Teori Nivå D – Ryttarmärke II

HSOAB

HÄSTTYPER OCH RASER

Hästar finns över hela världen och i alla tänkbara storlekar, färger och former. De delas in i tre huvudgrupper: kallblod, varmblod och ponnyer vilka i sin tur delas in i olika raser. Det finns omkring 300 kända hästraser i världen. Raserna kan skilja sig rätt mycket från varandra, både i hur de ser ut och hur de är till sättet.

KALLBLOD

Kallblod har något grövre kroppsbyggnad, grovt tagel i man och svans och kraftigt skyddshår runt hovarna. Bland de mer kända raserna är norsk fjordhäst, nordsvensk brukshäst och ardenner. Mankhöjden på kallblod varierar. Det finns kallblod som har ponnymått och de som har en mankhöjd på över 170 centimeter. Det brukar sägas att kallblod är lugna och stabila hästar med ett behagligt temperament, men det finns naturligtvis de som har mer nerv.

VARMBLOD

I samlingsnamnet varmblod ryms olika typer av sporthästar som bland annat används inom rid-, trav- och galoppsporten. I Sverige talar man om svenskt varmblod (SWB). Namnet till trots är blodslinjerna väldigt internationella, och det går egentligen inte att tala om en enhetlig ras. Fullblod är däremot en egen ras liksom varmblodiga travhästar. Mankhöjden för svenska varmblod ligger vanligtvis mellan 165–175 centimeter men kan vara både lägre och högre.

PONNY

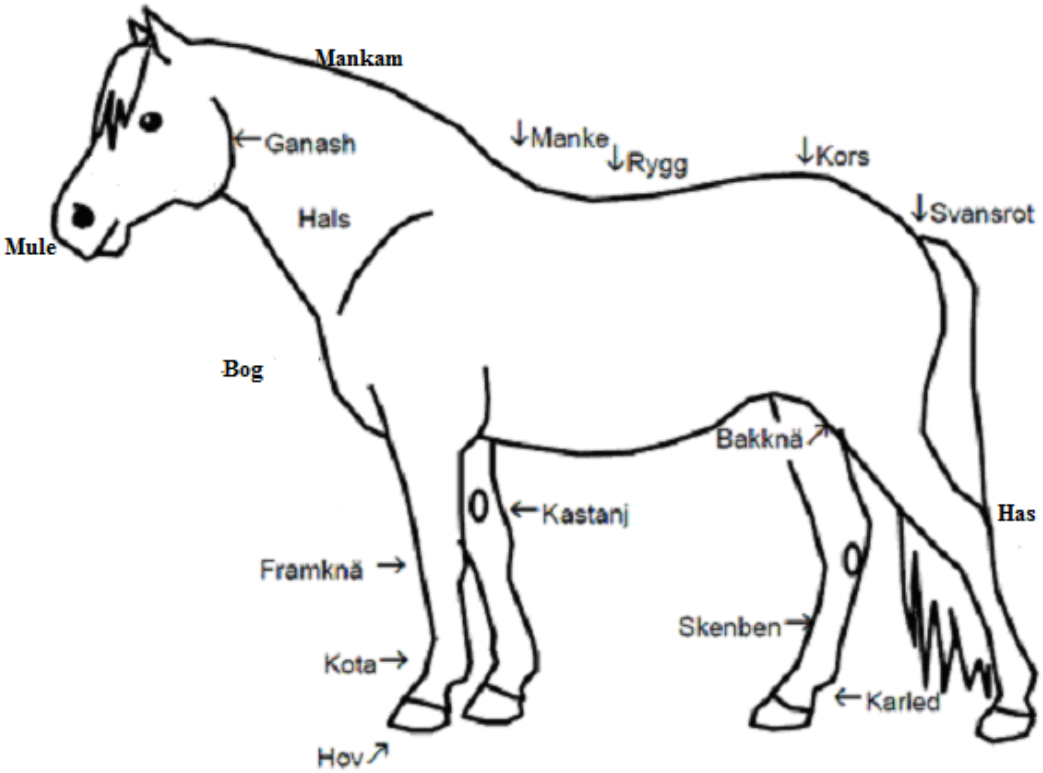
I tävlingssammanhang kallas alla hästar som är under 148 centimeter i mankhöjd för ponny oavsett ras. Det finns också speciella ponnyraser, en är det svenska gotlandsrusset. Andra ponnyraser som ursprungligen kommer från de brittiska öarna är shetlandsponny, connemara och new forest. Ponnyer varierar inte bara i storlek utan även i typ, temperament och användningsområde. Det finns allt från grova och starka ponnyer till de som är smäckra som varmblod och avlade för sportridning. Islandshästar kallas häst men mäter normalt under ponnyhöjd. De är populära både som fritids- och sporthästar.

