

HANDLEDNING

TILL DIG SOM ÄR "PROVAPÅKÖRNING"UTBILDARE!

BRA ATT VETA INNAN DU STARTAR

I denna handledning hittar du en introduktion, tidsplan kursmål och studietimmarnas fördelning mellan ämnesområdena. Vi har också redogjort för hur du kan lägga upp innehållet för varje pass. Om ni är flera "provapåkörning" utbildare som hjälps åt med samma kurs så är det en fördel att ni planerar kursen tillsammans. På så vis får ni med alla delar och får koll på vem som gör vad. Integrera gärna hästkunskap och säkerhet i exempel och övningar för de olika passen, det bidrar till ökad kunskap och samsyn även inom dessa områden. Till en del ämnesområde finns också förslag på referenslitteratur som du kan använda för att fördjupa dina kunskaper. Glöm inte heller att plocka upp de frågor som kommer upp.

INTRODUKTION

Sportkörningen i Sverige är inte den största delen, men det är en viktig del i svensk ridsport. Vi vet att många är intresserade att prova på att köra, men inte vet vart de ska vända sig, då det inte finns så många ridskolor som även har körbara hästar i stallet. Med hjälp av dig som körtränare och "provapåkörning" utbildare, skapar vi möjligheter att synliggöra sportkörningen och förstärka kunskaperna så att alla som vill, efter denna kursdag, kan utvecklas vidare på ett säkert och bra sätt. Du utgör därför en mycket betydelsefull del i den utbildningsorganisation som finns inom Svenska Ridsportförbundet. "Provapåkörningskurs" riktar sig till alla, med eller utan häst som vill prova på ett lite annorlunda sätt att umgås med hästar. Alla har olika personlighet och olika erfarenheter med sig i bagaget. Utifrån det ska de få möjlighet att prova på att köra med säkra hästar och kunniga utbildare. Att uppmuntra till reflektion blir därför en viktig uppgift för dig som "provapåkörning"-utbildare. För att dina förutsättningar som utbildare ska bli så optimala som möjligt får du här en handledning som förhoppningsvis ger tydliga riktlinjer för hur kursen ska läggas upp. För varje pass finns ett förslag på upplägg med varierande undervisningsmetoder och övningar. Vår ambition är att du genom denna handledning ska kunna integrera teori och praktik samtidigt som det också självklart finns utrymme att komplettera med eget material. Det är en kort men intensiv dag och kursplanen är uppdelad i olika ämnesområden på ett lättöverskådligt sätt, med tid mellan varje pass för frågor och reflektioner. I kursplanen ser du hur studietimmarna har fördelats mellan ämnena och hur passen är förlagda under dagen. Vi hoppas nu att du finner denna handledning användbar och inspirerande, för vi vill ju att det ska vara roligt att undervisa under denna kurs. Har du frågor eller funderingar så tveka inte att höra av dig till oss så hjälper vi dig i ditt uppdrag som "provapåkörning" utbildare.

Stort lycka till!



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET
TIDSPROGRAM

Dagsprogram för 4-6 deltagare:

- 09,00 Samling och kaffe, kort presentation av ledare hästar och deltagare
- 09,30 Ni går till selkammaren och tittar på olika typer av utrustning olika seltyper huvudlag och brett
- 10,00 Ni selar på en häst och du berättar vad hur och varför, pratar säkerhet och kuskens ansvar, spänner för vagnen och berättar om olika vagnstyper och sedan spänner ni ifrån
- 10,30 Alla hjälps åt att sela resterande hästar och spänner för. Här finns en hjälpledare till varje häst. Sedan kör ni ut med ledaren vid tömmen till att börja med. Sedan får deltagarna prova att köra en stund var. Sedan kör ni hem och selar av
- 12,00 Lunch
- 13,00 Alla selar på och spänner för "sina" hästar igen. Denna gång får deltagarna prova på att köra en konbana med olika övningar för att få in känslan för att stanna, sätta igång och styra.
- 14,30 Ni kör till stallet, selar av och gör rent hästar och utrustning
- 15,00-16,00 Kaffe, sammanfattning med frågor och diplomutdelning.

KURSMÅL

"Provapåkörning" kursens mål är att på ett säkert och genomtänkt sätt, ge tillfälle att prova på att köra och få kunskap om det viktigaste grunderna i sportkörning för att skapa ett ökat intresse och deltagaren ska vilja gå vidare och lära sig mer om körning. Detta är det övergripande målen som kursdeltagaren ska ha uppnått vid dagens slut.

