

Ridningens opstartsfaser

Grundridningens principper, bestående af:

- Hestens udstyr hovedtøj / Sadel
- Sadl hesten op
- Opsidning
- Sid ned af hesten
- Sadl hesten af
- Rytterens holdning
- Letridning inkl. video
- Hestens takter
- Opgaver



Hestens udstyr - Hovedtøj

Hovedtøjet, som vi kalder det til hver dag, hedder på fagsprog trensen. Trensen benyttes altid under ridning af hesten. Tøjlerne bruges til at lede (styre) hesten i den retning, som man gerne vil ride.

Hvis heste er urolige eller meget friske, kan man med fordel trække dem i trensen, fremfor en grime, da man har mere kontrol over hesten på denne måde.

Husk at man aldrig på binde hesten fast i enten bidet eller tøjlerne. Hvis hesten flytter sig, kan bidet komme til at gøre skade i hestens mund. Heste bindes altid i grimen.

Der findes forskellige typer næsebånd, afhængig af, hvilket hovedtøj man er tilhænger af. Det findes også hovedtøj uden bid.

I kan se nogle af de forskellige slags herunder:



Hannoveransk næsebånd



Engelsk næsebånd

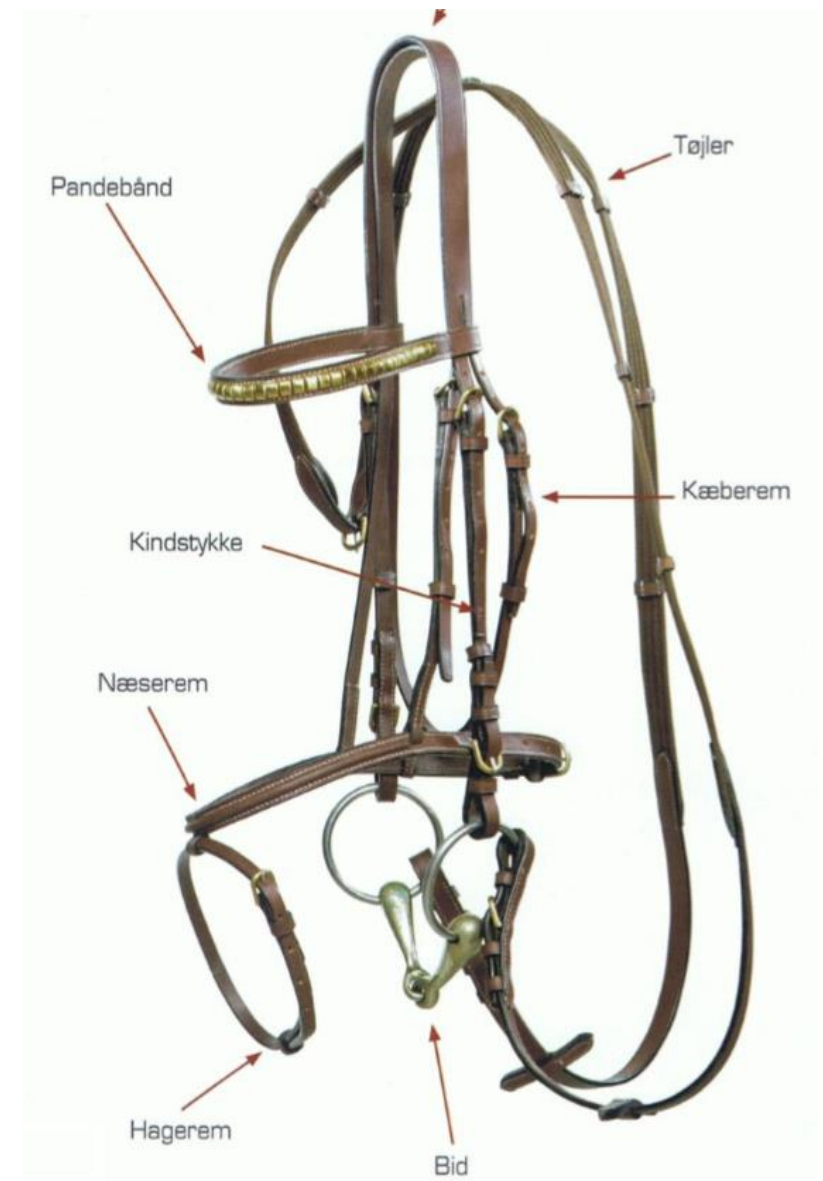


Kombineret næsebånd



Krydsnæsebånd

Gennemgå gerne trensens dele. Du vil få brug for det senere hen.



Hestens udstyr - Sadel

Sadlen lægges på hestens ryg, så rytteren bedre kan holde balancen. Der findes forskellige typer sadler, i forskellige størrelser.

Udbuddet sikrer, at hesten får en sadel, der passer bedst til dens ryg.

Rytterne har også forskellige størrelser på bagdele og benlængder, der skal passe til sadlen.

Generelt kan siges at en god sadel er en sadel, der passer godt til både hesten og rytteren.