I tävlingssammanhang delas ponnyer även in storleksmässigt i olika kategorier. Till exempel skiljer sig höjden på hindren i hoppning beroende på vilken kategori ponnyn tillhör.

De olika kategorierna är:

A: upp till 107 cm
B: från 107,1 till 130 cm
C: från 130,1 till 140 cm
D: från 140,1 till 148 cm

HÄSTENS DELAR



HÄSTVÅRD

- Det är viktigt att kratsa hovarna varje dag
- Det är bra för hästens blodcirkulation att bli ryktad
- Ryktborsten ska vara i handen närmast hästens huvud
- Ljust stöv betyder att hästen är välryktad
- När man borstar svansen ska man stå vid sidan
- Hästen bör ryktas varje dag
- Hästen ska stå uppbunden när den sköts om
- Innan ridning ska man alltid göra en visitation av hästen för att undersöka om något är fel till exempel om den har några sår eller skador
- Genom rykten upptäcker man även små sår och svullnader på hästen
- Efter ridning ska hästen alltid skötas om
- Hästen ska ges foder minst 3 gånger per dag
- Hästens grundfoder är grovfoder, dvs gräs i någon form såsom gräs, hö och hösilage.
- Arbetande hästar behöver ofta dessutom tillskott av kraftfoder, t ex havre eller pelleterat färdigfoder
- Om inte övrigt foder innehåller tillräckligt med mineraler behövs också tillskott av mineralfoder
- Morötter och äpplen är inte kraftfoder
- Vatten är livsviktigt för hästen. Vattnet ska hålla samma kvalitet som människan
- Hästen är ett flockdjur (vill leva tillsammans med flera av samma art). Blir hästen skrämd och rädd flyr den och springer iväg. Kommer hästen lös springer den oftast hem till stallet där den känner sig trygg

KOMMUNIKATION

I första hand kommunicerar hästar med varandra genom dofter, men även visuellt med hjälp av kroppsspråket, vilket även du kan lära dig att förstå. Alla hästar är olika. De har olika personligheter, temperament och fysiska förutsättningar. Genom att studera hästens mimik, kroppsspråk och rörelsemönster kan du lära dig att se vilket humör hästen är på. Hästens öron och kroppshållning avslöjar om den lyssnar, är arg eller avslappnad.

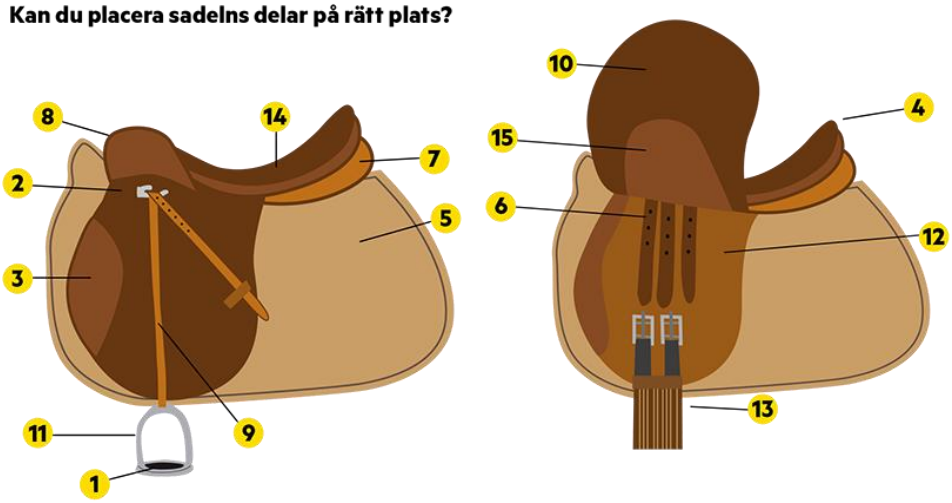
Lyssnar | Arg/ irriterad | Glad/nyfiken | Vilar/avslappnad

LUGN LÖNAR SIG

Du vet väl att din sinnesstämning smittar av sig på hästen när du kommer till stallet? Är du till exempel stressad kan det göra att även hästen blir orolig och nervös. Försök behålla lugnet och lämna stressen utanför stalldörren. Då får du och hästen bästa förutsättningar för en trevlig stund tillsammans.

HÄSTENS UTRUSTNING

Kan du placera sadelns delar på rätt plats?



Sadelns delar

1. Stigbygelplatta
2. Stigläderkrampa
3. Vulster
4. Bakvalv
5. Schabrak
6. Sadelgjordsstroppar
7. Bossor
8. Framvalv
9. Stigläder
10. Sadelkåpa
11. Stigbygel
12. Underkåpa
13. Sadelgjord med spännen
14. Sittyta
15. Sadelgjordsplatta

Ofta sadlar du innan du tränsar, och som alltid när du hanterar hästen ska den vara uppbunden när du sadlar. Se även till att hästen både är ren och visiterad innan du lägger på sadeln.