Genom att låta kursdeltagarna lyssna, se, prova själv, reflektera och ställa frågor, ger du kursdeltagarna möjlighet att nå målet. De flesta kapitel inleds dessutom med några punkter där det specificeras vilka kapitlets främsta syften är.

Kontakt och mer information om materialet får du genom att ringa 0220-456 00 eller skicka e-post till joanna.weisz@ridsport.se

PLAN UTIFRÅN DE OLIKA KAPITLEN

Kapitel 1 Inledning Rid/Körporten – en idrott för alla

Kapitel 2 Att vara ledare

Kapitel 3 Att lära ut och kommunicera

Kapitel 4 Planera, genomföra och utvärdera

Kapitel 5 Att utbilda med häst - Kuskar är idrottare

Kapitel 6 Ridsporten – en plantskola för alla, organisation och föreningar

Kapitel 7 Praktiska övningar

7.1 Selkammaren

7.2 Vagnen

7.3 Anspänning, spänna ifrån

7.4 Köra ut

7.4 Köra koner

7.6 Avspänning eftervård

Kapitel 8 Praktiskt om körning

8.1 På kuskbocken

8.2 På dressyrplanen

8.3 Körning på landsväg

8.4 Lite om körhästen

Kapitel 9 Kursavslutning med sammanfattning och utvärdering

Kapitel 1

INLEDNING

Att vara ledare är förutom att lära ut, att kommunicera, planera, genomföra summera och utvärdera. Vi gör en kort och snabb "reminder"

Starta med upprop och presentera dagens upplägg samt kursens mål och syfte. Dela ut kurslitteraturen och berätta kortfattat hur materialet kommer att användas under kursens gång. Fortsätt med praktisk information som gäller för dagen och besvara eventuella frågor som dyker upp. Lägg sedan fokus på att starta med en kort gärna rolig presentation som väcker nyfikenhet och intresse. Låt även deltagarna hjälpas åt att komma överens om vilka spelregler som ska gälla under kursen.

Presentationsförslag: Intervju och presentation av varandra (deltagarna får intervjua varandra). Bygger på att man lära känna en ny person. Förslag på frågor: Klubb? Vet om körning? Målet med dagen?

RID/KÖRSPORTEN – EN IDROTT FÖR ALLA

Syftet med kapitlet är att få en snabb genomgång av Svenska Ridsportförbundets värdegrund, ledstjärnor och Ridsporten vill. Om du vill visa en film så kan du logga in på www.ridsport.se/basutbildning och till exempel titta på filmen där Helena Carlsson berättar om Ridsporten vill. Läs gärna till boken Hästkarlar, hästtjejer, hästälskare – 100 år med Svenska Ridsportförbundet av Susanna Hedenborg.

Referensmaterial Svenska Ridsportförbundets hemsida

Kapitel 2

ATT VARA LEDARE

Syftet med detta kapitel är att kort bidra till: / kunskap och insikt om ledarrollens funktion och betydelse/ kännedom om grupputveckling och metoder för ledarskap/ medvetenhet om betydelsen att vara en bra förebild inom ridsporten

Innebörden av konsten att leda och vara ledare – fundera på vilka olika sätt man kan leda på och vad som skiljer dessa åt. En bra fråga att ställa till sig själv: Varför har jag valt att bli ledare? Vilka olika ledare har jag mött genom åren. Vad kännetecknade dem? "Auktoritär – Demokratisk – Låt-gå", tänk på vad som karaktäriserar dem. Det viktiga är att alltid utgå ifrån det demokratiska ledarskapet men att du ibland, som ledare, måste vara situationsanpassad och kunna växla stil. Situationen får helt enkelt avgöra och det gäller att kunna anpassa sig och läsa av gruppen.

Tänk på betydelsen av det positiva ledarskapet – finns i punktform i boken *Ledarskap för unga i ridsporten*. Som ledare följer även ett ansvar att vara en förebild. Vad innebär det rent konkret? Har du en förebild ur ledar- och lärarperspektiv som betytt mycket för dig?

Referensmaterial: *SISU Idrottsböcker*

Kapitel 3

ATT LÄRA UT OCH KOMMUNICERA

Syftet med detta kapitel är att kort bidra till förståelse för hur lärande går till, få insikt om det pedagogiska ledarskapet och olika metoder för undervisning samt förståelse för kommunikationens betydelse för ledarrollen.

