

15 ideer til longetræning

Emne: lege i longen



Hesten skal selvfølgelig være vant til longearbejde, være rolig og vant til at gå med begyndere.

Longeføreren skal være vant til at longere og have styr på longe, pisk og andet udstyr.

I de fleste tilfælde er det en fordel, at rytterne rider i en sadel uden bøjler, så det er hurtigt at skifte rytter. Hvis rytterne f.eks. skal øve opsidning kræver selvfølgelig bøjler. Tøjlen bindes op, og der sættes en rem i sadlen, som rytteren kan holde fast i, hvis rytteren har brug for det. Der lægges vægt på et korrekt sæde, og at rytteren slapper af og følger hestens bevægelser.

1. Mens rytteren sidder med lukkede øje, strækker hun/han armene ud til siden og prøver at røre næsen med skiftevis højre og venstre pegefinger.
2. De øvrige ryttere står rundt om volten og rækker rytteren på hesten en blomst el. lign. , som hun/han tager med den ene hånd og flytter over i den anden. I 1.runde samles blomsterne ind, i 2.runde deles de ud. Rytterne kan erstattes af springstøtter med holdere til blomsterne.
3. 4 springstøtter placeres rundt om volten. På toppen af hver anden støtte lægges en eller flere små papbrikker (fås til at sætte glas på) Rytteren tager en brik, når hun/han rider forbi en støtte og lægger den på den næste støtte.
4. 5 støtter placeres rundt om volten. På støtterne hænges en hue, et par handsker, et halstørklæde (ikke for langt), et par store skåneærmer og en vest. Rytteren skal tage så meget af tøjet på, som rytteren kan nå på 2 min. Hvem når flest stykker tøj?
5. Rytteren sidder med (næsten) lige så korte bøjler som en jockey. Hun/han skal nu forsøge i skridt (senere i trav eller galop) at ride så mange runder som muligt stående i bøjlerne og uden at holde fast med hænderne. Hænderne holdes ud til siden, sættes i hofterne eller holdes på hver side af hestens hals uden at røre hesten.
6. De øvrige ryttere står jævnt fordelt rundt om volten. Rytteren på hesten lukker øjnene, mens hun/han rider rundt, og 2 af de øvrige ryttere bytter plads. Rytteren lukker øjnene op og skal fortælle, hvem der har byttet plads.

7. De øvrige ryttere står jævnt fordelt rundt om volten. Rytteren på hesten lukker øjnene og underviseren vælger en af de øvrige ryttere til at dirigere, hvad de andre skal gøre (spille et instrument, bruge et stykke værktøj, klippe, rede hår o.s.v.) Rytteren på hesten åbner øjnene og skal gætte, hvem "dirigenten" er.
8. Rytteren på hesten lukker øjnene og siger "nu", når hun/han tror, at hun/han har redet en runde.
9. Der lægges en bom et sted på volten. Rytteren sidder med lukkede øjne og siger "nu", når hun/han tror, at hesten går over bommen.
10. Rytteren sidder med lukkede øjne og tæller højt galopspringene.
11. Hareører/ spille violin: De øvrige ryttere står jævnt fordelt rundt om volten og laver hareører eller spille violin. Rytteren på hesten skal hele tiden gøre det modsatte af den rytter, hun/han rider forbi, altså lave hareører, hvis den anden spiller violin og omvendt.
12. To bolde lægges i et par strømpebukser, en i hver fod. Strømpebukserne lægges om nakken på rytteren, så hun/han kan jonglere med boldene.
13. Rytteren klapper med begge hænder på lårene, og derefter fører hun/han højre hånd op til næsen og venstre hånd til højre øre, klapper igen på lårene og fører derefter venstre hånd til næsen og højre hånd til venstre øre. Hvem klarer en hele runde i skridt trav eller galop uden at lave fejl?
14. Koordinationsøvelser (hvem kan ride en runde, mens hun/han gør følgende?):
 - Klappe med en hånd på hjelmen og gnide sig på maven med den anden
 - Lave en firkant med tommel- og pegefingre, (tommel mod pege) De nederste fingre slipper hinanden, hænderne drejes og fingrene samles over det andet par. o.s.v.
 - Rytteren sidder med overarmene langs kroppen og underarmene holdt frem, som når man holder i tøjlen; men med begge hænder åbne med håndfladen opad. Så lukkes den ene hånd med tommeltotten på pegefingeren, som holdt man en tøjle og samtidig drejes hånden 90°, så den ligner en tøjleførende hånd. Nu holdes hænderne skiftevis med den ene i "tøjleposition" og den anden åben med håndfladen opad.
15. 3 ryttere står jævnt fordelt rundt om volten, evt. bag en lille tønne. Nr. 1 og 3 har en softball. Nr. 1 kaster sin bold til rytteren, når hun/han rider forbi. Rytteren afleverer bolden til nr. 2 og får en ny bold fra nr. 3, denne afleverer hun/han til nr. 1 osv. for at gøre opgaven sværere kan flere ryttere placeres rundt om volten.