SADLA, STEG FÖR STEG

1. Sadla från hästens vänstra sida. Lägg sadeln ett stycke framför manken och för den sedan bakåt tills den stannar till. Då bör sadeln ha hamnat i vad som kallas sadelläget. Det är viktigt att du kontrollerar att sadeln inte trycker på hästens manke. När sadeln ligger rätt kommer sadelgjorden att hamna ungefär en handsbredd bakom hästens armbågsspets. Var noga med att vojlocken ligger rätt och att inga veck finns mellan sadeln och hästen.

1. Gå över till hästens högra sida och ta ner sadelgjorden (alternativt spänn fast gjorden om den inte sitter fast i sadeln). Kolla samtidigt att gjorden och schabraket (vojlocken) ligger som de ska och inte har veckat eller snott sig.

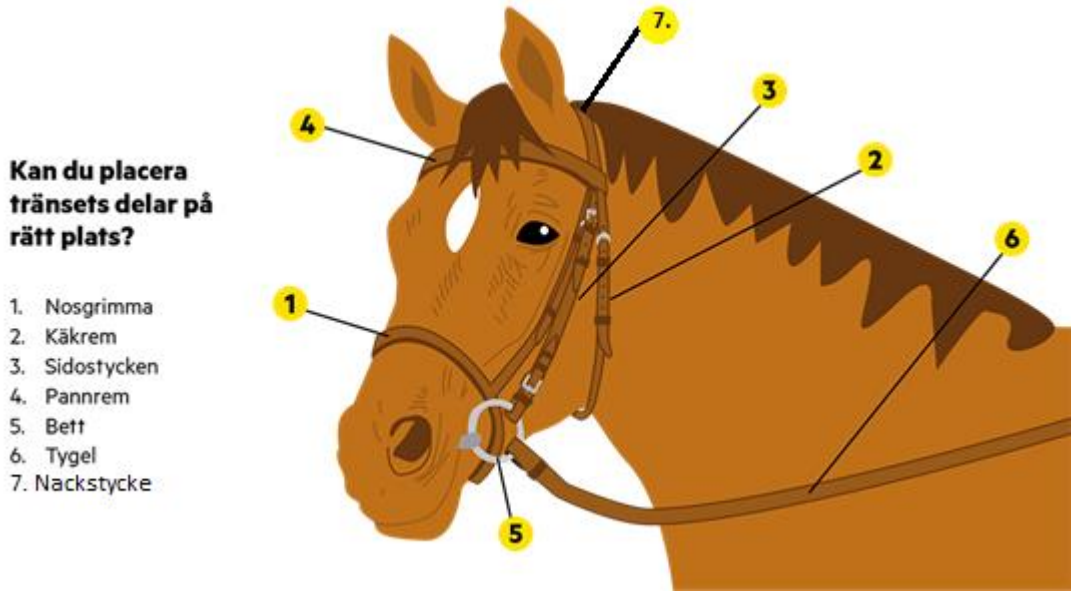
2. Gå tillbaka till vänster sida och spänn sadelgjorden. Till en början ganska löst, bara så pass att sadeln ligger still på hästen. Låt sadeln ligga på några minuter och spänn sedan sadelgjorden så pass hårt att du kan sitta upp utan att sadeln snurrar. Kontrollera den även en tredje gång när du har skrittat fram hästen. För en del hästar tar det längre tid att slappna av och ryttarens tyngd i sadeln kan göra att du behöver dra åt gjorden ännu en gång.

SADLA AV, STEG FÖR STEG

1. Spänn loss sadelgjorden på vänster sida och släpp ner den försiktigt under hästens mage.

1. Gå över till hästens högra sida och lägg sadelgjorden över sadeln (alternativt spänn loss gjorden även på höger sida så att den helt frigörs från sadeln).

2. Gå tillbaka till vänster sida och dra försiktig av sadeln.



Många hästar gillar att bli tränsade, sänker huvudet och tar bettet. Andra utmanar genom att höja huvudet eller hålla munnen stängd – eller både och. Men övning ger färdighet och snart kan du tränsa med lugn och lätthet.

Innan du börjar tränsa hästen: se till att käkremmen och nosgrimman är uppspända, att bettet är rent och om det är kallt så värm bettet så att det blir behagligt för hästen att ta det i sin mun.

TRÄNSA, STEG FÖR STEG

1. Håll tränset i nackstycket tillsammans med tyglarna med vänster hand. Lägg tyglarna över hästens hals med höger hand. Ta sedan tag i nackstycket på tränset med högerhanden och för det upp till pannluggen.
1. För in bettet i munnen med vänster hand. Om hästen inte öppnar munnen kan du föra in en eller två fingrar i mungipan på den. Var noga med att göra det vid lanerna där hästen inte har tänder.
2. För nackremmen över öronen. Börja med det bortre (högra) örat så att öronen hamnar mellan nackremmen och pannbandet.
3. Ordna pannluggen och se till att manen ligger bra under nackremmen, spänn käkremmen så pass hårt att det ryms en knytnäve mellan käkremmen och ganaschen. Käkremmens funktion är att hålla tränset på plats. Spänn till sist nosgrimman. Det är viktigt att nosgrimman inte är så hårt spänd att den orsakar hästen obehag.

