

IDEER TIL UDENDØRS RIDEAKTIVITETER

Der findes utallige muligheder for ridning og samvær med hesten. Og det behøver ikke altid at indebære ridehallens trygge rammer. Ridning skal være sjovt og lærerigt, for at motivationen og lysten er til stede både ved hest og rytter. Vi har forsøgt at give ideer til en måske anderledes måde at træne og ride på. Det er tænkt som en inspiration til at få vores ekipager ud af ridehuset og bruge de omgivelser, der findes omkring den enkelte Rideklub. Specielt ved undervisning af elevholdene mangler man ofte inspiration til ny og spændende undervisning. Opgaverne er tænkt som en idéudveksling, hvor ALLE kan byde ind med deres bidrag. Så har du hørt om, prøvet af eller set en god aktivitet, så send den endelig til dor@rideforbund.dk.

Breddeaktivitetsudvalget starter det op, og I brugere må meget gerne bidrage med jeres gode ideer, så de kan komme ud og vokse, og vi i fællesskab kan få gjort vores fællesinteresse Ridningen endnu mere sjov og inspirerende – vi har kun få krav. Det skal være sjovt, motiverende og SIKKERT

Dansk Ride Forbunds Breddeaktivitetsudvalg ønsker jer god fornøjelse med aktiviteterne.



I	RIDNING I NATUREN OG TRAFIKKEN.....	3- 6
	1. Ridning i trafikken	
	2. Ridning i mørke	
	3. Trafik- og naturspil	
	4. Regler for ridning i naturen	
II.	LEGE OG AKTIVITETER PÅ RIDE KLUBBENS OMRÅDE.....	7-10
	1. Stopdans	
	2. Bankebøf	
	3. Fangeleg	
	4. Mønstringskonkurrence	
	5. Kongens efterfølger	
	6. Aktivitets historie	
	7. Klappeleg	
III	LEGE OG AKTIVITETER I NATUREN.....	11-15
	1. Rid og løb	
	2. Huskeridt	
	3. Rideskole i skoven	
	4. Formationsridning	
IV	ORIENTERINGSRIDNING	16-19
	1. Stjerneløb	
	2. Afmærket rute	
	3. Postbeskrivelse	
	4. Ridning efter kort	
	5. Geocaching	
	6. Poster	
	7. Levende poster	
	8. Faste poster	
	9. Eksempler på opgaver	
V	TREC	19
I	AKTIVITETER UDEN HESTE.....	20- 22
	1. Rideklub rally	
	2. Trillebørsræs med bind øjnene	
	3. Trillebørsringridning	
	4. Trillebørsagility	

I. RIDNING I NATUREN OG TRAFIKKEN

1. Ridning i trafikken

Når du som rytter færdes i trafikken med din hest, er der nogle gode råd, du skal følge.

En hest defineres i færdselsloven som en knallert, altså som et køretøj uden nummerplade. Det vil sige at man ikke må ride på cykelstier, gangstier og fortove, medmindre knallertkørsel er tilladt.

Det er ikke tilladt at tale i mobiltelefon, mens man rider.

Der skal rides i kørselsretningen, det vil sige højre vejbane. Her skal man holde sig så langt inde i siden som muligt, medmindre der er en særskilt ridesti, så der er plads til større og hurtigere køretøjer kan overhale. Hvis I rider flere af sted på en gang, skal det foregå i enkeltkolonne.

Husk ride hjelm

Rid aldrig for løse tøjler

Giv tegn i god tid, så de andre trafikanter er forberedte på, hvad du vil gøre.

Kryds vejen samtidig hvis I rider flere sammen, lad aldrig vente på hinanden på hver sin side af vejen. Heste er flok dyr og kan finde på at løbe efter de andre heste.

Kryds altid vejen hver der er god oversigt.

Fodgængere skal altid passeres i skridt, hvis en cyklist ønsker at overhale så tag hesten ned i skridt.

Hest og rytter betragtes som "større" trafikanter end cyklister og gående. Så det er dit ansvar at tage hensyn til cyklister og gående.

2. Ridning i mørke

Du skal have lys og reflekser på dig og hesten indtil solopgang og efter solnedgang samt usigtbart vejr, dette kaldes for lygtetændingstiden. Du skal som minimum have en lygte på dit venstre ben, der lyser hvidt fremad og rødt bagud. Lyset skal kunne ses på min. 150 meters afstand. Hesten skal have refleksbånd på min. 5 centimeters bredde på alle 4 ben.

Yderligere kan du tage en refleksvest på og give hesten et refleksdækken på. Der findes et utal af gode muligheder for at sætte flere reflekser på både hest og rytter. Det er vigtigt du føler dig sikker og sikker på de andre trafikanter kan se dig og din hest.

Hesten skal vænnes til at ride i mørke, så det er en god ide at bruge en rolig og erfaren hest til at gå foran. Det kan være en ide at få en bil til at køre langsomt forbi for at se hvordan hesten reagere på lyskeglerne fra lygterne.

3. Trafik- og naturspil

Trafik- og naturspillet er et spil for alle ryttere der færdes i naturen og trafikken. I spillet kan du komme ud for en masse hændelser, som du sagtens vil kunne opleve ved selv at ride en tur. Du kan f.eks. ride gennem en blød bund eller krydse en vej. Du vil også kunne blive mødt med spørgsmål om alt fra hvor du må ride til hvordan hesten opfører sig i naturen. Du kan downloade spillet via dette link:

http://www.rideforbund.dk/da/KlubogBredde/Ryttermaerker/For%20klubben/Ryttermaerkenoendviser/Natur_og_trafikspil.aspx

4. Ridning I naturen

Som rytter eller kusk kan det være vanskeligt at være opdateret om, hvor man må køre eller ride. Der gælder forskellige regler for ridning og kørsel i hhv. private og offentligt ejede skove. Hvornår er det gratis, og hvornår er der brugerbetaling? Hvornår må du ride på stranden og i det åbne land? Og hvor må du ride i skoven?