Vad innebär kommunikation och på vilka sätt sker kommunikation i dagens samhälle? Fundera på hur det kommuniceras idag. Vad föredrar du själv? Vad betyder första intrycket? Vad tänker du om fördomar och om att vi människor är snabba på att sortera och kategorisera varandra efter utseende. Vad ska du därför som ledare tänka på vid första mötet med de man leder? Känna in vikten av engagemang och att vara medveten om hur man som ledare kan uppfattas. Fundera på betydelsen av retorik och om härskarteknik samt hur man eventuellt hanterar sådana. Tänk på kroppsspråkets betydelse i kommunikation som kroppshållning, klädval samt val av ord och uttryck.

Kommunikation sker inte enbart genom fysiska möten – till stor del idag sker kommunikation genom sociala medier fundera på innebörden av ett representativt förhållningssätt, både genom ledarskap och i sociala medier. Återkoppla igen till vikten av att vara en god förebild. Om du googlar på ditt namn – vad kommer fram?

Definition av pedagogik och vad det innebär att vara pedagogisk (koppla till citat av Kirkegaard). Vilka sätt finns det att undervisa (instruera, lära ut och coacha) och vad som skiljer dem åt. Vilka lärandestilar finns det? (Visuell – Auditiv - Kinestetisk)

Referensmaterial: *Motiverande samtal* – Handbok för coacher och tränare inom idrotten

Kapitel 4

PLANERA, GENOMFÖRA OCH UTVÄRDERA

Syftet med detta kapitel är att kort bidra till att utifrån ett säkerhetsperspektiv, kunna planera, genomföra och utvärdera aktiviteterna.

Börja gärna med att fundera över vikten av att ha en planering, sätta upp mål och vad en progression innebär vid planering och målsättning. Oavsett om du ska planera en lektion, en aktivitet, ett projekt eller ett funktionärsuppdrag så behövs en planering. Ta hjälp av VAD – VARFÖR – HUR vid planering. Gå igenom SMART-mål (specifikt, mätbart, accepterat, realistiskt, och tidsbundet) och hur de kan användas vid planering av aktiviteter.

Referensmaterial: *SISU idrottsböcker*

Kapitel 5

ATT UTBILDA MED HÄST

Syftet med detta kapitel är att kortfattat bidra till kunskap om betydelsen av grundläggande hästkunskap, insikt om horsemanship/sportsmanship och att kunna koppla det till ett ledarperspektiv, samt kännedom om betydelsen av djurskydd, etik och miljöaspekter.

Vad innebär betydelsen av en god hästhållning samt horsemanship, sportsmanship och djurskydd för dig. Gå igenom och red ut begreppen och tydliggör innebörden för dig själv. Om du vill se en film så kan du logga in på www.ridsport.se/basutbildning och se filmen där Jens Fredricson berättar om den fjärde ledstjärnan eller filmen där Annika Pihl berättar om Code of Conduct som finns i början av alla grenspecifika tävlingsreglementen, till exempel TR II. Miljöfaktorer och klimatsmarta stall – Hur tänker du där? Informera och tipsa kort om allemansrätt, trafik, kris- och olyckshantering samt om gällande försäkringar. Det finns en film: Säker med Häst.

Uppmana deltagarna att kritiskt granska och hitta förbättringsåtgärder (utifrån säkerhet och miljö) under kursdagen på anläggningen Du blir tränad i att granskas kritiskt och känna ansvar för miljö och säkerhet.

Referensmaterial Svenska Ridsportförbundets hemsida

RYTTARE/KUSKAR ÄR IDROTTARE

Syftet med detta kapitel är att bidra till att få insikt i vad ryttare/kusk behöver för att kunna prestera och må bra och kännedom om hur fysiska och psykiska faktorer påverkar kropp och hälsa.

Fundera på vad du själv tycker är viktigt. Läs gärna boken *Ryttare är idrottare* och foldern *Ridsportens fysprofil*. Varför är vi idrottare? Vad innebär ridning/körning och hästhållning fysiskt – kondition, styrka/mobilitet, koordination, rörlighet/smidighet, takt och rytmkänsla, med mera. Och vad är skillnad mellan ridning och körning? Ergonomi – vad kan man tänka på och varför är detta viktigt? Tänk på kostens och vätskans betydelse, samt vikten av att äta ordentligt för att orka både i vardagen och vid större prestationer. Finns möjlighet – bjud deltagarna på en nyttig smoothie och berätta hur man gör den.