UTMANINGAR NÄR DU SKA TRÄNSA

- Hästen öppnar inte munnen och tar bettet trots att du fört in ett finger i mungipan (lanerna) på hästen. Testa att hålla exempelvis en liten bit äpple i samma hand som du håller bettet och om inte det fungerar kan du öppna sidostycket på vänster sida, lägg nackstycket över öronen och för in bettet i höger mungipa med hjälp av fingrarna mot lanerna.

- Hästen höjer huvudet när du ska tränsa. Håll ihop sidostyckena med höger hand och ta ett tag om nosryggen för att motverka att hästen drar undan huvudet. För samtidigt bettet till hästens mun med vänster hand.

- Är hästen försiktig med sina öron. Öppna sidostycket på vänster sida och lägg försiktigt över nackstycket bakom öronen. För att göra hästen mer förberedd kan du massera den över halsen och upp mot nacken.

TRÄNSA AV, STEG FÖR STEG

1. Börja med att spänna upp nosgrimman och käkremmen.
1. Dra sedan nackstycket över hästens öron och se till att hästen släpper bettet innan du tar av tränset helt.

LEDA HÄSTEN

Att leda hästen (eller mer korrekt uttryckt föra hästen) är något du gör dagligen, och därför är det bra att veta hur det görs på ett säkert sätt.

De flesta hästar leds flera gånger per dag. Redan i stallet och närmiljön läggs en viktig grund för kommunikationen mellan ryttare och häst. I stallmiljön leds hästen i regel med grimma och grimskaft, det gäller både till och från hagen och inne i stallet.

HÄMTA HÄSTEN I BOXEN

- Gör hästen uppmärksam på att du kommer in i boxen eller om du närmar dig den bakifrån. Allt som rör sig plötsligt och okontrollerat kan göra hästen osäker. Därför ska du närma dig hästen lugnt, helst snett framifrån och tala lugnt till den, när du närmar dig. En häst iakttar ständigt sin omgivning och registrerar allt som händer.
- Locka fram hästen mot boxdörren.
- Ställ dig mellan hästen och boxdörren och sätt på grimman. Innan du sätter på hästen grimman bör du göra den uppmärksam på dig genom beröring. Som reaktion bör hästen vända sig mot dig. När den gör det sätter du på grimman och klappar hästen på halsen. Grimman dras nerifrån och uppåt över nosryggen och över öronen. Om grimman inte är hopknäppt, lägger du remmens öppna ände över halsen och knäpper ihop den med käkremmen. Grimman får inte sitta så hårt att den trycker, men inte heller så löst att grimman kan dras över hästens huvud.

LEDA I GRIMMA

- Håll i grimskaftet, inte direkt i grimman för om hästen blir rädd för något kan den slita sig ifrån dig. Grimskaftet fästs i den mellersta ringen nedtill på grimman. Grimskaftet bör vara utrustat med karbinhake.
- Vira aldrig grimskaftet runt handen, använd handskar och led bara en häst i taget.
- Om hästen är väldigt pigg eller stark kan du koppla ihop grimskaftet med en kedja av metall. Lägg kedjan antingen under käken eller över nosryggen och fäst den i grimmans motsatta sidostycke.

RÄTT LEDD

- Håll dig nära intill hästens vänstra bog. Det är den säkraste platsen där du också har bra uppsikt och kontroll. Om hästen har bråttom, rycker du snabbt i grimskaftet och höjer vänster hand i hästens ögonhöjd, för att få bättre kontroll över hästen.
- Håll höger hand ungefär 50 cm under käken eller bettringarna (med pekfingret mellan tyglarna). Detta gäller både för grimma och träns med tyglar.
- Håll i änden av grimskaftet eller tyglarna med vänster hand.
  För höger hand framåt som en signal till hästen att den ska börja skritta. Du kan även förstärka signalen med en smackning.
- När du leder hästen genom en dörr eller grind, ställ upp dörren eller öppna alltid grinden helt så att dörren eller grinden inte slår igen och skadar hästen. Se även till att hästen kommer igenom hela dörröppningen innan du börjar vända den så att den inte stöter i dörrkarmen.
- När du leder in hästen i boxen ska du se till att hästen är helt inne i boxen innan du vänder och släpper loss den.

RYTTARENS UTRUSTNING

Kunskap och bra rutiner är varje ryttares bästa utrustning, men när olyckan är framme kan rätt utrustning göra stor skillnad. Stallarbetet är ofta smutsigt och slitigt, och det finns risk för olyckor. Därför gäller det att ha kläder och skor som är både praktiska och säkra.