I offentligt ejede skove er ridning som udgangspunkt tilladt. Men generelt er det sådan, at ridning i et skov- eller naturområde kræver ejerens tilladelse, og ejeren kan kræve betaling for, at man må ride.

Nogle steder er der lokale indskrænkninger for, hvor og hvordan man må ride. Man skal derfor altid holde øje med skilte med ridning forbudt og rette sig efter dem. Reglerne for ridning i offentlige skove står i §§ 11-14 i Bekendtgørelse om offentlighedens adgang til at færdes og opholde sig i naturen. Hvor ryttere møder anden færdsel, skal rytterne udvise størst muligt hensyn og vige til højre. Hvor boliger, veje og stier passerer, skal det ske i skridt. Ridning på asfalterede veje, stenlagte veje og grusveje må ikke ske i galop og skal fortrinsvis ske i rabatterne. Der må ikke springes over træstabler, tømmer og kævler, diger, grøfter, led og bomme.

Du kan også læse mere om ridning i naturen i folderen *"Idrættens adgang til naturen. Ridning"*

http://www.rideforbund.dk/KlubogBredde/Natur%20og%20Miljoe/~ /media/rideforbund/Klub%20og%20bredde/Breddeaktiviteter/Forslag%20til%20andre%20aktiviteter/Idrttens_adgang_til_naturen_-_ridning.ashx

Er ridning i naturen gratis?

I de skove, som Skov- og Naturstyrelsen forvalter, er ridning som hovedregel gratis - bortset fra erhvervsmæssig lystkørsel, arbejdskørsel med hestekøretøjer, kørsel med travheste mv. samt forretningsmæssig brug.

Ridning i offentlige skove

I offentlige skove må man normalt ride i skridt, trav og tølt på asfalterede veje, stenlagte veje og grusveje, der er bredere end 2 ½ meter, samt på andre veje, hvor det ifølge skilte er tilladt.

Der må også rides i skovbunden – dog ikke i områder med nye planter og unge træer. Og selvfølgelig heller ikke på gravhøje og andre fortidsminder eller skovens marker, indhegninger mv.

Ejeren har mulighed for - ved f.eks. at sætte skilte op - at lukke udvalgte skovområder for ridning.

Ridning i private skove

I private skove er der ikke almindelig adgang til ridning. Ejeren bestemmer, om og hvor ridning er tilladt. Hvis der ikke er sat skilte op, må man dog ride på private fællesveje, som fører gennem skove.

Ridning på stranden

I Naturbeskyttelsesloven § 22 anføres, at i perioden 1. september til 31. maj er ridning tilladt på den ubevoksede strandbred og direkte ned dertil, hvis der er lovlig adgang til stranden. På klitfredede arealer er ridning kun tilladt på lovligt anlagte veje og den ubevoksede strandbred, og kun hvis der ikke er skiltet mod ridning.

Nogle statsskovdistrikter har givet udvidet adgang til ridning på stranden året rundt. Er du i tvivl om ridning er tilladt eller om et område er klitfredet, kan du ringe og spørge det lokale statsskovdistrikt.

Ridning i det åbne land

Her er ridning tilladt på veje og stier, med mindre ejeren ved skiltning har forbudt ridning. Bemærk at det normalt ikke er tilladt at ride på udyrkede arealer, på brakmarker, stubmarker m.v., medmindre man har ejerens tilladelse.

Badning med heste

Badning i søer kræver ejerens tilladelse. Badning på havet er tilladt så længe man holder sig indenfor de rammer, som er beskrevet under afsnittet om ridning på stranden.

Når I er mange, der rider

Ridning fra rideskoler, rideklubber m.v. kræver - ligesom jagtridning eller anden form for ridekonkurrence - altid ejerens tilladelse.

Er det tilladt at ride i randzonerne?

Ændringen af Randzonenloven giver ikke automatisk adgang for ryttere til disse områder. Naturbeskyttelsesloven er gældende for randzoner, og giver adgang for færdsel til fods og ophold, hvis der er lovlig adgang dertil. Men ejeren kan vælge at give tilladelse til ridning på sine arealer. Dette kan enten ske generelt ved skiltning, til enkeltpersoner eller til en gruppe af personer f. eks. en Rideklub.



II. LEGE OG AKTIVITETER PÅ RIDEKLUBBENS OMRÅDE

1. Stop dans

Kan foregå i både skridt, trav og galop. Der skal være en radio i ridehallen eller musik på en mobiltelefon. Rytterne rider rundt mellem hinanden og musikken vil på et tidspunkt stoppe. Den rytter, som stopper sidst ryger ud, og sådan går det til der kun er én rytter tilbage. Den pågældende rytter har således vundet legen.

2. Banke bøf

Rytterne sidder på deres heste i en rundkreds. En udvalgt rytter rider rundt omkring kredsen, mens han/hun siger "banke, banke bøf". Når der bliver sagt bøf ud for en rytter, er denne valgt, og de to ryttere skal nu ride hver sin vej omkring kredsen. Den rytter som først når det sted, hvor "bøffen" stod, vinder. Den anden rytter, som ikke fik pladsen, skal nu ride rundt og sige "banke, banke bøf" igen. Sådan forsætter legen.