Referensmaterial: SISU Idrottsböcker och Svenska Ridsportförbundets hemsida

Kapitel 6

RID/KÖRSPORTEN – EN PLANTSKOLA FÖR ALLA

Syftet med detta kapitel är att bidra till att få kännedom om vilka vägar man kan välja för att vidareutvecklas och sätta mål för framtiden.

Genomgång av personlig utveckling – här kan du diskutera drivkrafter, mål och visioner – Det finns så

många kompetenser som kan utvecklas i stallmiljön (och som även kan vara användbara utanför stallet) – Fundera!. Vad får oss att stanna kvar inom ridsporten? Fundera! Vad får dig att stanna kvar? Visa på vilka utbildningar och ställen som erbjuder körning på schemat. Berätta hur din väg varit och låt de deltagare som vill få berätta om sina framtidsplaner.

Referensmaterial Svenska Ridsportförbundets hemsida

RIDSPORTENS ORGANISATION OCH FÖRENINGAR

Syftet med detta kapitel är att bidra till kort men grundläggande kunskap om Svenska Ridsportförbundets organisation, struktur och funktion, förståelse för hur den demokratiska processen inom Svenska Ridsportförbundet fungerar och kännedom om värdet av den ideella arbetskraften i en förening

. Det är inte alla som vet eller känner till vad som finns där och därför är det bra om tid och tillfälle ges att du steg för steg navigerar deltagarna runt på webbplatsen. Fokus på detta pass är organisation på central- och distriktsnivå. Börja gärna med att visa en övergripande bild av Svenska Ridsportförbundets organisationsstruktur och funktion i sin helhet. En viktig del av organisationen är Riksidrottsförbundet (RF). Visa därför gärna också RFs webbplats. Om du själv har intresse finns det en rad olika policydokument för användning samt aktuell forskning att ta del av i form av rapporter och statistik.

Referensmaterial Svenska Ridsportförbundets hemsida

Kapitel 7

Praktiska övningar

Syftet med detta kapitel är att få en röd tråd i det praktiska genomförandet av att ”provapåkörning”. Gör vi alla likadant och tar upp samma aspekter när det gäller säkerhet noggrannhet osv så får alla som vill prova en enhetlig grund att stå på och kan gå vidare för mer information och träning.

7.1 Selkammaren

Syftet är att ni går igenom den vanligaste selen, bröstselen. Du visar hur den hänger och gör en kort beskrivning av de olika delarna. Visar olika typer av brett och berättar när och varför man använder de olika typerna. Tar med selen ut i stallet och selar på första hästen. Visar hur man lyfter och bär den så att det är lätt att lägga den på hästen

Bröstan du visar hur den sitter så att man kan få minst två fingrars bredd mellan bogspetsen och bröstans nedre kant, förklarar att detta är viktigt för att den inte ska ligga mot bogspetsen och trycka när hästen drar. Detta justeras med nackstyckets 1-2 remmar. Om hästen har en lågt ansatt hals, kan det behövas en smalare bröst, så den inte trycker på strupen.

Däckeln får inte ligga an mot hästens manke. Visa med handen. Förklara att gjorden inte behöver dras hårdare än att den ligger still på ryggen. Finns förbygel, som förhindrar att selen glider bakåt, ska den fästas i båda gjordarna, som säkerhet om en lossnar eller går sönder. Börja med att fästa den inre

bukgjorden och låt vid behov den yttre hänga lös och förklara isf varför. Det är mindre belastning än vid ridning, då man måste dra gjorden så att den inte kan åka runt. På de flesta däcklar ligger ett järn invändigt i däckeln, vilket förhindrar att den åker runt, och lämnar även plats för manken. Förklara att du främst jobbar från vänster sida för att det ska vara lätt att göra allt i rätt ordning och hästen blir van med momenten-

Svanskappan bör inte sitta hårdare än att du kan få in en handsbredd mitt över länden, visa hur du menar med handen. Lyft hästens svans och var tydlig med att hästen ska slappna av i svansen, visa att det ska gå lugnt till så att hästen hinner vänja sig med att svanslädret kommer in under svansen. Spänn den alltid på vänster sida. Var beredd på att svara på varför och vid vilka tillfällen man inte gör det dvs vid selning av par och fyrspann!

