



# RIDSPORTENS LEDSTJÄRNOR

## – på barns vis

I stallet formas framtidens starka ledare som tidigt får lära sig ledarskap och att ta ansvar. Men stallet kan också ha en baksida, där hierarki kan leda till mobbing, rädsla och kränkningar.

Under Ridsportforum 2010 samlades ridsportens företrädare – förbundsstyrelsen, distrikten och centrala sektioner – kring temat etik och moral. Resultatet blev bland annat tio ledstjärnor som vi tycker att ridsportens aktiva ska sträva emot varje dag. För att ge dessa ledstjärnor lyskraft behöver de kommuniceras på olika sätt för att kunna nå ut till ridsportens alla medlemmar. Det här materialet är framtaget för att barn lättare ska förstå innebörden av Ridsportens Ledstjärnor. Med hjälp av detta kan du som ledare på ett enklare och tydligare sätt diskutera och förklara för barn vad ledstjärnorna innebär. Materialet vänder sig främst till föreningens yngre medlemmar men ni kan självklart även använda dem till en äldre målgrupp!

Materialet innefattar tio ark med en ledstjärna per ark. För varje stjärna finns förslag till diskussions-

frågor och ett antal övningar som man kan använda för att lättare skapa förståelse för ledstjärnan samt en illustration som ska förtydliga den. Tanken är att detta material kan användas som underlag vid till exempel teorilektioner, temadagar, lagträffar eller andra tillfällen där ledstjärnorna kan komma väl till pass. Förhoppningen är att låta ledstjärnorna på ett tidigt stadium få bli en naturlig del av barns sätt att hantera hästar och förhålla sig till varandra och andra människor.

Glöm inte att ge barnen utrymme för sina tankar och funderingar – det är genom dessa som kunskap och värderingar delas och kan ge ledstjärnorna den lyskraft som får dem att genomsyra även barnens ridsportvardag.

**Lycka till!**





# ★ Jag hanterar hästen på ett sätt som jag kan stå för och som jag är stolt över inför omvärlden

## DISKUTERA

Utifrån den här ledstjärnan kan du som ledare föra en diskussion om vikten av att alltid hantera hästen på ett sätt som man kan stå för i alla lägen. Men innan du kommer dit bör du diskutera med deltagarna vad det innebär. Därefter kan du visa och exemplifiera för dem vad det betyder.

- Vad innebär det att hantera hästen på ett sätt som du är stolt över?  
Kan ni ge några exempel?
- Varför är det viktigt att hantera hästen på ett sätt som du är stolt över?
- Berätta om någon gång där du hanterade häst på ett sätt som gjorde dig stolt!

## FÖRSLAG PÅ ÖVNING

Låt barnen få träna på att ta hand om en häst, som ledare visar du hur man ska göra.

### Det kan till exempel vara:

- När man hanterar hästen i stallet
- När man gör iordning hästen för ridning
- Att leda häst korrekt
- Att leda till och från hagen
- När man är på ridbanan/i ridhus eller rider ut
- Vid mockning
- Vid lastning
- På tävlingsplatsen





★ Jag hanterar hästen på ett sätt som jag kan stå för och som jag är stolt över inför omvärlden





# ★ Jag behandlar alla hästar med respekt

## DISKUTERA

Här kan du som ledare försöka skapa en diskussion kring att alla hästar har samma värde oavsett ras, kön, ålder, färg, egenskaper och hur utbildad den är. Alla hästar är lika mycket värda och alla hästar är unika!

- Vad innebär det att behandla alla hästar med respekt?
- Hur skiljer sig hästarna i vårt stall från varandra?
- Vad ska man tänka på när man hanterar var och en av dem? (Till exempel att en av dem är särskilt kittlig vid borstning och en annan lite svår att få på grimman, etc.)

## FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR

### Lär känna hästarna

Gå runt och titta på de hästar som finns i stallet och låt barnen få beskriva deras utseende och egenskaper på ett positivt sätt – vad är det som gör var och en av dem så speciell? Låt barnen även få rita de hästar som finns i stallet och låta hästarnas unika personlighet få framträda!