Legen kan foregå i skridt, trav og galop.

3. Fangeleg

Denne leg kan foregå i skridt, trav og galop.

Der starter med, at blive valgt en "fanger". Han/hun skal stå i et hjørne og tælle til ti, mens de andre ryttere kan nå at "flygte". "Fangeren" rider af sted og rider op på siden af en anden rytter, hvor han/hun siger; fanget eller taget. Rytteren der bliver fanget, er nu den nye "fanger".

4. Mønstringskonkurrence

I mønstring vises hesten frem for rytterens hånd, dvs. rytterne skal gå og løbe ved siden af den.

Mønstring på lige bane:

Man tager udgangspunkt i den ene ende af banen fx ved A, det er her man vil "stille hesten op", hvilket betyder, at man prøver om man kan få hesten til at stå stille ca. 10 m fra A. Den skal stå med siden mod A (gerne den man frie side til), derefter skal man prøve, om man kan få hesten til at stå i "port". Dette betyder, at hestens for- og bagben som er tættest på A, skal være længere fra hinanden end de ben der er længst væk fra A. Derefter sætter man 2 kegler op, en ca. 20 m fra A og den anden ca. 30 m fra A. Rytteren starter med, at gå ved siden af sin hest i skridt. Rytteren må gerne gå ud for hestens skulder. Først går rytteren ned omkring den første kegle, her skal hest og rytter gå højre omkring keglen. Når man skal omkring keglen, tager man venstre hånd op mod hestens venstre øje, så ved hesten, at den skal dreje. Når man kommer tilbage til A igen, sætter man hesten i trav og løber ned omkring den sidste kegle. Her tager man hesten ned i skridt og skridter omkring keglen på samme måde som ved den første kegle, hvor

man også sætter hånden op mod hestens øje. Når hesten er kommet rundt om keglen, sætter man hesten i trav tilbage mod A. Ved A stiller rytteren hesten op i port igen, og man er færdig.

Mønstring på trekantbane:

Rytteren starter på samme måde, som på lige bane, med at stille hesten op i "port" ved A. Man sætter 2 kegler op ca. 30 m fra A. De 2 kegler og udgangspunktet ved A danner en trekant, dvs. der skal være 15-20 m mellem de 2 kegler.

Rytteren starter med at vise hesten frem i skridt. Rytteren går ved siden af hesten, ca. 15 m ned af banen, mod den kegle til venstre. Når rytteren når keglen, drejer rytteren hesten ved, at føre venstre hånd op mod hestens venstre øje. Når rytteren når den sidste kegle, drejer rytteren igen hesten, som rytteren gjorde det ved den første kegle, tilbage mod A. Når rytteren kommer tilbage til A, sætter man hesten i trav og traver op mod den første kegle igen. Lige inden rytteren når keglen, tager man hesten i skridt og viser hesten rundt om keglen, ved igen at tage venstre hånd op mod hestens øje. Så sætter man igen hesten i trav, over mod den næste kegle. Her tager man igen hesten ned i skridt og viser hesten rundt om keglen med hånden. Så sætter man hesten i trav igen, og traver tilbage mod A. Ved A stiller man hesten op i port igen, og man er herefter færdig.

Husk altid, at have ridehjelm på.

Husk altid, at gå og løbe på hestens venstre side.

5. Kongens efterfølger

Rytterne rider rundt på en række, det kan både være i naturen, på ridebanen eller i ridehallen.

Den rytter som rider forrest, finder på nogle forskellige øvelser, som der skal rides. Dette kan være øvelser som volter, slangegang, volte tilbage osv. Det kan også være måder, at sidde på, fx den ene arm ud til siden, hånden oven på ridehelmen, hånden ned på det ene knæ eller måske for det ene øje. Det er kun den forreste rytters fantasi, der sætter grænser. De ryttere som rider bagved, skal prøve at gøre som den forreste rytter.

6. Aktivitets historie

De følgende to lege har fokus på indvirkningens effektivitet, hvor den første oven i købet anvender et par fagbegreb og viden om heste sideløbende.

Det lille føl og gulerødder har samme opbygning. Man fordeler to parallelt liggende bomme per rytter på det område, hvor legen skal forgå. Der skal være så meget plads mellem de to bomme, at en hest kan stå der. Så fortæller man rytterne, hvilket kodeordet man bruger. Når kodeordet bliver sagt i historien, skal alle ryttere hurtigst muligt finde to bomme, de skal stille sig imellem. Det er en god ide kun at rose, hvor hurtige de alle er, og

ikke kommentere på, hvem der nu var hurtigst. Det handler kun om, at alle opnår deres mål at få hesten til at stå stille mellem de to bomme.

De to følgende kan bruges som inspiration, men man kunne sagtens finde på flere. Historiens navn er samtidig kodeordet. Hver gang kodeordet bliver sagt, laves der en pause i historien og venter til alle står stille. Så må de ride videre, og historien fortsætter.

Aktivitetens historie 1 (Lille føl)

Der var en fin hoppe og en flot hingst, der fik lov til at gå på samme fold, fordi deres ejer ønskede sig et **lille føl**. Da der var gået elleve lange måneder, hvor alle havde ventet utålmodigt, mens hoppens mave var blevet tykkere og tykkere, skete det endeligt. Et **lille føl** blev født. Alle var mægtigt glade og stolte. Hoppen og det **lille føl** kom ud på en dejligt stor græsmark, hvor der endda stod et gammelt æbletræ. Hestene elskede at spise æblerne.