Bakselen ska sitta ca en handsbredd under bärbensknölen, (visa med handen) och fästa in med 1-2 remmar i ryggstycket mitt över korset, med plats för en handsbredd även där. Bakselens skackelremmar fäster man i fästen på skacklarna eller i däckeln, vilket ofta kräver längre remmar. Detta är hästens broms för vagnen. Har vagnen broms, berätta att man i första hand använder den för att bromsa så att vagnen inte kommer för nära hästen, inte bromsa hästen,

Draglinorna. Draglinorna, tillsammans med bröstans är vad hästen drar vagnen med. Hästen drar alltså inte i skacklarna. De rätar upp ekipaget och ser till, tillsammans med baksele och/eller broms, att vagnen inte "rullar på" hästen. Linorna fästs i svängeln som är fäst frampå vagnen, antingen med snabbkopplingar, eller som överfallslinor. Det första är säkrare, då det är lätt att nå och går fort att lossa om det skulle behöva göras snabbt. (Visa när hästen står i drag att linorna är lagom långa, dels att hästen drar med dem och att de inte är så långa så att skacklarna kan hoppa ur sina hållare.)

Tömmar. Om tömmarna inte redan sitter i selen dras de bakifrån genom däckelringarna vidare genom nackstycksringarna på båda sidorna fram mot huvudet. Låt en 30-40 cm hänga ned tills huvudlaget är på plats och tömmen kan fästas i bettet. Häng upp den sista ändan prydligt på däckelringen på hästens vänstra sida. Tömmarna bör vara så långa att man kan sitta på tömänden, detta för säkerställa att de inte tappas ner bland hjulen och tvinnas upp runt dem.

Huvudlag. Lägg grimman runt halsen på hästen och be din medhjälpare eller en av deltagarna att hålla i grimskäftet, så att hästen inte går iväg. Sätt på huvudlaget. Visa hur du håller bettet med vänsterhanden och nackstycket med den högra handen. Medan bettet lirkas in i munnen håller man huvudlaget sträckt med högerhanden. När bettet ligger i munnen på hästen för man försiktigt nackstycket över öronen, rättar till man och pannlugg så att de ligger rätt under till. Spänner käkrem lite hårdare än på ett trän, en liten knuten näve ska få plats i ganaschutrymmet på huvudets undersida, eftersom det inte får hända att hästen drar av sig huvudlaget när den är förspänd. Bäst är att ha en "säkerhetsrem" mellan käk- och nos-rem, eller fläta in ett snöre i manen som fästs i nackstycket. Nosremmen spänns inte hårdare än att 2 fingrar får plats under käken. Bettet ska sitta men en liten rynka i mungipan och man kan gärna känna så att det inte ligger an på första tänderna efter lanen. (Visa gärna hur man kan känna det, genom att försiktigt föra bettet upp och ned i mungipan) Förklara att det är mildare ju högre upp det sitter och att man då även minskar risken att hästen lägger tungan över bettet. Förklara kedjans inverkan och rätta längd. Beroende på vad hästen är van med så körs den med öppet eller stängt huvudlag (med eller utan skyggglappar). Till sist sätts

tömmarna i bettet. Förklara även hävstångseffekten ihop med kedjan om ett stångbett används.

Använder man skygglappar så ska de vara anpassade så att hästen inte kan se över dem och att de inte kan ligga an mot ögonen och ögonhåren. Visa hur de ska sitta jämfört med ögonen, 1/3 under ögonvrån och 2/3 över och förklara varför. Förklara också vad som kan hända om häst som är van vid skygglappar körs utan och vice versa. OLYCKSRISK!

7.2 Vagnar

Om ni kör med tvåhjuligt eller fyrhjuligt, har egentligen mindre betydelse. Berätta att en tvåhjulig vagn är normalt billigare, lättare att dra för hästen och enklare att köra med. En sk rockard med svängel monterad duger gott som träningsvagn och inkörningsvagn. Viktigt är naturligtvis att den passar hästen, är stabil och hållbar! Skacklarnas längd måste också anpassas till hästen, de är oftast justerbara och det bör vara ca 50 cm mellan hästens hasor och svängeln. Detta för att skackeln fungerar genom att den håller hästen rak och för vagnen bakåt när hästen ryggar. Påminn om att ha extra koll på hjulen vid köp av vagn. – Rekommendera inte köp av vagnar med mopedhjul eller liknande, och påpeka att hjulen bör ha ordentliga ekrar. Utgå från att vagnen ska tåla en dikeskörning eller liknande. Man vet aldrig vilka påfrestningar den kan komma att vara med om....

