

Aktivitetshåndbok

Tips om aktiviteter som kan avholdes i lokalklubbene for å bedre rekruttering og satsing på breddeidrett

Temakvelder for klubbens medlemmer

Temakvelder hvor man møtes uten hest er enkle å arrangere. Under er det listet en rekke forslag til tema som kan belyses under slike arrangementer. Inviter gjerne lokale foredragsholdere. Det kan være noen av klubbens egne medlemmer, eller eksterne. Eksempelvis har Felleskjøpet fôreksperter som reiser rundt, ellers kan man invitere sin lokale hesteveterinær, hovslager eller trener. Mattilsynet har personell som kan fortelle om regelverk.

Ta kontakt med andre hestesportsklubber i nærområdet for å arrangere slike samlinger sammen om det virker hensiktsmessig.

- Vurdering av gangarter, inkl hva dommere ser etter
- Vurdere hold, helse og treningsgrunnlag.
- Daglig stell av hest og dyrevelferd
- Saler og seletøy – tilpasning, vedlikehold, reparasjon
- Hest og sikkerhet (Vurdere risiko og ivareta sikkerheten for dyr og menneske i omgang med hest)
- Lasting og transport av hest
- Med hest i trafikken
- Å ferdes med hest i inn- og utmark
- Førstehjelp, både for hest og rytter
- Klipping og barbering
- Hestens termoregulering og dekkenbruk
- Hest og ernæring, utarbeiding av fôrplaner
- Fôr og fôr kvalitet
- Hovstell (rengjøring av hestens hover og vurdere behovet for skoing og verking)
- Barfotkurs
- Forebyggende helsearbeid i daglig arbeid med hest
- Beskrivelse av ulike treningsformer og forklaring av hvordan de påvirker hesten
- Gjeldende regelverk for dyre- og hestehold
- Bygging og drift av stall; valg av materialer, tekniske innretninger og maskiner til stalldrift, grunnleggende vedlikehold og enkle reparasjoner av utstyr, stall, luftegårder og treningsarenaer
- Ulike typer beite og forvaltningen av dem

- Filmkveld – se f.eks Landsmót, VM eller andre hestefilmer på storskjerm. Med eller uten mat og drikke.
- Hest med problemer – invitér en foredragsholder eller se en video/dvd



Kurs og/eller praktiske temakvelder

- Avlskurs: hvordan vise hest/ bedømmingskriterier. Praktisk og teoretisk
- Kurs i IceTest
- Stevnearrangørkurs
- Bandasjering og førstehjelp "i praksis"
- Voltige
- Bomarbeid
- Gymnastikkhopping
- Sprang
- Longering
- Løshopping
- Snørekjøring(??)
- Turridding
- Dressurridding



Breddeaktiviteter:

Flaggritt:

Flaggritt rides på en ovalbane eller passbane, ca. 200 meter.

- **Utstyr:** 3 flagg, 6 bøtter/tønner plassert opp fra bakken (slik at de nås fra hestryggen)
- **Opprigging:**
På banen er det plassert et likt antall stasjoner (4, 6 eller 8 oppreiste tønner), samt avmerkning av start og mål. På alle de ulike stasjoner (første, tredje og femte) er det plassert et flagg i et spann med sand. Det er viktig at det er lett å gripe fatt i flagget. På alle like stasjoner (andre, fjerde og sjette) er det plassert en spann med sand.
- **Oppgave:**
Disiplinen rides i valgfri gangart og med fritt valg av hånd. Rytteren rir til første stasjon og henter flagget, og rir deretter til andre stasjon hvor flagget plasseres i spannet. Dette gjentas ved tredje og fjerde stasjon, og ved femte og sjette stasjon. Hvis rytteren rir forbi et spann uten å få flagget plassert i spannet, kan man ikke snu men må fortsette til neste. Når siste flagg er plassert rir man hurtigst mulig i mål. Der er kun én ekvipasje på banen av gangen.
- **Bedømmelse:**
Man rir to gjennomløp på tid. Den raskeste tid gjelder. Hvis et flagg faller ut av spannet før rytteren er i mål, blir det gitt 15 straffesekunder for det pågående gjennomløp. *Hvis rytteren ikke får plassert begge flaggene riktig, teller ikke gjennomløpet??*. Raskeste rytter får 6 poeng, nest raskeste 5,8 poeng, neste 5,6 poeng o.s.v. inntil 0,0



Trail:

Trail går ut på å komme seg gjennom en bane som i hovedsak består av hindre man kunne møtt ute i naturen. Man skal ri gjennom porter, over broer eller paller, snu i trange rom, ta seg gjennom et mønster av bommer passert på bakken og hoppe over små hindre. I konkurranser kan hesten også vises ulike gangarter, i et rolig og kontrollert tempo. Gjennom hele løypa skal hesten være lydig og lettridd, og bedømmingen er etter hestens kapasitet til å ta seg over og igjennom hindrene med hovedvekt på oppførsel, respons på rytteren og kvalitet på fremføringen.