Der var en vigtig dag, de nærmede sig. Det var den dag, hvor der skulle være følskue. Dagen inden de skulle af sted, blev hestene vasket, striglet og børstet til de var meget fine. Hoppen og det **lille føl** var lidt nervøse, de kunne godt mærke på deres mennesker, at der skulle ske noget spændende. Næste dag skulle de op på traileren og af sted til skuet. Det blev en stor dag for alle, men det **lille føl** var nu mest glad, da det kom hjem på sin fold igen, hvor det kunne lege med de andre føl. Og der er det **lille føl** også nu. Måske galoperer det over marken, eller det hviler sig i æbletræets skygge. Og her slutter historien om det **lille føl**.

Gulerødder

Den lille pige glædede sig til sin ugentlige ridetime. Hun havde en pose **gulerødder** med til rideklubben. Hendes elev pony stod allerede og ventede med hovedet ud over stalddøren. Den håbede på, at pigen havde nogle **gulerødder** med til den. Det havde hun, og den fik også straks en.

Ponyen gumlede tilfreds, mens pigen fandt børsterne og hovrensere frem til at gøre ponyen klar til timen. Da den var meget flot, hentede hun sadlen og hovedtøjet. Inden hun lagde det hele på, gav hun lige ponyen nogle **gulerødder**. Så var der ridetime. De startede med at skridte varm, og derefter lavede de en masse sjove ting. Til sidst skulle de skridte af igen, så hesten ikke skulle forpustet ind i sin boks. Imens spekulerede ponyen over, om den mon ville få flere **gulerødder**. Da pigen havde taget hovedtøj og sadel af og lagt det på plads, fik ponyen lige nogle flere **gulerødder**. Ponyens hove skulle ordnes, så der ikke sad noget skidt i dem og generede den. Efter endnu en omgang strigling var hesten klar til at have fri og pigen til at komme hjem igen. Men inden hun skulle køre, gav hun hesten de sidste **gulerødder** og sagde farvel til den. På vej hjem glædede hun sig allerede på næste uges ridetime.

7. Klappeleg

Det handler om at reagere hurtigst muligt på signalerne. Rytterne fordeler sig på det område, legen skal forgå på, så de har nok plads. Signalerne kommer i vilkårlig

rækkefølge, så de ikke er forudsigelige for hesten eller rytterne og kombineres, så det giver passende udfordringer og kræver, at både heste og ryttere skal være opmærksomme.

Når man klapper:

- en gang skal rytterne lave en parade
- to gange, skal der skridtes
- tre gange, skal der traves
- fire gange, skal hestene hurtigt skifte volte



III LEGE OG AKTIVITETER I NATUREN

1. Rid og løb

To ryttere og én hest/pony udgør et hold. Hesten er udstyret med grime under trensen. En afmærket strækning er inddelt i 4, 6 eller 8 nogenlunde lige lange etaper. Ved etapeskiftene er der en skifteplads, hvor hesten kan vente på næste rytter. Et opbindingssted med grimeskaft er etableret og ved hver plads står en voksen hjælper med en mobiltelefon.

Når et hold starter, løber den ene rytter, og den anden rytter rider. Når rytteren når den første skifteplads, sidder han af, binder hesten eller lader hjælperen holde den og fortsætter i løb. Når den anden rytter når frem, sidder han op og fortsætter til hest mod anden skifteplads. Undervejs overhaler han sandsynligvis sin holdkammerat. Ankommet til anden skifteplads binder anden rytter hesten og fortsætter til fods osv. til mål.

Når begge ryttere og hesten er i mål, tages tiden.

Materiale og hjælpere: et stopur pr. hold og et opbindingssted og en hjælper ved hver skifteplads.

Man kan evt. bestemme, at der ikke må galoperes eller kun galoperes på bestemte steder af turen.

Løbet kan også udskrives for hold bestående af to børn, der skiftes til at ride og løbe, og en voksen trækker, der løber med ponyen.

2. Huskeridt

Før rideturen gøres rytterne opmærksom på, at de undervejs skal lægge mærke til så mange detaljer som muligt, da de efter turen parvist skal løse en multiple choice opgave med spørgsmål om turen.

På opgavearket står spørgsmål som:

Hvor mange gange er vi drejet til venstre?

Hvor mange gange er vi drejet til højre?

Hvilke nåletræer er vi redet tæt forbi?

Hvilke dyr gik i den indhegning, vi passerede i starten af turen?

Gik der malkekøer eller kødkvæg i den indhegning, vi passerede til sidst?

(svarmuligheder: a. kødkvæg b. malkekvæg c. begge slags)

Hvor langt har vi ca. redet?

Alt efter rytternes alder kan de tre mulige svar ligge tæt på hinanden, eller det rigtige svar kan være let at genkende.

Huskemestre bliver de hold, der har højst en fejl.

Der kan også være et diplom til alle med antal rigtige svar.

Opgaverne kan også løses enkeltvis.

Materiale og hjælpere: Et spørgeskema og en blyant/kuglepen pr. par. Evt. en hjælper til at lave opgaverne og uddele, indsamle og rette opgaverne.