### Lär mer om våra hästar

Lär er mer om hästraser! Vad är det som kännetecknar olika raser och var har de sitt ursprung? Visa och berätta för barnen med hjälp av bilder eller film och använd er också gärna av hästarna i stallet för att exemplifiera. Detta kan sen vidarekopplas till färger och tecken.





# ★ Jag behandlar alla hästar med respekt





# ★ Jag ser till att hästen finns i en trygg- och säker miljö och jag reagerar om den far illa

## DISKUTERA

Det är viktigt att se till så att hästar finns i en trygg miljö och det är vårt allas ansvar. Men som ung kanske man inte riktigt vet hur man ska bete sig och vem man ska vända sig till. Skapa därför en diskussion utifrån vad det innebär och till vem man kan vända sig till.

- Vad innebär en trygg och säker miljö för hästen?
- Hur kan man göra stallmiljön trygg och säker för hästen?
- Vem ska man säga till om man ser en häst fara illa?

## FÖRSLAG PÅ ÖVNING

### Syna säkerheten!

Låt eleverna få vara kreativa och se möjligheter till ett än mer tryggare stall. Låt dem gå runt två och två med penna och block för att notera saker som de ser kan förbättras (de kan även rita saker som de ser behöver åtgärdas). På så vis låter man dem få känna att de får påverka samtidigt som de tränas i att kritiskt granska den stallmiljö som de vistas i. Utifrån det kan det också bli en bra diskussion kring säker stallmiljö utifrån ett barnperspektiv.







★ Jag ser till att hästen finns i en trygg- och säker miljö och jag reagerar om den far illa





# ★ Jag tränar och tävlar i samspel med hästen och kräver inte mer än vad vi har förutsättningar att klara av

## DISKUTERA

Det är inte lätt alla gånger att veta vad som är en lagom nivå och när det är dags att gå över till lite svårare moment. Ibland vill man kanske lite för mycket och blir otålig. Din roll som ledare i samtalet är att återkomma till vikten av samspelet med hästen, påpeka grundernas betydelse och att långstighet och planering lönar sig i längden.

- Vad innebär det att träna och tävla i samspel med hästen?
- Varför är det viktigt att inte ha för bråttom?
- Har ni satt upp några mål att sträva mot?

## FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR

### Märken som mål

Låt eleverna få sätta mål för sin ridning – använd gärna Ryttarmärkena eller Barnmärkena som målsättning. Gå igenom vad nivån för varje märke innebär.

### Tävlingsplanering

För barn som tävlar även utanför den egna anläggningen kan det vara bra att låta dem få i uppdrag att göra en tävlingsplanering för kommande termin (med hjälp ifrån förälder). Utifrån den kan man sedan diskutera mål och om det är dags att ta steget till en högre nivå och vad man kan basera det på. Viktigt här är att låta barnet själv få känna att den kan få påverka sitt tävlingsupplägg samtidigt som hon/han får uppbackning av dig som ledare/coach.







★ Jag tränar och tävlar i samspel med hästen och kräver inte mer än vad vi har förutsättningar att klara av





# ★ Jag ansvarar själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen

## DISKUTERA

För att kunna ta hand om våra hästar på bästa sätt behövs kunskap! Det finns mycket att lära om hästen och många vägar till kunskap. Här kan du som ledare vägleda de unga bland alla kunskapskanaler och visa vilka som är tillförlitliga. Ta till också vara på deltagarnas nyfikenhet och intresse genom att välja roliga pedagogiska metoder för lärandet.