Forslag til oppgaver:

- Åpne og stenge en grind fra hesteryggen
- Gå over en bro (eller trelem liggende på bakken)
- Gå over stokker
- Ta på og av en raslende regnkåpe sittende på hesteryggen
- Ta en avis opp fra en postkasse, bla i den og legge den på plass igjen
- Flytte en skramlende kjettingstump fra et tomt oljefat til et annet
- Rygge mellom bommer
- Gå over en presenning
- Gå "sikk sakk" mellom kjepler
- Gå gjennom en port, der det henger ned plastikkremser som hesten må gjennom.
- Gå over en vippe
- Ri gjennom vann
- Ri hesten inn i en sirkel på min. 5m. gå av hesten og gå rundt den mens hesten står rolig
- Ta opp et stoffstykke, ri ca 5m for så å slippe stoffstykket ned på andre siden av hesten
- Oppsitting og avstiging
- Ri gjennom en labyrint av bommer
- Ri med noe på slep, for eksempel en fylt sekk
- Ri slalåm uten tøyekontakt
- Poloring
- Ri rundt en gjenstand (gjerne stor ball eller tønne) der rytteren må holde en hånd på gjenstanden og ri rundt.

En kan også bruke andre øvelser, men ingen må utsette hest eller rytter for noen form for skade. I en konkurranse skal det minst være 5 oppgavedeler.

Bedømmelse: en eller flere dommere gir karakter fra 1 til 10 med halve poeng for hver oppgavedel.

Sluttkarakteren er gjennomsnittet av alle delkarakterene. Sluttkarakteren rundes opp til en desimal.

Terrengritt

Terrengritt ligner på trail, men gjennomføres på merket løype ute i terrenget i stedet for på bane. Det skal foreligge kart hvor løype og hindringer er markert minimum 1 time før start. Løypa kan gås av rytter på forhånd, men vil være stengt for hest etter at løypa er satt opp. Alle hindre skal kunne passeres som planlagt (altså over/under/rundt) eller helt utenom. Eksempel på hindre er gjennom tunell, slalåm mellom trær, passere over presenning, hoppe naturhinder, opp på palletrapp (ett trinn).

- Bedømming; clear round. Det vil si at alle som kommer gjennom løypa enten hindrene passeres som planlagt (altså over/under/rundt) eller helt utenom har gjennomført, dersom løypa gjennomføres innafør makstida.
- Beskrivelse av distanseritt
<http://www.rytter.no/Ryttersport/Grener/Distance/Hvaerdistance.aspx>
- Beskrivelse av treck <http://www.icelandichorse.se/TREC/TRECValkommen.aspx>
- Forslag stevnetyper (turhest/dressur/sprang/kombinert)
- Flere tips på <http://www.aktivitetsbanken.no/ryttersport/ovelser/>



Dressur FS2

Antall elementer minimum 8, maksimum 12. Lengde på test ca 5 minutter. Rytteren skal lage program av testen. Programmet skal fremsettes skriftlig før konkurransstart til konkurranse sekretær. Dressur elementene bør velges ut av følgende eksempler:

- holdt fra skritt og/eller trav/tølt
- gå fra skritt til trav/tølt
- serpentiner, endre sirkel fra begge hender fra sirkel til sirkel - skritt, trav eller tølt
- åttetall i skritt eller trav/ tølt
- høyre og venstre galopp på sporet eller på volte

- forpartsvending
- leg -gir (gange) på ethvert sted
- endring av gangart (tølt - trav - tøl) hvor du ønsker

Hvert element kan bare bli vist én gang (unntak: galopp høyre og venstre, leg –gir høyre og venstre, forpartsvending høyre / venstre) .

Musikk

Rytteren finner selv passende musikk som gis til stevne arrangøren i forkant.

- Beskrivelse av dressur FS2 <http://www.feiffengur.com/documents/fipo2014.pdf>

Andre aktiviteter rettet spesielt mot rekruttering til sport/stevner:

- På stevner:
 - “Knøtteklasse” hvor barn kan ri/leies rundt banen. Dommerne kan vise smilefjesplakater som karakter
 - Gi nybegynnere veileder/stevnefadder på stevner. La personen(e) være lett gjenkjennelige, f.eks. ved bruk av refleksvest
 - Tilbud til foreldre på stevner?
- Etablere egen seniorgruppe
- Etablere rekruttsamling med de yngre, arrangere jevnlig treningstilbud og samling
- Etablere konkurransegruppe med jevnlig treningstilbud
- Juniorleir med egen eller lånt hest