Kör man med en fyrhjulig vagn så är den naturligtvis betydligt tyngre än den tvåhjuliga. Då bör man ha en vagn med monterad broms på bakhjulen. En fyrhjulig vagn känns ofta säkrare att köra med, men man bör ha i minnet att den kan välta om hästen backar hastigt och knyter ihop vagnen. Rekommenderas gärna att köra den nyinkörda hästen i en rockard tills den känns säker i vagnen och går fram överallt.

7.3 Anspänning och körning

Se till att ni alla har godkänd hjälm och gärna säkerhet/skyddsväst på er.

Välj en lugn plats. Kom ihåg att ha en person som står framför hästen, hela tiden till dess kusken sitter i vagnen och säger till att personen kan flytta sig eller kliva upp i vagnen, ha ögonkontakt. Oftast är det kusken som håller i tömmarna, om inte se alltid till att någon "för befälet" och har ansvaret för anspänningen. Kusken håller i tömmarna, genom att lägga dem över armen, ALDRIG över nacken. Börja alltid med skacklarna, därefter draglinorna och sist bakselen. Det är bra om ni har gått igenom de olika momenten innan, så att alla vet sina uppgifter och även att utrustningen är anpassad för hästen och vagnen. Dvs att linor är lagom långa, fästen passar och bakselsremmar är tillräckligt långa så att de går att fästa i skacklarna eller däckeln.

Om möjligt var tre personer de första gångerna så att ni kan ta bägge skacklarna samtidigt. Om hästen har skygglappar är det viktigt att tala om för hästen att något händer prata med den och klappa gärna på länden. För in skackeländarna i skackelhållarna på däckeln och spänn sedan den yttre gjorden. Fortsätt med att fästa linorna i svängeln, se om de verkar lagom långa genom att backa vagnen något och se så att skacklarna inte kan ramla ur hållarna. Till sist fästs bakselen, så att det är en handsbredd mellan hästens bakdel och baksele, men att det även är en handsbredd uppe på länden. När ni spänt för så ska kusken kontrollera att allt är korrekt förspänt, innan kusken kliver upp i vagnen. När kusken anser sig klar så ber denne medhjälparen att släppa hästen. Därefter kan medhjälparen kliva upp på vagnen.

7.4 Köra ut

Ni tar fram selar till övriga hästar och deltagarna får själva prova på att sela. När det är klart tar ni ut hästarna till respektive vagn och spänner för, för att sedan ge er ut på en liten tur och känna hur det känns att hålla i tömmarna, förklara hur eleverna med olika röstkommandon (smackar med tungan) lättar lite framåt på båda tömmarna (för händerna lite framåt ½ cm typ, mot hästens bakdel) och kanske med lite hjälp av piskan får hästen att gå framåt. Ni provar att stanna, även det med rösten genom att säga "proo" och förklara hur eleverna tar en förhållning på båda tömmarna (tar båda tömmarna något tillbaka mot magen). Sätter igång framåt igen. De tar lite i vänster töm och ser att hästen vänder huvudet lite åt vänster och tar de lite till i samma töm går hästen åt vänster, lättar då lite i höger töm och förklarar varför. Samma sak till höger. Därefter kan du säga att eleverna har börjat få koll på styrning, drivning och bromsning. Jämför med bil eller motorcykel. Ni tar er tillbaka till stallet och spänner ifrån. Om möjligt görs detta med hästarna vända från staldörren och förklara varför.

Sedan spänner eleverna ifrån. Förklara att när man spänner ifrån är man lika noggrann som när man spänner för. Eleverna börjar med att ha en person framför hästen och gör allting i omvänd ordning, d.v.s. tar loss bakstyckets skackelremmar och fäster upp dem i söljorna vid behov, tar loss linorna och lägger dem på hästens rygg eller virar upp dem. Sedan tar de loss skacklarna genom att lossa på den yttre bukgyorden och drar ut skacklarna ur hållarna, passar på att backa vagnen så ser man att allt är lossat innan hästen går från vagnen. De två sista momenten görs samtidigt om man är 2 eller fler personer som spänner ifrån hästen. Slutligen hänger man upp tömmarna över den vänstra däckelringen, så att de är lätta att ta ned igen och sedan är hästen klar att tas in i stallet. Påminner om att man ALDRIG tar av tömmar eller huvudlag innan vagnen är frånspädd. Innan hästarna tas in i stallet påminner du om att alla ska vara frånspädda och klara. De selar av och hänger upp selarna utanför boxarna (eller där de ska hänga). Nu behöver hästarna precis som ni lite lunch och en liten paus.