Vi har underlag under sadlen for at sadlen ikke skal generer hesten og lave sår.

Der findes sadler til hver disciplin. Det betyder ikke at man ikke kan ride dressur i

En springsadel eller springe i en dressur sadel. Det kan man godt, men fx en spring sadel er bedre egnet i facon til springning, end dressur sadlen er osv. Rider man som rytter både spring og dressur og kun vil have 1 sadel, kan man vælge en kombineret spring og dressur sadel, der fungerer fint til begge former for ridning.

Gennemgå sadlens navne →

Herunder ses nogle af de forskellige sadler til de forskellige disciplin:



Dressursadel



Springsadel



Kombineret sadel

Sadl hesten op - sadlen



1. Stil dig med front til hesten ved dens venstre skulder. Du skal sikre sig at underlaget ligger godt oppe i sadelkammeret.



2. Løft sadel og underlag højt op over hestens hals. Sænk sadlen forsigtigt ned på hestens hals. Træk sadlen og underlaget tilbage, så hårene vender rigtigt. Placer sadlen på hestens ryd, lige bag ved manken.



3. Gå om på dens højre side og sikr dig at underlaget ligger uden folder. Tag gjorden ned, så den hænger lige ned.



4. Gå om på venstre side igen. Tag fat i gjorden og spænd den let i første omgang.



5. Der skal være en hånds bredde afstand imellem hestens albue og gjorden. Spænd nænsomt gjorden efter, så sadlen ligger helt fast, inden du stiger op.

Sadl hesten op - Hovedtøj



1. Stå på hestens venstre side ved dens hoved. Før tøjlerne over halsen og spænd grimen fast om hestens hals.



2. Med højre hånd holder du fat om trensens kindstykker foran hestens hoved. Tag biddet i venstre hånd, og før det forsigtigt ind i hestens mund.



3. Før nakkestykket op bag hestens ører og træk pandelokken ud over pandebåndet. Kæberammen spændes, så der kan være 4 fingre på højkant mellem kanten af hestens kæbeben og kæberammen.



4. Næsebåndet skal spændes så løst, at der er plads til 2 fingre mellem næsebåndet og hestens næsebor/næseryg.

Opsidning



1. Træk begge bøjler ned



2. Saml tøjlerne i venstre hånd og tag fat ved manen



3. Tag stighbøjlen i højre hånd og stik din venstre fod ind i den. Tag fat i sadlens bagkant med din højre hånd. Lad venstre fod pege ned og i retning af hestens hoved



4. Sæt af fra jorden og stræk begge ben, sving højre ben op over hestens ryg. Sæt dig forsigtigt i sadlen og stik højre fod i stighbøjlen



5. Hesten skal stå helt stille, ind til du giver den signal til at skridte frem

Stig af hesten



1. Stands hesten. Tag begge fødder ud af stighbøjlerne. Saml tøjlerne i venstre hånd og læg hånden ved manen.



2. Læn overkroppen en anelse frem. Sving højre ben højt bagud op over hestens ryg.



3. Glid forsigtigt ned på jorden. Bøj i knæene og land blødt på tæerne. Før din venstre hånd ind gennem tøjlen. Fastgør bøjlen ved at trække den op ad den inderste stigeram og sæt stigerammen igennem bøjlen.



4. Gå om på hestens højre side, uden på noget tidspunkt at slippe tøjlerne. Før nu din højre hånd igennem tøjlen og sæt bøjlen op, på samme måde, som den anden.

Sadl hesten af



1. Spænd grimen fast om hestens hals. Spænd kæderne fast i grimen.



2. Spænd næsebånd og kæberem op. Træk nakkestykket frem og over ørene, og giv hesten tid til at slippe biddet.



3. Sæt grimen på hestens hoved og før tøjlerne ud over halsen. Spænd derefter gjorden op.



4. Gå om på hestens højre side. Læg forsigtigt gjorden op over sadlen



5. Gå tilbage på venstre side af hesten igen. Løft sadel og underlag af hesten. Hesten er nu klar til at blive striglet

Rytterens holdning 1/2



Din bagdel (fra talje til hofte) kaldes for sædet.

Dine underben (fra knæ til hæl) kaldes for schenklene.

Hænder & Tøjler

Hav et godt greb om tøjlen. Tøjlen skal ligge imellem "lille fingeren" og "ringe fingeren". Hænderne holdes på højkant med tommeltotten øverst. Hænderne placeres foran sadlen med en hånd på hver sin side af halsen.



Fødder og Stigbøjler

Spidsen foden (også kaldet fodballen) sættes i stigbøjlen. Hælen trædes nedad, så denne er længere nede end tæerne. Dette øger vores sikkerhed på hesten. Skulle den bliver forskrækket, kan vi nemt få foden ud af bøjlen og hoppe af. Er uheldet ude og vi falder af, sikre vi også at vi ikke hænger fast i stigbøjlen.