3. Rideskole i skoven

På en skovtur kan der øves praktiske ting, men også den teoretiske viden kan udvides. I en skridtfase kan man drøfte et emne omkring ridning. Det er bedst kun at tage ét emne op, som man kan belyse fra flere sider, for det husker eleverne bedre, end hvis der bliver nævnt for mange forskellige ting. Det er godt at spørge ind til elevernes egen for viden og bygge på den. Det er også godt at lade eleverne selv koble forskellige informationer sammen, så de selv tænker med og ikke kun lytter.

Mulige emner til teori på turen:

Forskellen mellem at ride i skoven og i banen

- Stigbøjlelængden (forkortet, for at kunne aflaste hesten)
- Letridning (skift mellem at aflaste højre og venstre ben)
- Skift mellem højre eller venstre galop
- Udfordringer ved det, rytterne kan møde (fx biler, cykler, dyr kan skræmme hestene, og at det er vigtigt at rytteren bevarer ro)
- Almindeligvis hestens trang til at gå frem (ikke alle heste der rides med pisk i hallen, skal bruge en i skoven)
- Hvorfor det er bedst at være flere af sted sammen (hvis der sker noget)
- Betydningen af hestens flokinstinkt (bl.a. når afstanden mellem hestene bliver for stor, øges risikoen at den sidste hest løber af sted for at indhente de andre og dermed sætter hele flokken i gang)

Bunden og terrænet, vi møder i skoven

- Blød smattet jordbund (efter regn) – hesten kan glide, men stien kan også ødelægges ved, at den bliver brugt, derfor er et bedst at undgå stierne eller skridte på dem.
- Blød dyb sandbund (brandbælte) - er hård for hestens sener og ledbånd og skal derfor ikke bruges for ofte for at undgå skader. Det gode er, at det bremser hesten og træner dens muskler, fordi det er anstrengende at gå i det (prøv selv)
- Hårde jævne veje (asfalt) – styrker, men belaster samtidig knoglerne, aflaster senerne, er god træning for hesten i skridt, og hvis hesten ikke glider, også i trav på mindre strækninger, galop er farligt og ikke sundt for heste på asfaltveje
- Hårde ujævne veje (grus veje) – kan gøre ondt på hovene og slider dem, især når hesten går uden sko, grusvejene selv er også sårbare, især efter regn eller tøbrud, for at efterlade så få spor som muligt, skal der rides i rabatterne eller på græsstriben i midten

- Jævne veje, der fjedrer lidt, tørre jordveje, vådt sand, som har lignende konsistens som hal- eller ridebanebund, er bedst for hesten og kan bruges i alle gangarter
- Stubmarker – du skal være sikker på at det er tilladt at ride på dem, du skal være opmærksom på, at der kan være farlige huller, og at nogle heste bliver svære at styre, når de kommer på en stubmark

En god og sikker skovhest

- Kan alle heste bruges til skovtur?
- Tilvænnning til nye "uhyggelige ting", vi kan møde, når vi rider tur
- Hestens sanser (ser på anden måde, hører og lugter bedre, i forhold til at opdage "spøgelser", vi ikke kan se)
- At vise hesten noget (hvis du stiger af, gå mellem hesten og det, den er bange for, så den Springer væk fra dig og ikke ind i dig, når flugtinstantet tager over)
- At berolige hesten, når den bliver bange (selv være rolig, tale med dyb, rolig stemme, træk vejret dybt helt ned i maven og slip unødvendige spændinger)
- Altid have mindst lige så mange rutinerede heste som urutinerede med
- Hest og rytter skal passe sammen (ingen usikker rytter på en usikker hest) og rytteren skal kende sine egne begrænsninger
- Tag på mange skridtture i skoven, hvis din hest har tendens til at blive urolig, når I rider ud
- Hvad- og eller hvis en eller flere heste pludselig løber af sted?

Regler for ridning i naturen

- Hvor må man ride i naturen?
- Hvordan begår man sig i trafikken?
- Hvordan opfører man sig over for andre, man møder på turen? (hilse, passér i skridt, nogle er bange for heste)
- Tag hensyn til naturen (affald, larm, vær varsom over for dyr og fugle, skader på planter pga. Hestehove)
- Tag hensyn indenfor gruppen, man er sammen med (overhale, afstand)
- Hvad gør man, hvis der sker et uheld?

Desuden kan man tage alle mulige ryttermærke emner op:

Hvad spiser en hest?

Hvorfor skal hesten egentlig hele tiden børstes, når jeg nu er ligeglad med, om den ser pæn ud eller ej, når jeg rider?

Hvordan ved jeg, om hesten er syg eller rask?

Hvilket udstyr er hensigtsmæssigt i skoven (hjelm, vest, handsker, gamacher, martingal) og hvad skal vi ikke have med (bandager, glide- eller indspændingstøjler, chambon)?

Hvilken betydning har hestens instinkter for ridning i naturen?

Der er ubegrænsede muligheder. Når man nu har læst noget spændende om heste i en bog eller et blad, kan man jo også snakke med sine ryttere om det. Eller lad eleverne skiftes til at stille et spørgsmål omkring heste og ridning. Det kræver dog en ret bred paratviden indenfor området.

