.</p> <p>Er staldgangen altid ryddet pænt op?</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>HH: Kapitel 7</p>

<p>Grimen</p>	<p>Eleven skal kunne udpege de forskellige dele på en grime.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - forklare, at grimen blandt andet bruges, når hesten skal føres eller opbindes. - udpege nakkerem, halsrem, kæberem, kindrem, grimering og karabinhage. - fortælle, at den glatte side af karabinhager og spænder skal vende ind mod hesten for at undgå gnavesår. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tag en grime og gennemgå remmenes navne.</p> <p>Læg grimen på en hest og snak om, hvor remmene sidder på hestens hoved.</p> <p>Lad eleverne øve sig i betegnelserne på remmene. Her kan I med fordel bruge Øvelsesark til Ryttermærke 1, på rideforbund.dk.</p> <p>Lad eleverne mærke på deres egen hånddryg, hvordan det føles for hesten, hvis karabinhagen vender forkert.</p> <p>Baggrundslitteratur: -</p>
<p>Håndtering af hest i stalden</p>	<p>Eleven skal på en sikker og hensynsfuld måde kunne håndtere hesten i stalden og på opbindingspladsen.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan forklare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at man skal fange hestens opmærksomhed, inden man går hen til den. - at heste, der står og døser, kan blive forskrækkede og sparke voldsomt ud, hvis man nærmer sig dem uden at advare dem. - at heste, der står i halvåbne bokse/med åbne vinduer, kan bide ud efter både mennesker og heste, der går forbi på staldgangen. - at der er situationer, hvor det ikke er nok at føre hesten med grime og trækto, og at hesten da skal føres i trense eller specialgrime. Dette kan f.eks. være i situationer udendørs, ved uro i stalden eller på en stævneplads. - at hesten aldrig må bindes i trensen. - at når hesten skal sættes ind i boksen igen, skal rytteren følge hesten helt ind i boksen og vende hesten rundt, inden den slippes. - viser hensyn til andre heste og mennesker og kan håndtere hesten under strigling 	<p>Praktisk:</p> <p>Gå gennem stalden og kig på hestene sammen med eleverne. Sover hestene, er de opmærksomme på jer, og hvordan er deres humør?</p> <p>Snak om korrekt håndtering af hesten i den daglig omgang, og kommenter når gode eksempler dukker op i forbindelse med klargøring.</p> <p>Vis og øv, hvordan man sætter en hest ind i boksen.</p> <p>Vis og øv, hvordan man går forbi en hest på staldgangen.</p>

	<p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan vise, hvordan man passerer en hest, der er bundet op på staldgangen, ved at:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nærme sig den opbundne hest og adviserer hesten (f.eks. ved at give lyd fra sig). - først gå forbi hesten, når hestens opmærksomhed er fanget. - forklare, at når hesten passerer bagfra, må man ikke berøre dens bagpart, da hesten så kan blive forskrækket og sparke ud. 	<p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 8</p>
<p>Føre en hest i grimen</p>	<p>Eleven skal kunne beskrive, hvordan en hest føres i grime samt forklare vigtigheden af at benytte et træktov.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ved, at man skal gå på siden af hestens hals og holder i træktovet 20-30 cm fra hestens hoved. - ved, at man bruger den ledige hånd til at holde enden af træktovet uden at vikle enden rundt om hånden, hvis ikke træktovet holdes dobbelt. - holder hesten på en halv til en hel armlængdes afstand. - <u>kan forklare:</u> <ul style="list-style-type: none"> - at man altid skal have et træktov i grimen, når man trækker med hesten, fordi man ellers kan hænge fast i grimen. - at træktovet giver ekstra hold på hesten. - at træktovet skal benyttes til at føre eller at lede hesten med, ikke til at trække den med. 	<p>Praktisk:</p> <p>Vis, hvordan man fører hesten i grime og træktov og lad eleverne prøve.</p> <p>Forklar, at træktovet er elevens forlængede arm.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 8</p> <p>RH1: Kapitel 1.9</p>
<p>Føre en hest i trense</p>	<p>Eleven skal kunne beskrive samt demonstrere, hvordan en hest føres i trense.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - går ved siden af hestens hals. - holder i enten den nærmeste tøjle eller begge tøjler 20-30 cm under biddet. - holder hesten på en halv armlængdes afstand. - kan beskrive, at ved at beholde tøjlen på hestens hals, er der mindre risiko for, at rytteren eller hesten træder i tøjlen og evt. snubler. - kan beskrive eller demonstrere, at hvis hesten bliver forskrækket og prøver at løbe væk, skal eleven på dette niveau give slip på tøjlen. - kan demonstrere at føre en hest i stedet for at trække den efter sig. - kan fremstå sikker og som hestens leder, når den føres i trense. 	<p>Praktisk:</p> <p>Vis, hvordan man fører hesten i trense og lad eleverne prøve. Dette kan med fordel tages i undervisningen. Lad eleverne hoppe af hestene og øve sig i at gå med hestene i skridtpausen, som opvarmning eller som afskridtning.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 8</p> <p>RH1: Kapitel 1.9</p>