- Varför är det viktigt att ha kunskap om hästen och inte bara om ridning?
- Vad känner du att du behöver lära dig mer om när det gäller hästkunskap?
- Hur kan man lära sig mer om hästen? (Här kan du som ledare visa på vilka möjligheter som finns för att lära sig mer om hästen, till exempel: gå på teorielektionerna, Hästkunskapssajten på Ridsportförbundets hemsida, gå på ridskolans/föreningens kurser, läsa böcker, mm)

## FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR

### Frågesport

Gör en frågesport med hästkunskapsfrågor och dela in eleverna i lag alternativt en tipspromenad (använd gärna bilder istället för text om du har yngre barn som kanske inte kan läsa).

### Grupparbete

För de lite äldre barnen kan man dela in dem i grupper och låta dem få fördjupa sig i ett varsitt område inom hästkunskap. Tillhandahåll rekvisita och barnanpassad litteratur samt fungera själv som bollplank och handledare för grupperna. Ge dem lite tid att efterforska om sitt område och sammanställa en presentation eller ett collage. Låt dem därefter få redovisa för varandra.

### Skattjakt

Göm ett antal tillbehör till hästen som finns i stallet (avgör svårighetsgrad på tillbehören utifrån barnens utbildningsnivå). Dela in barnen i lag och låt varje lag få varsin skattkarta. Lagen får en viss tid på sig att hitta alla sakerna och dessutom kunna namnge dem och förklara användningsområde. De får gärna ställa frågor till andra i stallet om det är något de inte känner till. Det lag som kommer in närmast den utsatta tiden och med flest saker som de dessutom kan förklara, vinner.





# ★ Jag ansvarar själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen





# ★ Jag visar respekt för alla människor

## DISKUTERA

Diskutera med barnen om alla människors lika värde oavsett hur man ser ut, hur gammal man är, vilket kön man har, vart man kommer ifrån och om man har en eventuell funktionsnedsättning. Alla är lika mycket värda.

- Vad innebär respekt och vad innebär det att respektera någon?
- Vad kan man göra för att ta hand om varandra i stallet?
- I stallet så säger vi "Hej!" till dem vi möter, trots att vi kanske inte känner dem! Varför då?

## FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR

### Lek - Knuten

Låt alla stå i en ring med armarna rakt fram, alla blundar och går sen samtidigt ett steg fram och tar tag i någon annans hand. När alla har hittat en hand få de titta och upptäcker då att de tillsammans har bildat en knut! Nu är utmaningen att börja "knyta upp knuten".

### Lär känna varandra

Låt barnen i grupper om fyra ta fram tre saker som de har gemensamt och en sak som skiljer dem alla åt. Den här övningen får dem att börja tala med varandra och lära känna varandra.

(För de som redan känner varandra) Låt alla få beskriva varandra vad som gör var och en unik (i en positiv anda).





# ★ Jag visar respekt för alla människor





# ★ Jag bekräftar och berömmar andra

## DISKUTERA

Som ledare ska du ofta se till att bekräfta och berömma de du leder men du ska också uppmuntra dem att göra det själva, till varandra. För en diskussion kring betydelse av att bli sedd och att få känna sig värdefull.

- Vad innebär beröm och är det viktigt?
- När ska man ge någon beröm? På vilka sätt kan man ge beröm?
- Är vi bra på att berömma varandra i den här gruppen?
- När berömde du någon senast?

## FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR

### Beröm-övning

Låt barnen få träna på att ge varandra beröm! Vad är var och en bra på? Berätta och motivera! Strukturera upp en bra turordning så ingen blir utan beröm. Var noga med att se och bekräfta varje barn.

Låt alla få måla ett varsitt självporträtt (var gärna med själv som ledare i denna övning) – skicka sedan runt bilderna så alla får rita/skriva något positivt om varje barn. Varje barn får sen tillbaka sitt porträtt för att se vad alla de andra har ritat/skrivit om dem. Tanken här är att stärka självkänslan och självförtroendet hos barnen att de faktiskt är uppskattade och omtänkta av dem som finns runt om dem.