Lunchdags, dags för lite energiintag och förmodligen en del frågor att ställa. Du kan passa på att förklara lite vad som händer när man kör dressyrprogram på en bana med staket och bokstäver, samt vad som ska hända på eftermiddagen då eleverna ska prova på att köra koner.

7.5 Konkörning

Eleverna börjar med att borsta av hästarna och sela på igen och du går runt och ser att det går rätt till, nu bör det gå lättare och snabbare, men det är fortsatt vikt på noggrannhet och säkerhet. När alla hästar är förspända och kollade, ger ni er av i samlad trupp till banan med koner och alla känner av att förmiddagens övningar sitter och hästarna gör som de blir tillsagda. Sätter igång, stannar och vänder och här gör ni det även i trav på samma sätt. Provar flera gånger för att få in känslan hur just varje häst behöver olika mycket hjälp för att förstå och göra det man önskar. Varje elev kör en liten nummerad bana mellan koner med bollar på. Det rekommenderas att ni använder "mjuka koner" Finns det tid kan du själv köra och visa tävlingsmomentet i rätt tempo.

7.6 Spänna ifrån och eftervård

När alla har klarat uppgiften, är det dags att köra tillbaka till stallet och spänna ifrån, sela av lika noggrant och metodiskt som ni spände från i punkt 7.3. De flesta olyckor händer just då, så ha en person stående framför hästen här också. Du berättar och visar hur deltagarna tar hand om hästen, borstar, tvättar, kollar hovar, vad som behövs efter dagens arbete. Likadant med att tvätta av selen, hänga tillbaka och ställa tillbaka vagnen. Prata lite om hur man sköter sin häst och sin utrustning och vad som händer om man inte gör det. Tex hur viktigt det är att känna efter att hästen inte bränt sig eller fått skav av selen. Vilka produkter man använder och andra småsaker som kan komma upp

Kapitel 8

Praktiskt om Körning

8.1 På kuskbocken

När deltagaren sitter på kuskbocken bör den sitta på tömänden, detta för att inte tömmen ska riskera att trilla ner och fastna i tex hjul.

Enklast och mest korrekt är att köra med tömmarna mellan pekfinger och långfinger, med en sluten hand, en töm i varje hand. Men naturligtvis går det att köra med sk ridfattning.

Hästen körs med rösten (smackning för skritt och tex ett långdraget ssss ljud för trav och ett proo för att stanna är det vanligaste), piskan och tömmarna. Man kan även ha olika kommandon för olika gångarter, helt individuellt, men viktigt är att man är konsekvent i sitt användande. Detta för att hästen vill och behöver klara besked på vad som förväntas.

En stadig men lätt kontakt bör hållas med tömmarna. Här kan det finnas behov att visa själv och även hålla handen över deltagarens hand för att visa hur det ska kännas. Hästen har ju ingen på ryggen som kan kommunicera med vikthjälper och skänklar, så här blir tömmen viktig för att den ska veta vart den ska och känna sig trygg med att någon är där bakom, och talar om hur det ska gå till...

8.2 Körning på dressyrplan

Här beror det på vad deltagarna har för förkunskaper. Enkelt att förklara om deltagarna har ridit tidigare. Om inte får du lägga lite tid på att förklara varför bokstäver finns, vad medellinje och volter är för något. Man kör dressyr för att hästen ska bli stark, smidig, liksidig och hållbar. Du kan gå in på hur man tävlar och kör man ett intränat förutbestämt program, där domaren bedömer hästens sätt att röra sig, hur väl den är gymnastiserad och att kusken kan få hästen att göra rörelserna på ett exakt ställe, vid tex en bokstav. volter, serpentiner, halter mm ingår. Och att dressyrprogram körs i alla gångarter, men med endast skritt och trav i de lättare programmen.