<p>Føre en hest gennem en dør</p>	<p>Eleven skal kunne beskrive samt demonstrere, hvordan en hest føres gennem en døråbning eller smal passage, f.eks. gennem en boksdør eller på staldgangen.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - standser hesten foran døren/den smalle åbning. - går først gennem døren uden at slippe tøjlen. - giver hesten signal til at gå efter eleven gennem døren, uden: <ul style="list-style-type: none"> - at stille sig med front til hesten. - at gå i vejen for hesten. - kan forklare at ved at følge ovenstående procedure, kan det undgås at rytteren bliver klemt af hesten. 	<p>Praktisk:</p> <p>Vis, hvordan du fører en hest gennem en dør og lad eleverne øve sig.</p> <p>Dette kan øves, hver gang eleverne trækker hestene ind og ud af ridehallen i forbindelse med rideundervisningen. Øv det evt. i undervisningen, mellem springstøtter eller kegler.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 8</p>
<p>Styre en hest fra jorden</p>	<p>Eleven skal kunne beskrive samt demonstrere, hvordan man får en hest til at standse, stå stille samt dreje til højre og venstre.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - standse hesten ved at trække bagud i tøjler eller træktov, og følge hesten indtil den stopper helt op (dvs. ikke bare stoppe pludseligt). - dreje hesten i begge retninger uden at blive trådt på, ved at lede hesten med den frie hånd (hånden holdes op foran hestens øje), hvis hestens vendes væk fra en selv, og at der skal være en armlængde mellem hestens ben og rytterens fødder, når den vendes foran rytteren. - beskrive, at det er mest sikkert at vende hesten væk fra én selv, da det mindsker sandsynligheden for at blive trådt på. - beskrive, at når man vender hesten mod sig selv, er det vigtig at lave så blød en vending som mulig. - beskrive situationer, hvor vendinger mod sig selv kan være nødvendige, f.eks. ved håndtering i stalden eller når man er hjælper på et begynderhold ved ridning. - beskrive, at en vending af hesten mod sig selv altid skal skyldes en beslutning om, at det i den konkrete situation ikke er hensigtsmæssigt at vende hesten væk fra sig selv. Dette på grund af pladsmangel, eller fordi rytteren ellers kan bringe sig selv i større fare, f.eks. ved at komme i klemme mellem hesten og barrieren. 	<p>Praktisk:</p> <p>Vis og øv på at vende hesten 180°.</p> <p>Forklar, at man helst vender hesten væk fra sig selv for ikke at blive trådt over tæerne.</p> <p>Vis og øv, hvordan man standser hesten, og hvordan man trækker den frem igen.</p> <p>Øv eventuelt at stoppe op og gå frem igen, samt at trække hesten, ved at lade eleverne "trække hesten varm" i begyndelsen af rideundervisningen.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 8</p> <p>RH1: Kapitel 1.9</p>

<p>Strigling</p>	<p>Eleven skal kunne forklare, hvorfor hesten strigles, samt demonstrere strigling og vedligehold af striglerne.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - forklare, at når hesten er på stald, overtager mennesket en del af hestens pelspleje, hvorfor det er nødvendigt jævnligt at strigle hesten. - forklare, at en hest skal være ren i sadel- og gjordleje for at undgå sår og skader under ridning, og at den derfor altid skal strigles disse steder inden ridning. - kan nævne hvilke slags strigler, der hører til et standardudstyr, samt hvordan og hvorfor de anvendes. - vise, hvordan man rengør hestens hovskæg, man, pandelok og hale, samt forklare, hvor man kan klippe hesten. - forklare, at ved hyppig brug af børste i man, pandelok og hale, knækker mange hår af og "ødelægges". - forklare, hvordan man rengør forskellige strigler. - vurdere, om hesten har et glat og skinnende hårlag uden skader. - forklare, at en hest altid skal være bundet under strigling. <p>Eleven skal kunne forklare, hvordan man kan undersøge, om en strigle er hård eller blød, samt hvornår og hvor disse bruges.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vurdere om en børste er hård eller blød ved f.eks. at børste dennes knoer. - vise, at hestens knogler ligger lige under huden nogle steder på hestens krop, mens de er beskyttet af muskler og fedt andre steder på hestens krop. - forklare, at dér hvor hestens knogler ligger lige under huden, skal hårde strigler bruges med forsigtighed. - forklare hvilke strigler, der er gode til at fjerne mudder, løse hår, sved og støv. - vise, hvordan man anvender gummistriglen/gnubberen eller lign. i cirkelbevægelser, samt at man med de efterfølgende strigler børster i hårenes retning. 	<p>Praktisk:</p> <p>Vis og øv strigling, når hestene klargøres til den praktiske rideundervisning.</p> <p>Lad eleverne se forskellige slags strigler, og tal om dem enkeltvis. Er de hårde? Er de bløde? Hvor kan de bruges? Hvilke fordele har de forskellige strigler? Og hvordan rengøres de?</p> <p>Snak om, hvordan man skal børste pandelok, man og hale, og lad eleverne prøve.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 8</p> <p>RH1: Kapitel 1.9</p>
-------------------------	--	--