- På fötterna behöver du ha grova skor eller kängor som är stadiga och halksäkra. Hästar är tunga djur och dina fötter behöver skydd om du skulle bli trampad. Vanliga gympaskor och gummistövlar är för mjuka för att stå emot ett hästtramp. För att verkligen skydda foten mot trampskador behöver du skor som är förstärka med stålståhätta.
- Eftersom stallarbetet växlar och sker både inom- och utomhus kan du lätt bli svettig och sedan kall om kläderna inte kan andas och anpassas till arbetsuppgiften.
- Undvik halsdukar och annat som kan fastna eller skada dig, till exempel piercingsmycken, örhängen och ringar. Ta helt enkelt för vana att plocka av dig smyckena när du tar på dig stallkläderna.
- Långt hår kan fastna, och därför bör du sätta upp det, samla ihop det i en hästsvans eller liknande.
- Undvik att ha stallkläder på dig när du åker buss eller tåg för att visa hänsyn till personer som är allergiska.
- Rekommendationen är handskar på, oavsett om du sitter till häst eller hanterar den från marken. Handskar ger ett fastare grepp och skyddar händerna om hästen skulle rycka till. Det kan vara väl värt att investera i ett par riktiga ridhandskar som är tillräckligt vida över handryggen och som är tillverkade i skinn eller med skinnförstärkning vilket förhindrar att tyglarna glider ur händerna.

RIDHJÄLM

Oavsett om du rider eller kör, är ridhjälmen en obligatorisk del av utrustningen. Ridhjälmen ska sitta bra, vara lagom stor, bekväm och CE-märkt. Använd alltid hakbandet och ha det så pass spänt att ridhjälmen sitter ordentligt och inte riskerar att åka av om du ramlar. En viktig grundregel är att du ska byta ut ridhjälmen om den har fått en ordentlig smäll, eftersom det kan ha uppstått skador på hjälmen som inte syns.

SKYDDSVÄST

En skyddsväst kan förhindra allvarliga skador i bålen och är obligatorisk vid tävling, bland annat när du rider terrängmomentet eller hoppar ponny eller stor häst fram till dess att du fyllt 18 år. En grundregel när du väljer skyddsväst är att den ska vara CE-märkt. För skyddsvästar finns olika graderingar beroende på hur krävande ridning du ägnar dig åt och hur mycket de skyddar. Be om hjälp i ridsportbutiken.

RIDSTÖVLAR

Ridstövlar eller shortchaps ger bra stöd och skyddar underbenen mot skav när du rider. Det är jätteviktigt att ha boots eller stövlar med klack eftersom det minskar risken att du glider igenom stigbygeln med hälen och fastnar.

Ta inte av och på kläder när du sitter till häst utan att någon person på marken håller i hästen. Sitt av om du måste dra en tröja över huvudet.

RYTTARENS SITS OCH HJÄLPER.

LODRÄT SITS

Vid lodrät sits ska man kunna dra en rak linje från ryttarens axel, genom höften och ner till hälen.

Blicken ska vara riktad framåt i den riktning man ska rida. Sitter man och tittar ner på sina händer när man rider så får man inte den rätta kraften för att kunna inverka rätt med sätet (=rumpan).

Ryggen ska vara rak, men det får inte bli så att man sitter och spänner sig för att anstränga sig att sitta helt rakt.

Tårna ska vara riktade lite snett framåt. Hälarna ska vara sänkta så att tårna pekar uppåt. Skänkelns inverkan blir inte lika tydlig om man sänker tårna.

Armarna ska böjas i armvecken så att underarmen blir som en förlängning av tygeln. Sitter man med raka armar blir man stel i armar och handleder. Tygeln ska löpa mellan lill- och ringfingret och gå upp och mellan tummen och pekfingret. Håll alltid tummarna uppåt, man ska inte ha en handställning som om man höll i ett cykelstyre.

LÄTT SITS

När man skall rida över bommar, hinder, vid klättring, i djup snö m.m. använder man fältsits eller lättsits. Lätt sits kallas även för trepunktssits medan fältsits kallas för tvåpunktssits. I tvåpunktssits har rumpan ingen kontakt med sadeln men i trepunktssits har rumpan en lätt kontakt med sadeln.

I tvåpunktsits har man två kontaktpunkter – fötterna, medan i trepunktsits har man tre kontaktpunkter – fötterna och rumpan. Dessa sitsar använder man för att underlätta för hästen att arbeta med rygg och för att ryttaren ska kunna följa med i hästens rörelser på ett mjukt sätt.

Axel, knä och tå skall vara i en lodrät linje över varandra.

Res sätet något ur sadeln.

Trampa ner hälarna för att få bättre balans.