Praktisk er der også en del, man kan øve og lære i naturen

Opdragelse af hesten:

Det er vigtigt, at du opdrager din hest godt og vænner den til alle mulige situationer, så du stadig har kontrol over den, hvis der opstår uventede situationer, så I ikke er til fare for jer selv og andre. Her nogle eksempler:

- Øve at overhale: Den sidste rytter rider i hurtigt skridt forbi alle andre og rider så forrest, så følger den nye sidste, osv. sådan at alle prøver at ride forrest. Fungerer det godt, kan der også rides i trav.
- En eller to rider væk fra gruppen i skridt, trav eller galop til et aftalt punkt og vender så om og **skridter** tilbage mod de andre, mens det næste par eller rytter går i gang. Der startes med små strækninger, som så med succesen forstørres. Rytterne er under øvelsen fordelt på strækningen og de passerer hinanden altid i skridt.
- Øv med hesten at stå stille. En mulighed for at øve er, at gruppen stopper, en rytter rider 10 meter væk og standser. Den næste rytter rider i skridt forbi og standser 10 meter foran den første rytter. Sådan fortsætter man til alle står spredt ud. Så starter den bagerste rytter med at skridte op til den første, en ad gangen følger efter til alle er samlet igen. Tempo og afstande kan forstørres, når det fungerer godt.

Træning af rytterne og hesten:

Ude i naturen møder I en masse udfordringer, som I ikke har i hallen. Dem kan I nyde og lære rigtig meget af. I kan også gymnasticere hestene og træne dressurøvelser i det fri. Ved at komme ud og se noget nyt, bliver hestene modigere og klogere, da deres hjerner bliver stimuleret af masser af nye sanseindtryk. Det giver en fin afveksling i rideskolehverdagen, både for menneske og dyr.

- ved at ride op og ned af bakker får rytter og hest en bedre balance
- stejle skrænter styrker hestens bagpart, og eleverne opdager, at de kan noget, de ikke vidste,

- de kunne, og at det er sjovt
- bøj hesten ved at ride slalom om træerne og fortæl eleverne, at de skal huske at støtte tøjlehjælperne med vægt og schenkel
 - brug naturforhindringerne til at få afveksling, men vær sikker på, at underlaget er egnet til det tempo du vælger, og at højden matcher elevernes niveau
 - øv parader ned ad bakken, det tvinger hesten til at træde godt ind under sig med bagbenene
 - rid i forskellige tempi og prøv at holde et konstant tempo, prøv fx at lade eleverne ride hurtigere og langsommere i trav, men også at holde et bestemt tempo
 - lad eleverne afprøve let sæde og træn dem i at holde balancen

Efter alle de ting vi kan lave og prøve i skoven, er det dog vigtigt at huske at hygge sig i skoven, for ridning skal jo være sjovt. **Så god fornøjelse på den næste skovtur!**

4. Formationsridning

Hvis man rider i flok, hvor der er god plads, f.eks. på en stubmark eller en bred markvej, kan man øve kontrollen over hestene og træne hestene i at gå forskellige steder i flokken ved at ride formationsridning.

På signal fra lederen rides på skift i 1-, 2- eller 4-kolonne, eller man kan ride i kolonne med knæet lige bag den foregående rytters knæ.

Man kan skiftes til at overhale hele flokken og ride op foran, eller man skiftes til at lade sig falde tilbage, mens resten af flokken rider forbi.

Der kan øves først i skridt og siden i trav.



IV. ORIENTERINGSRIDNING

Løbsformer

Et orienteringsridt kan laves på alle niveauer lige fra begyndere, der bliver trukket en tur af deres forældre på en rute, der er så kort, at rideskole ponyerne kan nå en tur mere med en anden lille rytter, til et ridt af flere timers varighed med kort og kompas.

Deltagerne kan ride alene eller gruppevis, og urutinerede ryttere kan være på hold med voksne til fods.

Her beskrives flere forskellige former for orienteringsridt.

1. Stjerneløb

Stjerneløb er velegnet til urutinerede ryttere, hvor man gerne vil sikre sig, at de hele tiden har styr på situationen.

I et stjerneløb sendes holdene af sted til en post ad gangen. Man skal altså have et centralt sted med god plads, hvor arrangøren kan sidde og holde styr på, hvilke hold der har været ved hvilke poster og modtage rytternes svar på evt. opgaver.

Ved stjerneløb behøver holdene ikke medbringe papir og blyant og skrive undervejs idet svarene kan huskes og afleveres, når man kommer tilbage til udgangspunktet.

En hjælper forklarer rytterne, hvor næste post befinder sig, eller viser dem et kort, hvor posten er indtegnet.

2. Afmærket rute

Ruten til et orienteringsridt kan være afmærket, så rytterne ikke skal medbringe kort, men i stedet holde godt øje med afmærkningerne. Ruten kan være markeret med strimler, der er hængt op i øjenhøjde, pile tegnet på jorden med kridt, flag, der er bundet fast i træer o. lign. eller skilte, der er stukket i jorden. Markeringerne skal sidde så tæt, at rytterne ikke er i tvivl om, hvor de skal ride hen, og steder, hvor man skal dreje, skal markeres ekstra tydeligt, evt. kan en hjælper placeres sådanne steder.

Husk at fjerne markeringerne, når løbet er slut.

3. Postbeskrivelse

Et orienteringsridt kan arrangeres ved at der på alle poster står beskrevet, hvordan man kommer til den næste post. Denne form for løb er bedst eget, hvor rytterne er godt kendt i området, så man kan bruge vej- og stednavne i beskrivelserne.

En ulempe kan være, at løbet bliver afbrudt, hvis en post blæser væk eller fjernes af en forbipasserende.

4. Ridning efter kort

Voksne og større børn kan ride efter kort. Opgaven kan kræve en instruktion i at læse kortet og orientere det rigtigt. Arrangøren kan på forhånd have tegnet posterne ind på kortene, eller det kan være en del af opgaven at gøre det selv, før man rider ud.