Ett viktigt område att ta upp är piskens användande och att den är ett viktigt hjälpmedel i körningen. Man "slår" inte med tömmen över ryggen på hästen, - detta rycker hästen i munnen....

Förklara att piskan ska användas för att förstärka röstens kommandon och tömmarnas styrning och hjälper till att svänga och flytta hästen i sidled, precis som en skänkel. Piskan får inte användas som bestraffning!!

8.3 Körning på landsväg

Vid körning på landsväg så gäller trafikregler som för vilket fordon som helst. Det är högertrafik, och stoppskyltar mm som gäller.

Att rekommendera deltagarna att vara trevlig mot medtrafikanter, hälsa och visa uppskattning när de saktar ner vid möten och omkörningar, är ett bra tips. Man ofta blir bemött som man bemöter andra, och det är viktigt att bygga upp bra relationer till trafikanter och grannar.

Det är lätt att tänka att man blir arg när folk inte "uppför" sig i trafiken, och påminn om att många trafikanter inte har hästvana, eller förstår hur illa det kan gå när en körhäst blir skrämmd.

Att alltid bära en gul reflexväst i trafiken kan också öka uppmärksamheten från trafikanterna.

Förklara varför vagnen ska INTE ha en trekantig skylt, vilket anger långsamtgående motorfordon. Däremot ska vagnen vara försedd med vita reflexer framåt, röda bakåt och orange åtsidorna.

Detta är det lag på.

Att uppmana att sätta på vagnen och använda ett bilbatteri som strömkälla, under kvällar och de mörka årstiderna, gör det säkrare att köra.

8.4 Lite om körhästen...

Att berätta lite om körhästens lite speciella egenskaper är ofta uppskattat. De flesta hästar brukar tycka att det är roligt att dra, men det kräver att inkörningen gjorts av erfaren kusk och noggrant, detta kan du inte poängtera för många gånger. Hästen är ju ett flyktdjur, och det vi begär av den är att sätta sina flyktinstinkter åt sidan och lita på oss. Den ska gå först, och i många fall så ser den inte sin kusk. Den måste lita till oss, och sig själv, och kunna gå förbi skrämmande saker.

Inkörning av hästar kräver stort kunnande, och tålamod, samt en stor förmåga att kunna läsa av hästen. Har man inte den erfarenheten så rekommenderas att man tar hjälp – både för sin egen skull och för hästen. Olyckor händer alldeles för lätt, och oftast på grund av att man inte hinner läsa av hästen och situationen. Här har du kanske erfarenheter som du kan berätta om.

En noggrant inkörd häst är till stor glädje för alla inblandade och hästen blir ofta både hållbar och stark av körningen. Att få veta att många körhästar tävlas högt upp i åldrarna, kan kännas inspirerande för deltagarna!

Informera om att med den nyligen inkörda hästen är att säkrast att köra på lugna vägar, gärna samma varje gång under en period. Att vänja hästen vid att gå på hårdare underlag är inget problem om man gör det successivt. Det bör vara självklart att tänka på överhuvudtaget när man får en ny häst i stallet, som utsätts för nya situationer, olika underlag, träning, foder, boxkompis utetider, låt hästen få tid att vänja sig

Kapitel 9

Avslutning, sammanfattning och utvärdering

Syftet med detta kapitel är att säkerställa att alla deltagare har fått och förstått den information som har lämnats ut när det gäller att prova på körning på ett säkert sätt.

Sammanfatta dagen vad ni gjort och varför, låt deltagarna ställa frågor, ta upp om det hänt något speciellt. Dela ut kursintyg som finns i pdf format och är lätta att skriva ut.

Visa att det finns information i elevhäftet om var man kan hitta föreningar, klubbar och tränare i sin omnejd. Vill man ha hjälp med fortsatt träning, inkörning av sin häst, ny eller begagnad utrustning vagn för inköp renovering osv så försöker du hjälpa till även med det, vidarebefordrar till någon i deltagarnas närhet, eller till någon som har mer information. Be dem att höra av sig, om de får tankar, frågor och ideer.

Vi ser gärna att du tar tillfället att höra med deltagarna om de har varit nöjda med kursens innehåll och om det är något de vill tillägga. Vi hoppas förstås att du har haft nytta av denna handledning och ge oss gärna en feedback som kan förbättra och utveckla oss så att vi får ännu fler utbildare och ytterligare körintresserade att våga ”prova på körning”