Korta tyglarna (för fram händerna något mot öronen)

För att kunna stå i lätt sits måste man korta stiglädren minst 2 hål i förhållande till lodräta sitsen.

RYTTARENS HJÄLPER.

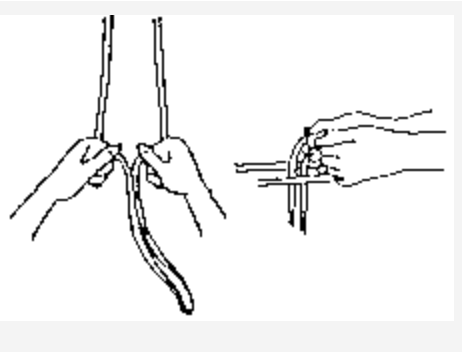
Då du rider kommunicerar du med hästen genom att använda din kropp. Man använder främst sina händer, ben och kroppsvikten - men också röster och ibland ett spö eller sporrar. Dessa kallas ryttarens hjälper, de hjälper till så att ryttaren och hästen förstår varandra. Med tiden lär du dig att anpassa hjälpernas styrka.

HUR ANVÄNDS HJÄLPERNA?

Det finns tygelhjälper, skänkelhjälper och vikthjälper. De används aldrig helt oberoende av varandra, utan är endast effektiva om de får samverka. När ryttaren exempelvis tar ett tygeltag utan att understödja detta med skänkel- eller vikthjälper förstår inte hästen vad den ska göra.

TYGELHJÄLPER

De hjälper som verkar genom tyglarna och bettet kallas tygelhjälper. De ges antingen med en hand eller båda händerna samtidigt. Men när man ger en tygelhjälp med en hand samverkar givetvis den andra handen i rörelsen. Man skiljer mellan förhållande och ledande tygelhjälper. Sträva alltid efter att ha en mjuk förbindelse med hästens mun, tyglarna skall "kännas som silkestrådar i dina händer". Tummarna ska vara uppåt, då ska inte ha dina händer som om du höll i ett cykelstyre.



NÅGRA OLIKA TYGELHJÄLPER:

Förhållande = bromsar. Kan tas i flera steg, där man alltid börjar med det minsta: Lillfingret/ringfing ret rör sig i riktning mot höften. Om hästen inte svarar får man ta lite kraftigare ev. med hela han-den.

Eftergivande = ryttaren lättar på tyglen efter varje förhållning. (Hästen får en belöning för att den lyssnat.) Utföres på samma sätt som förhållningen, fast tvärtom. Eftergiften behöver inte vara i samma storlek som förhållningen.

Vändande (Ledande) = Om ryttaren tar i ena tygeln så skall hästen gå åt det hållet.**Ställande** = Rytta-ren ställer hästen i rörelseriktningen genom att låta bettet verka kraftigare på den ena sidan. OBS! Hästen ska ställas i nacken och inte böja på halsen.

Mothållande (reglerande) = Används för att hästen inte ska ställas/böjas för mycket. Man reglerar ställningen/böjningen med den andra sidans tygel.

SKÄNKLARNA.

Dina ben kallas för **skänklar** när du rider. Från höft till knä heter det **överskänkel**, från knä till tåspets heter det **underskänkel**.

När du sitter korrekt i lodrät sits så ska dina skänklar sluta om hästens sidor. Genom att böja lagom mycket i höfter, knän och vrister kan du få hela skänkeln att följa hästens sida.

Ju bättre kontakt du kan ha med hästen desto bättre blir din balans i sadeln och din förmåga att på-verka hästen.

Skänkeln är den viktigaste framåtdrivande hjälpen.

EXEMPEL PÅ SKÄNKELHJÄLPER:

Framåtdrivande skänkel Lägg skänklarna intill hästens sidor. Du ska ha lika mycket tryck i båda skänklarna.

Sidförande skänkel Ena skänkeln ger mera tryck. Vart den placeras beror på vilken del av hästen du vill påverka.

Vändande skänkel Med detta menas att man utför en vändning under rörelse. Ska vi vända för skän-keln, är det ytterskänkeln som gäller. Den vändande skänkeln ska alltid föregås av en vikthjälp, och är oftast kombinerad med ett ledande eller vändande tygeltag.

Reglerande skänkel Reglerar den sidförande skänkeln. Den reglerar även hastigheten

Böjande skänkel Den böjande innerskänkeln skall ligga mitt på hästen, dvs. på sin vanliga plats, och att den tillsammans med den något tillbakadragna ytterskänkeln driver framdelen framåt, inte åt sidan. Att det av det blir en böjd häst beror på samspelet mellan vikt, tyglar och ytterskänkel.

Mothållande skänkel Används när vi vill att hästen ska avsluta en rörelse eller när vi ska förhindra en rörelse som vi inte vill att hästen ska utföra.

VIKTHJÄLPER.