### Bekräfta och lära känna varandra

Välj ut ett antal hästar i stallet som alla känner till. Skriv ner dem på dubbla antalet etiketter, det ska vara två etiketter med varje häst. Har man större grupper kan man t ex ha tre, fyra etiketter av varje häst. Varje barn får en varsin etikett utan att se vilken häst som står på etiketten. Den ska sättas på varje barns panna eller rygg. Övningen går ut på att man måste söka upp alla i gruppen och prata för att ta reda på vilken häst man är. Nästa steg blir sen att hitta sin kompis, som har samma etikett som man själv. Det gör man genom att imitera den häst man föreställer! Det är bara tillåtet med ja eller nej-frågor och man får bara ställa en fråga åt gången till varje person, till exempel: Är jag fux? Har jag en stjärn i pannan?







# ★ Jag bekräftar och berömmar andra







# ★ Jag berättar öppet och tydligt om jag har olika uppdrag och roller

## DISKUTERA

I stallet kan man ha olika roller både som vuxen och ung. Dessa kan vara bra att tydliggöra även i andra sammanhang. Uppmuntra de du leder till att berätta om sina uppdrag även utanför stallmiljön. Visa också vilka möjligheter det finns att hjälpa till med olika saker i stallet och i samband med tävlingar eller andra evenemang. Alla kanske inte vet att de kan få vara med och vara delaktiga.

- Vilka uppdrag och roller kan man ha i stallet och i föreningen?
- Att få hjälpa till med saker i stallet gör att man lär sig mer om hästen och stallet. På vilket sätt?
- Vad kan man hjälpa till med i stallet och i föreningen?
- Kan ridlärarna/tränare och föräldrar ha olika roller och uppdrag inom verksamheten? Ge förslag på dessa!

## FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR

### Egna erfarenheter

Låt var och en få visa och berätta om man har fått hjälpa till med något i stallet eller med hästarna. På så vis kan barnen få dela med sig av sina erfarenheter och vad som var viktigt. Det tränar barnen i att reflektera över sina erfarenheter och repetera det som var betydelsefullt samtidigt som de andra barnen får ta del av dessa.

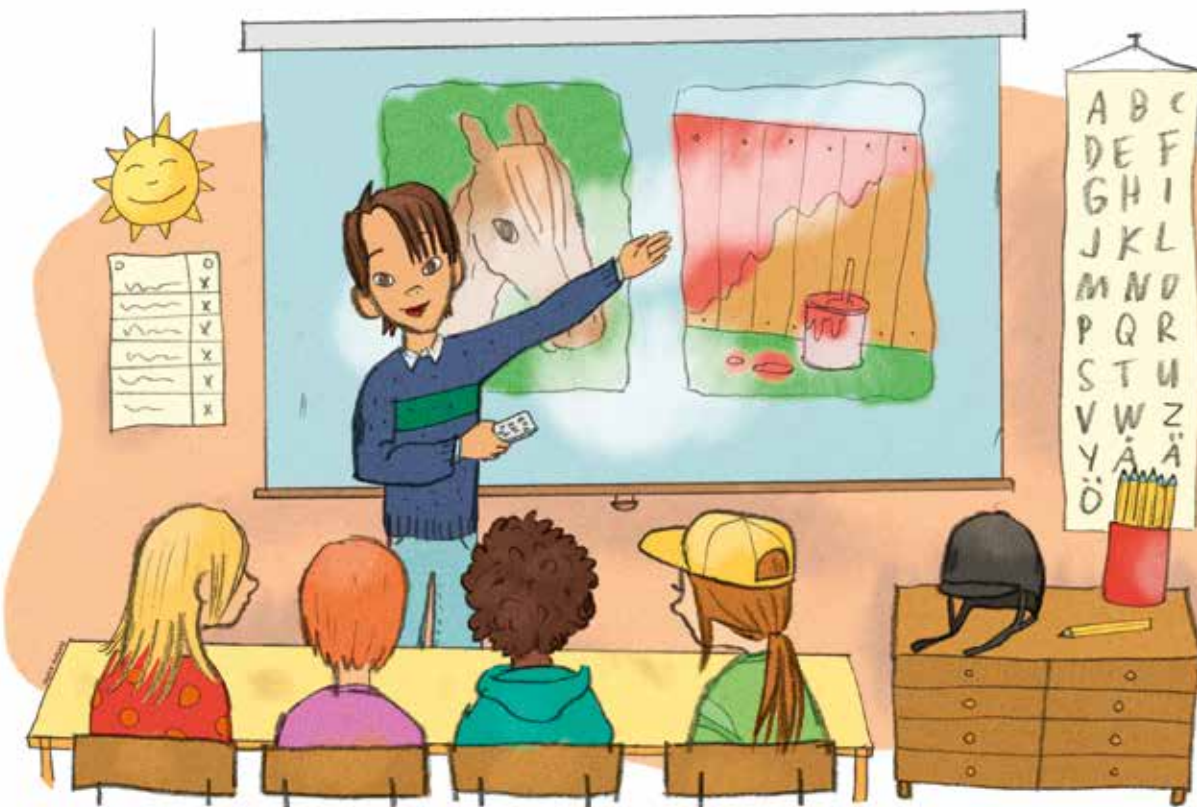
### Uppdrag för barn!

