

Fase 1 Fra stalden

H1. Du har glemt at tjekke gjorden. Start forfra

H2 Du tjekker gjorden og sætter bøjljerne et - to huller op. Ryk to felter frem

Fase 2 Opvarmning i skridt

H3. Du får øje på en veninde og travet efter hende. Ryk to felter tilbage

H4. Du rider med helt løse tøjler. Du har ikke fat i tøjlen, men tjekker din mobil. - Ryk to felter tilbage

Fase 3 Krydse vej

H5. I har fået en til at stå ved vejen. Hun råber at der er fri bane, og I rider over to og to med en hestelængdes afstand. Alle kommer med, som var I én trafikant. Ryk to felter frem

H6. I slutter op to og to, holder stille til I kan se at alle kan nå med over, så rider I frem som var I én trafikant. Ryk to felter frem

H7. Den sidste i flokken kommer ikke med, da der kommer en bil. Ryk to felter tilbage.

Fase 4 Blød bund

H8. Du slækker lidt på tøjlen, og læner dig en smule frem i sadlen. Ryk to felter frem

H9. Du lader hesten galoppere gennem det sumpede område for at få det overstået. Ryk to felter tilbage.

Fase 5 Trav

H10. Du rider letridning og med hesten let på tøjlen. Ryk to felter frem

H11. Du starter med en frisk galop. Ryk to felter tilbage

H12. Du rider nedsidning. Ryk to felter tilbage

H13. Du rider så frisk til at de bagerste må galoppere for at følge med. Ryk to felter tilbage

H14. Du rider frem i en taktfast og rolig trav – letridning. Ryk to felter frem

H15. Du husker at skifte diagonal med jævne mellemrum. Ryk to felter frem

H16. I møder en løs hund. Derfor stopper I op og venter på, at ejeren skal få hunden i snor. Ryk to felter frem

H17. I møder en løs hund. I er bange for hunde, og skynder jer at ride videre over stok og sten. Ryk to felter tilbage

H18. I møder en løs hund. I tager op i skridt og skridter roligt forbi, mens I taler til hunden og hesten. Ryk to felter frem

Fase 6 Galop

H19. I lader hestene løbe alt, hvad de kan. Ryk to felter tilbage

H20. Sofie vil ikke galoppere, men I andre trykker den alligevel af. Hun må da snart have lært det, bliver I enige om. Ryk to felter tilbage

H21. Sofie vil ikke galoppere her, og I bliver enige om at trave. Ryk to felter frem

H22. Sofie mister kontrollen med sin hest. I rider videre. Ryk to felter tilbage

H23. Sofie mister kontrollen over sin hest. I stopper op og skridter en tid, til hestene er i ro igen. Ryk to felter frem

H24. Forreste rytter holder hele tiden øje med, at alle har kontrol over hestene og at ingen falder bagud. Ryk to felter frem

H25. I skynder jer over broen i rask trav og letridning. Ryk to felter tilbage

H26. I skridter over broen én og én i roligt tempo. I er opmærksomme på, at hestene kan blive bange. I lader den roligste hest gå først. Den nervøse hest går efter en rolig. Ryk to felter frem

H27. I står af og trækker. Ryk to felter frem

Fase 7 spring

H28. Alle springer. I rider på en og en. Ryk to felter frem

H29. Alle springer. I rider på i samlet flok. Ryk to felter tilbage

H30. Lises hest refuserer. I andre rider bare videre. Ryk tilbage til start

H31. Lises hest refuserer. Den sikreste rytter rider tilbage og hjælper hende over. De andre venter. Ryk to felter frem

H32. Lises hest bliver meget hidsig ved første spring. I springer alligevel videre. Ryk to felter tilbage

Fase 8 Skrænt m.m.

H33. I tager hesten op i skridt, indtil I igen kan overskue vejen. Ryk to felter frem

H34 I fortsætter det hurtige tempo gennem svinget. Ryk to felter tilbage

H35 Alle heste skridter ned ad skrænten med en hestelængdes afstand. I har løs tøjleføring og et godt knæslut. Ryk to felter frem

H36. I rider nedsidning ned ad skrænten, hvor rytterens krop er vinkelret på hesten. Ryk to felter frem

H37. I rider nedsidning ned ad skrænten, hvor rytteren læner sig tilbage, korte tøjler og fast knæslut. Ryk to felter tilbage

H38. I travet ned ad skrænten i let sæde. Ryk to felter tilbage

H39. I galopperer ned ad skrænten med overkroppen tilbage. Ryk to felter tilbage

H40. I rider galop over det åbne areal og kan ikke stoppe hestene. I hiver i tøjlerne og råber til hinanden, at I skal standse. Ryk to felter tilbage

H41. I rider i galop og kan ikke stoppe hestene. I styrer hestene ind på en volte, som I gør mindre, til I får kontrol over dem. Ryk to felter frem

H42. I rider galop og kan ikke stoppe hestene. I styrer hestene hen mod det massive krat ved markskellet. Da hestene ser det, er de til at standse. Ryk to felter frem

Fase 9 Krydse hovedvej m.m.

H43. I har aftalt, at jeres forældre skal vente på jer her og hjælpe jer over vejen. Ryk to felter frem

H44. I rider over i etterkolonne. Ryk to felter tilbage

H45. I rider over efterhånden, som I ankommer. Der er flere hestelængder mellem nogle af hestene. Ryk to felter tilbage

H46. Forreste rytter holder længst fremme med siden til for at se, hvornår der er fri bane. Når det er tilfældet, rider I hurtigst muligt over i toerkolonne i forsvarligt tempo. I opfører jer som var I én trafikant. Ryk to felter frem

H47. I rider ned langs hovedvejen i etterkolonne, da der er meget trafik. Ved fri bane passerer I alle vejen på én gang og rider derefter tilbage til markvejen. Ryk to felter frem

H48. I rider om kap op ad bakken. Ryk to felter tilbage

H49. I rider med en hestelængdes afstand med let tøjleføring, i let sæde til toppen af bakken, hvor I tager hesten op, så snart der er plads for hestene bagved. Ryk to felter frem

H50. I vælger at skridte roligt op med let tøjleføring og i let sæde. Ryk to felter frem

H51. I lader jeres heste skridte for løse tøjler, så de kan se, hvor de træder. Ryk to felter frem

H52. I travet for at komme hurtigt hjem. Ryk to felter tilbage

H53. I skynder jer gennem tunnelen i rask trav og letridning. -

H54. I skridter igennem tunnelen én og én i roligt tempo. I er opmærksomme på, at hestene kan blive bange. I lader den roligste hest gå først. Den nervøse hest går efter en rolig. Ryk to felter frem

H55. I står af og trækker gennem tunnelen. Ryk to felter frem

H56. I møder en dame med en barnevogn. I giver god plads og hilser pænt. Ryk to felter frem.

H57. En hund gør bag et stakit; men I har sørget for, at jeres heste er vænnet til hunde, så I skridter roligt videre. Ryk to felter frem.

H58. Det er ved at blive mørkt, og I har glemt ridelygter og reflekser. Ryk to felter tilbage.

H59. I har glemt at lukke stalddøren. Sofies hest løber ind, og hun slår knæet imod dørkarmen. Ryk to felter tilbage.