Vikthjälpen är den enda hjälpen som hästen förstår redan från första gången en ryttare sitter upp. Den vill ju hålla balansen. Det är därför du måste sitta still i sadeln.

Man brukar skilja på **två olika sorters vikthjälper**; Passiva- och Aktiva vikthjälper.

Passiva vikthjälper:
Ryttaren följer med när hästen rör sig.

Aktiva vikthjälper:
Ryttaren förflyttar vikten, hästen vänder för att få ryttarens vikt mitt över sig.

RÖSTEN

Man kan använda rösten för att såväl prata i lugnande eller uppmuntrande tonfall eller t ex smacka för att hjälpa till att driva hästen framåt.

KONSTGJORDA, FÖRSTÄRKANDE HJÄLPER

Om man ska använda förstärkande hjälper är det viktigt att man vet vad man gör. Om hästen inte lyssnar på någon av de naturliga hjälperna måste man vara säker på att ryttaren gett rätt signaler innan man tar till förstärkande hjälper.

SPÖET

Spöet tjänar som hjälp för att driva på hästen. Men det behöver inte användas på alla hästar. Med spöet kan ryttaren:

beröra hästens bog för att förstärka skänkelhjälper eller för att driva en häst som inte omedelbart reagerar på skänkelhjälper.

vid hoppning beröra hästens bog med ett kort hoppspö.

bestraffa hästen (bara i undantagsfall!) genom att (inte för hårt!) ge en snärt på bogen eller länden.

Var aldrig hårdhänt med spöet

SPORRARNA

Sporrarna stärker skänkelhjälperna. Det finns många olika sorters sporrar. Man bör aldrig använda långa, skarpa sporrar eftersom de kan skada hästen. Sporrar behöver över huvud taget inte användas på en väldresserad häst. Om de blir nödvändiga måste ryttaren kunna hålla skänklarna stilla.

