

**Titel: Rideskole i skoven**

Emne: Ridning i naturen



Beskrivelse	<p>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.</p> <p><b>Mulige emner til teori på turen:</b></p> <p><b>Forskellen mellem at ride i skoven og på banen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stigbøjlelængden (forkortet, for at kunne aflaste hesten)</li><li>• Letridning (skift mellem at aflaste højre og venstre ben)</li><li>• Skift mellem højre eller venstre galop</li><li>• Udfordringer ved det, rytterne kan møde (fx biler, cykler, dyr kan skræmme hestene, og at det er vigtigt at rytteren bevarer ro)</li><li>• Almindeligvis hestens trang til at gå frem (ikke alle heste der rides med pisk i hallen, skal bruge en i skoven)</li><li>• Hvorfor det er bedst at være flere af sted sammen (hvis der sker noget)</li><li>• 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)</li></ul>
-------------	--

### **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 græsriben 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 flugtinstinktet

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 ligeglåd med, om den ser pæn ud eller ej, når jeg rider?

#### **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 rigtigt 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

	<p>sig med bagbenene</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li><li>• Lad eleverne afprøve let sæde og træn dem i at holde balancen</li></ul> <p>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. <b>Så god fornøjelse på den næste skovtur!</b></p>
Sted	På rideturen
materialer	ingen
sværhedsgrad	Emnet vælges efter deltagernes alder og rutine
Antal deltagere	Hele rideholdet