Ret overkroppen og sid midt i sadlen. Forstil dig at der går en lige linie fra hovedet og ned gennem albuen og hofte og videre ned til hælen. Kig altid op og frem i den retning, som du vil ride hesten.

Rytterens holdning 2/2

Under ridning kommunikerer du med hesten via schenkler, hænder og sæde. De kaldes tilsammen for "rytterens hjælpere". Hjælpere, fordi du via et tryk med dine schenkler (ben), træk i tøjlen hjælpe hesten med at forstå, hvad du gerne vil have den til at gøre.

Hænder og tøjler

Tøjlerne bruges til at lede hesten i retning og til at standse den- Tøjlerne kan virke både anholdende og eftergivende. Ved et let tag bagud i tøjlen, virker den anholdelse (stoppende). Når hesten reagerer på anholdningen ved at sætte tempoet ned, giver man efter på tøjlen som belønning (slipper trækket). Nedenstående viser, hvordan du rigtigt holder på tøjlerne.



Schenkler

Rytterens schenkler virker mest fremadgående. De skal ligge tæt ind til hesten og holdes i ro. Tryk med schenkler og hæl er et signal til hesten om at sætte øge tempoet.

Vægten

Når du rider skal du sidde i balance og ligevægt på hesten. Træd lige meget ned i hver stighøjle og fordel vægten ligeligt på dine sædeben. Ved vendinger skal du bruge vægten til at lede hesten i den rigtige retning.

Drej hesten til venstre

- Se op og frem til venstre i den retning, du gerne vil ride
- Læg vægten i venstre stighøjle (træd let ned i den)
- Ta en anelse ud i venstre tøjle for at lede hesten den rigtige retning.



Letridning

I trav rider vi letridning. Især under opvarmning af hesten er letridningen vigtig, så hesten har mere frihed i ryggen mens den bliver varm.

Gangarten trav er en 2-taktet gangart, hvilket vil sige at hesten flytter 2 ben ad gangen, når den løber. Dette ser vi mere om senere.

I forbindelse med letridningen betyder det at vi skal sidde ned hver 2. gang, hesten flytter et forben. Flere af jer har nok hørt remsen "op, ned, op ned", når nogle øver sig på letridningen.

Ud over at man rider op, ned, op ned, er det også et korrekt og et forkert tidspunkt at gøre det på.

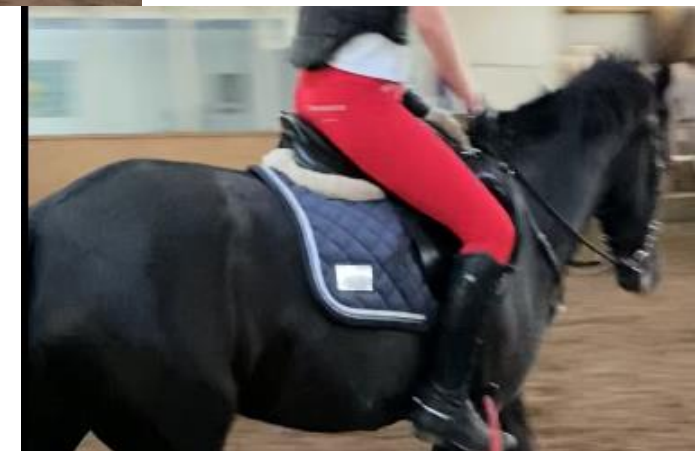
Man skal nemlig sidde ned i sadlen, når hestens udvendige ben er tilbage (i jorden) og stå op i bøjlen, når udvendige forben er fremme.

Sidder man ned når, det udvendige ben er fremme, rider man forkert diagonal og skal derfor skifte denne.

Skift af diagonalen gør man ved at sidde 2 takter i sadlen.

Video linket herunder viser det, vi lige har gennemgået. Prøv at se den.

<https://www.youtube.com/watch?v=5cc6WOU3bC0>



Hestens takter



Når vi rider rundt til hver dag, tænker vi ikke så meget over, hvor mange takter, de forskellige gangarter har. Vi bruger det for det meste kun i trav, hvor vi tæller takterne i forbindelse med letridning.

De hvide hestesko symbolisere at benet er løftet, de gule at bene er i jorden. Fx kan I bemærke i trav, at hesten løfter og flytter 2 ben på samme tid.

Opgaver

Opgave 1: Hestens udstyr

- Hent PDF-Filen (Hestens udstyr) på hjemmesiden og print den ud (Har du ikke en printer, kan du sagtens gøre det mundtligt eller tegne en sadel/hovedtøj og skrive numrene på)
- Sæt det rigtige tal i cirklerne, afhængig af, hvad de forskellige deler hedder på henholdsvis sadel & hovedtøjet.

Opgave 2: Rytterens holdning

- Hent PDF-Filen (Rytterens holdning) på hjemmesiden og print den ud (Har du ikke en printer, kan du sagtens gøre det mundtligt)
- Sæt et kryds ved det korrekte billeder, der giver udtryk for, hvordan du skal sidde, når du rider på hesten.