2.4 Tema 4: Ridning

Tema 4: Ridning		
EMNE	MÅL	BEMÆRKNINGER
Opsidning	<p>Eleven skal kunne demonstrere en sikker opsidning (evt. fra rampe eller skammel).</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - har fat i tøjlerne under hele opsidningen. - trækker bøjlerne roligt ned, så hestene på ridebanen ikke forskrækkes af lyden. - kontrollerer, at gjorden er spændt tilpas stramt. - sidder op ved at fatte om begge tøjler ved hestens mankeparti og den anden hånd på sadlens bagsvidsel. - sidder op uden at genere hesten, f.eks. ved at stikke tåspidsen ind i siden på hesten eller lade benet, der svinges, ramme krydset. - sætter sig roligt i sadlen. - stikker foden ind i den anden bøjle. - får hesten til at blive stående under hele opsidningen. 	<p>Praktisk:</p> <p>Demonstrer, hvordan man sidder korrekt op både fra jord og skammel. Snak om fordele og ulemper ved at stige op fra skammel og/eller jorden.</p> <p>Lad eleverne øve sig på at sidde op fra begge sider.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>RH1: Kapitel 2.2</p> <p>SHR: Kapitel 9</p>
Ridning	<p>Eleven skal kunne demonstrere sikker ridning i skridt og trav samt vise letridning og enkelte banefigurer.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven ved ridning på hold (enten alene eller med hjælp fra en hjælper, der fører hesten) kan demonstrere:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - at få hesten til at gå fremad ved et let tryk med benene (schenklerne). - at få hesten til at stoppe ved at sætte sig i sadlen, læne sig tilbage og tage et let træk i tøjlen. - at følge hestens bevægelser og takt i skridt og trav, samt vise letridning. - at holde hænderne korrekt og roligt i skridt og trav. - at holde benene i ro og hælene nede i skridt og trav. - at ride letridning uden at støde hesten i ryggen og uden at hive sig op ved hjælp af tøjlen. - hvordan man rider banefigurene skråt igennem, cirkelvolte samt op ad midterlinjen. - at få hesten til at følge banens hovslag i skridt. 	<p>Praktisk:</p> <p>Demonstrer, hvordan man sidder korrekt på hesten, holder tøjlen og følger hestens bevægelser i skridt.</p> <p>Lad eleverne øve selv.</p> <p>Øv eventuelt opstilling og balance i longen.</p> <p>Gør gerne brug af Øvelsesark til Ryttermærke 1, på rideforbund.dk.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>RH1: Kapitel 2</p>

<p>Afsidning</p>	<p>Eleven skal kunne demonstrere en sikker afsidning.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - har fat i tøjlen under hele afsidningen. - tager begge fødder ud af stighbøjlerne, inden afsidning påbegyndes. - sidder af ved at svinge benet over hestens ryg uden at ramme bagsvidslen eller krydset, og lader sig glide roligt ned på jorden uden at hænge i sadlen med hele sin vægt. - sætter stighbøjlerne op, inden hesten trækkes frem. 	<p>Praktisk:</p> <p>Demonstrer, hvordan man sidder korrekt af.</p> <p>Lad eleverne øve sig på at sidde af fra begge sider. Hav særligt fokus på, at eleverne skal kunne sidde af uden at hænge fast i sikkerhedsvesten.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>RH1: Kapitel 2.2</p> <p>SHR: Kapitel 9</p>
<p>Sikker opførsel i ridehallen/ridebanen</p>	<p>Eleven skal have kendskab til hestens reaktioner.</p> <p><u>Resultatet er tilfredsstillende, når eleven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kan forklare, at der altid skal være en hestelængdes afstand mellem hestene for at undgå, at hverken hest eller rytter bliver ramt, hvis en hest sparker ud. - kan forklare, at man stopper sin egen hest, hvis der er løs hest i ridehuset. - ved, hvordan en hest beroliges, når man sidder på den. - kan forklare, hvad det vil sige at være afslappet og undgå at påvirke hesten negativt ved selv at hidse sig op. 	<p>Praktisk:</p> <p>Tal med eleverne om, hvorfor hestene skal holde afstand til hinanden under ridning.</p> <p>Tal om, hvordan man som rytter skal forholde sig, hvis der opstår en uventet eller farlig situation.</p> <p>Baggrundslitteratur:</p> <p>SHR: Kapitel 10</p>