Gör tillsammans en lista över områden/uppdrag som man som ung i föreningen kan få hjälpa till med (det kan vara allt från att hjälpa till med stallsysslor och skötsel till att sitta med i ungdomssektionen, vara funktionär vid tävlingar eller hjälpa till vid evenemang). För visst finns det saker som barn kan hjälpa till med, det gäller bara att tänka till lite!





# ★ Jag berättar öppet och tydligt om jag har olika uppdrag och roller





# ★ Jag är en god förebild för ridsporten

## DISKUTERA

Alla är vi förebilder i allt vi gör inom ridsporten! Men vad innebär det och vad bör man tänka på? Att vara förebild behöver inte betyda att man har nått en viss ålder eller kunskapsnivå. Låt deltagarna få förståelse vad det går ut på och därmed kunna känna en stolthet i det.

- Vad menas med att vara en bra förebild?
- Vilka är dina förebilder i stallet och i ridsporten? Berätta och motivera!
- Hur kan du bli en bra förebild i stallet och för ridsporten?

## FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR

### Hur blir man en förebild

Vad ska man göra för att vara en bra förebild i stallet och för ridsporten? Låt barnen få lista saker som man alltid ska tänka på när man är i stallet samt hanterar, sköter och rider hästar. Skriv upp sakerna på ett blädderblock och spar till repetitionstillfällen.

### Min förebild

Låt barnen få ta med och visa en bild på sin förebild och berätta om personen och vad som gör just den till en bra förebild.





# ★ Jag är en god förebild för ridsporten





# ★ Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra regler

## DISKUTERA

Utifrån den här ledstjärnan kan du som ledare föra en diskussion om vikten av att känna till de regler och rutiner som finns. Ibland kan det bli fel antingen på grund av okunskap eller slarv. Lyft gärna att även unga har rätt att påminna en person som inte följer reglerna, det handlar om säkerhet för både människor och hästar.

- Vilka regler finns det på anläggningen som vi ska ta hänsyn till och veta om?
- Vad gör man om någon bryter mot dem? Vem ska man säga till?
- Hur kan man undvika att regler bryts? Finns det saker man kan tänka på?

## FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR

### Lär känna våra regler och rutiner kring hästen

Gå igenom de regler och rutiner som är aktuella för gruppen och förklara dem. Titta gärna också på någon kort film om säkerhet. Gå gärna runt på anläggningen och visa och förklara vad man ska tänka på vad gäller säkerhet.

### Rollspel

Låt deltagarna få dramatisera ett rollspel om denna ledstjärna – hur kan budskapet förmedlas genom ett skådespel? Är det en större grupp kan de med fördel delas in i fler grupper och låta dem uppträda för varandra!





# ★ Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra regler