5. Geocaching

Geocaching er en hobby, hvor man ved hjælp af en [GPS-modtager](#) finder "skatte", som er placeret over hele verden. Turen starter foran computeren hvor man på Geocaching.com eller Geocaching.dk finder [koordinaterne](#) som man taster ind i GPS'en. Der finder man også en beskrivelse af stedet og et hint til hvor man finder "skattekisten". Skattekisten er typisk en 0,5-2 liters boks, enten en genbrugt dåse/boks fra yoghurt, is eller lign., en [tupperware](#)-boks eller en ammunitionskasse fra et militær overskudslager.

Bruges geocaching i et O-ridt, placeres posterne vha. en GPS, og koordinaterne noteres og udleveres til de deltagende ryttere. Aktiviteten kræver naturligvis, at hvert hold er i besiddelse af en GPS, der er egnet til formålet.

Vil man bruge "skattekister", der i forvejen er placeret i et område, skal man naturligvis sikre sig, at ridning er tilladt i området.

I Padborg Rideklub er det muligt at leje GPS og hest til geocaching, du kan læse mere om det på klubbens hjemmeside og måske er det noget for din klub? www.padborg-rideklub.dk

Poster

Levende poster

Posterne kan være bemandet med hjælpere. Det kræver mange hjælpere, men giver også mange fordele. For det første er sikkerheden stor, når rytterne hele tiden ved, at der er hjælp at hente på posterne, hvis der er problemer med heste eller sadeltøj. For det andet kan hjælperne notere rytternes svar på opgaverne, så rytterne ikke skal medbringe papir og blyant og skrive undervejs. Dette højner også sikkerheden, især hvis rytterne ikke er så rutinerede. Sidst men ikke mindst giver det mulighed for at stille rytterne praktiske opgaver undervejs.

Levende poster kan også stå skjult for rytterne på ruten og iagttagelse, hvordan rytterne opfører sig f.eks. ved passage af veje, om de rider, der hvor de skal osv. Sådanne levende poster kan tildele rytterne points, som indgår i en evt. konkurrence.

Faste poster

Posterne kan markeres på mange måder; men de må aldrig placeres, så de er svære at se, når man er på det rigtige sted.

Posten kan være en skærm, som i orienteringsløb evt. med en "klemme", hvormed man kan klippe et mærke i et svarkort, som bevis på, at man har været ved posten.

Posten kan også være et stykke papir(lamineret eller i en plastlomme) med en opgave.

Eksempler på opgaver

Opgaver kan være teoretiske eller praktiske. Hvis opgaverne er teoretiske og rytterne skal notere svaret, skal det nøje overvejes, hvordan opgaverne udformes, så rytterne ikke skal skrive lange svar undervejs. Opgaverne kan med fordel udformes som multiple choice-opgaver, hvor rytterne skal vælge det rigtige svar blandt 3-4 mulige. Til dette formål kan rytterne få udleveret en "tipskupon", hvor de kan krydse de rigtige svar af (se bilag 1). Spørgsmålene kan f.eks. være taget fra ryttermærkerne eller være relateret til rideklubbens forhold eller heste.

Eksempler på multiple choice opgaver:

Hvor mange bogstaver er der på ridebanen bane B?

- A) 8
- B) 10
- C) 12

Hvilke aftegn har Musse?

- A) Stjerne og sokker på bagbenene
- B) Blis og sokker på bagbenene
- C) Stjerne og hvide koder på bagbenene.

Hvilket aftegn har hesten på billedet?

- A) Stjerne og sokker på bagbenene
- B) Blis og sokker på bagbenene
- C) Stjerne og hvide koder på bagbenene.

Eksempler på opgaver på levende poster:

- En af rytterne sidder af og løfter et for- eller bagben på hesten.
- Rytterne skal nævne så mange hesteracer, -sygdomme, -farver o. Lign. som muligt på 2 minutter.
- Kast med hestesko
- Ringridning
- En af rytterne skal med bind for øjnene sætte halen på en tegning af en hest.

Eksempler på opgaver, der skal løses undervejs:

Opgaverne kan være formuleret på én post, og svaret skal afleveres på den næste, der er en levende post.

- Digt en sang (melodi og ord, der skal indgå, kan opgives)

- Lav en hest/hestesko af ting (fra naturen), som I finder undervejs.
- Tæl heste, køer eller andre dyr i en angivet fold eller strækning undervejs.
- Tæl hegnspæle, træer eller andet langs en angiven strækning.

V. TREC

TREC består af tre prøver. Den første er orienteringsridt, hvor der skal rides en rute, efter markeringer i en bestemt hastighed. Det gælder ikke om at ride stærkt, men om at gennemføre tæt på idealtid. Anden opgavedel består af en gangartstest, hvor hestens grundridning og lydighed vises. Her opnår man flest point, hvis man kan vise en langsom kontrolleret galop (trav eller tölt er også en mulighed) og en energisk fremadsøgende skridt, det gælder om at holde hesten i et jævnt tempo. Den sidste prøve er et terrænridt med små overkommelige, naturlige forhindringer. Forhindringerne er noget, du som rytter kan møde i naturen. Rytterne bliver udfordret med overraskende forhindringer, som portaler, gangbroer, låger, op og ned af bakke, små naturlige spring etc. Man kan vælge nogle opgaver fra, som man ikke mener at kunne bestride. Det vigtigste er, at alle får en god oplevelse. Hver enkelt øvelse bliver vurderet af en dommer. Aktiviteterne stiller ikke krav til hestens kvalitet, men samspillet mellem hest og rytter, hvorfor alle typer af heste kan konkurrere på lige vilkår mod hinanden.