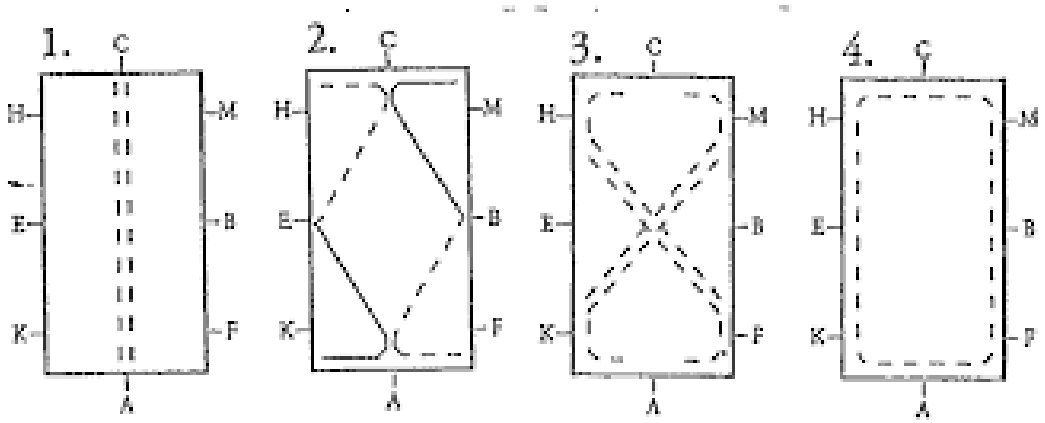
RIDBANANS VÄGAR

1.Vänd rätt upp, medellinjen

2.Vänd halvt igenom, hörnlinjen

3. Vänd snett igenom, diagonallinjen

4. Följ fyrkanten, fyrkantsspåret

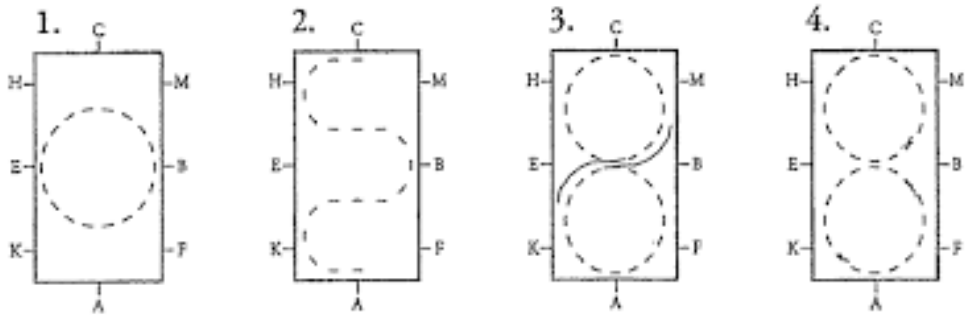


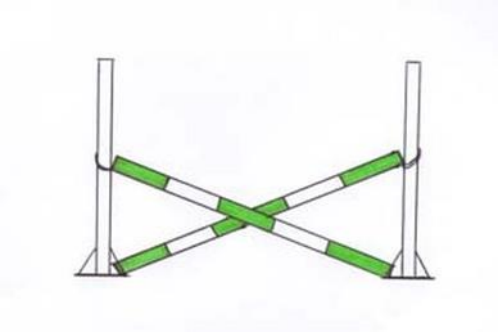
1.På mittvolten

2.Serpentinbågar över medellinjen

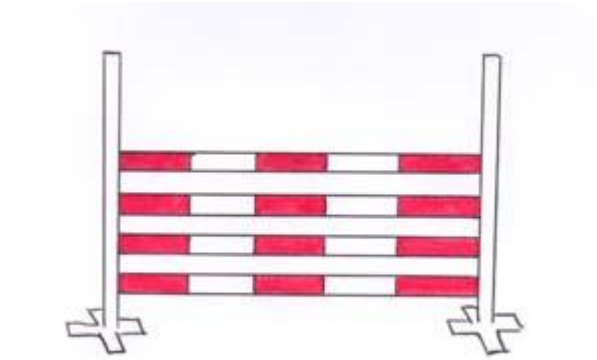
3.Byt om volt

4.På volterna, A-volten

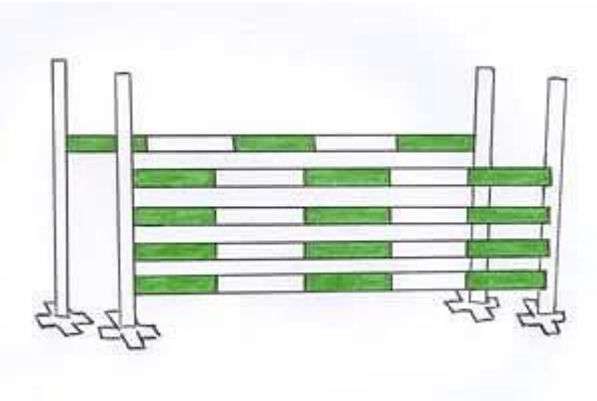




Kryss/Sax



Rättuppstående/Koppelräck



Oxer/Stigsprång

HÄSTENS HÅRLAG, FÄRGER OCH TECKEN

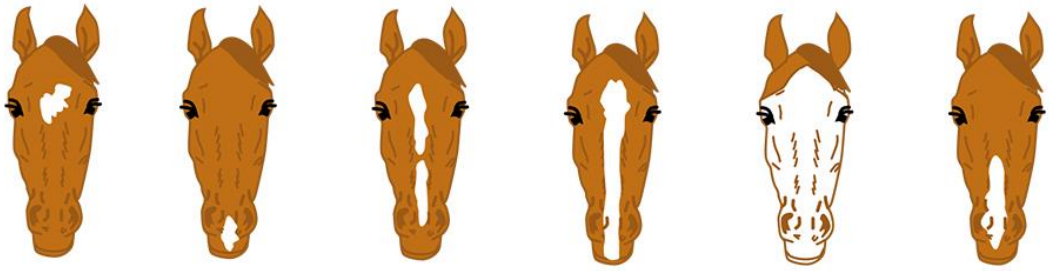
Hästens hårrem skyddar mot både fukt, kyla och värme, och känselhåren runt mule och ögon hjälper hästen att ”känna” där den inte ser.

Hästens hårrem delas upp i vad som kallas täckhår (päls eller hårrem) och skyddshår (pannlugg, man, svans och hovskägg). Dessutom har hästen känselhår. Hästar kan ha alla möjliga färger och tecken.

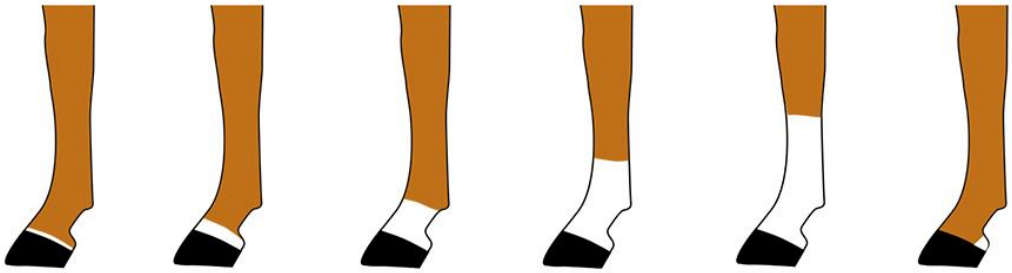
HÄSTENS FÄRGER

Har du koll på hästens tecken?

Vita hår i pannan | Stjärn | Skjuten stjärn | Ringstjärn | Strimbläs



Oregelbunden stjärn | Snopp | Bruten bläs | Genomgående bläs | Lykta | Nosbläs



Vit kronrand | Vit krona | Vit kota | Vit halvstrumpa | Vit helstrumpa | Vit ball