TREC er en fantastisk mulighed for hyggelig kammeratskab og god horsemanship på tværs af alle aldersgrupper og erfaringsgrundlag. Du kan læse mere om TREC i Breddereglementet via dette link:

<http://www.rideforbund.dk/KlubogBredde/Breddeaktiviter/Breddereglement.aspx>

I TREC bilaget findes de forskellige forhindringer, samt hvordan de skal opbygges og bedømmes.

<http://www.rideforbund.dk/KlubogBredde/Breddeaktiviter/~media/rideforbund/Klub%20og%20bredde/Breddeaktiviteter/Breddereglement/TREC%20Bilag%202013.aspx>



VI. AKTIVITETER UDEN HESTE

1. Rideklubbrally

Fordelt over rideklubbens område indrettes forskellige stationer.

Deltagerne er inddelt i par. F.eks. en voksen og et barn eller en ung og en ældre rytterkammerat.

Parrene starter med tre minutters interval.

Stationerne kan f.eks. byde på følgende udfordringer:

Den ene deltager kører den anden i trillebør en bestemt strækning eller gennem en bestemt bane med f.eks. slalomkørsel o. lign. forhindringer.

I en "ordjagtsopgave" er gemt navnene på hestene i rideklubben. Med en overstregningspen skal så mange navne som muligt findes på to minutter.

Opgaven kan laves på www.puzzlemaker.com

- Hesteskokast: hvert hold får 8 hestesko, som de stående bag en markering skal kaste, så de lander om en pæl, der er banket i jorden.
- Gætte vægt: Parret skal gætte, hvor meget en balle hø, en balle halm, 3 liter foder, 5 æbler og/eller en spand vand vejer.
- Sækkeløb: Parret skal hoppe en strækning i sække.
- Trebensløb: Parret skal løbe en strækning med henholdsvis højre og venstre ben bundet sammen med et tørklæde.
- Parret skal samle en trense, der er skilt ad. Som handicap kan indføre, at man ikke må tale sammen undervejs.

Løbet kan udbygges med flere stationer. Der bør dog mindst være 6.

Vinder er det hold, der gennemfører alle opgaver på kortest tid. For hestenavne, der ikke bliver fundet, hestesko, der ikke rammer pælen, forkert placerede trensedele, forkert gættet vægt osv. tildeles et passende antal strafsekunder.

Der uddeles diplomer til alle deltager og måske fælles frokost eller sodavand/ kaffe og kage.

Materiel og hjælpere: Stopur og se ved stationer. Mindst 1 hjælper pr. station + tidtager.

2. Trillebørsræs med bind for øjnene

Den der sidder i trillebøren har bind for øjnene, og skal guide trillebørsføreren i en slalom. Andre forhindringer vil også kunne bruges.

3. Trillebørsringridning

Man kan også lave "ringridning" med trillebør. Her er der en, der kører trillebøren, mens den anden sidder i trillebøren med lansens og skal fange ringen.

4. Trillebørsagility

En aktivitet, som er rigtig god til at aktivere de fædre, der er "tvangsindlagt" til en dag i rideklubben. Trillebørsagility kan arrangeres til stævner eller en hyggedag i klubben.

En bane bygges op af forhindringer som til hesteagility:

<http://www.rideforbund.dk/KlubogBredde/Breddeaktiviter/Forslag%20til%20andre%20aktiviteter/Hesteagility.aspx> Man skal vælge forhindringer, hvor man ikke skal over bomme m.m. f.eks. nr. 2, 3, 6, 8, 10, 12, 21 og 29. Desuden kan man bruge elementer fra ponygames, som at flytte bolde eller flag fra kegle til kegle, flytte krus fra støtte til støtte eller køre en strækning med en bold på en ketcher.

Der tages tid på turen og evt. fejl på banen omregnes til strafsekunder.

Trillebørsagility

Forhindring nr. 1: Nedslag: se hesteagility øvelse nr. 2

Forhindring nr. 2: Labyrint: se hesteagility øvelse nr. 10

Forhindring nr. 3: Flyt to bolde. 4 kegler står på række med en bold på nr. 1 og 3. Boldene flyttes til kegle 2 og 4.

Forhindring nr. 4: Slalom: se hesteagility øvelse nr. 21

Forhindring nr. 5: Mølle: se hesteagility øvelse nr. 12

Banen køres igennem på tid. "Rytteren" skal bære hjelm.

Hvis trillebøren vælter, eller "rytteren" falder af eller hopper ud, lægges 15 stafsekunder til køretiden.

Fejl på forhindringerne straffes som anført herunder.

Fejl på forhindringerne:

1. Nedslag: 5 strafsekunder hvis bommen falder ned. Spanden skal slås ned, inden man kører videre.
2. Labyrint: 5 strafsekunder for hver bom, der falder ned. Hvis man kører over bommene, skal man starte forfra.
3. Flyt to bolde: 5 strafsekunder, hvis boldene tabes. Boldene skal ligge på kegle nr. 2 og 4, inden man kører videre.
4. Slalom: 5 strafsekunder for hver bold, der triller ned.
Der skal køres rundt om 1.tønde (se pilen)
5. Mølle: 5 strafsekunder, hvis listen falder på jorden. Listen skal ligge på tøndens, inden man kører i mål.

Køretiden lægges sammen med strafsekunderne, og vinder er holdet med den samlede korteste tid.

Trillebørsagility baneskitse

