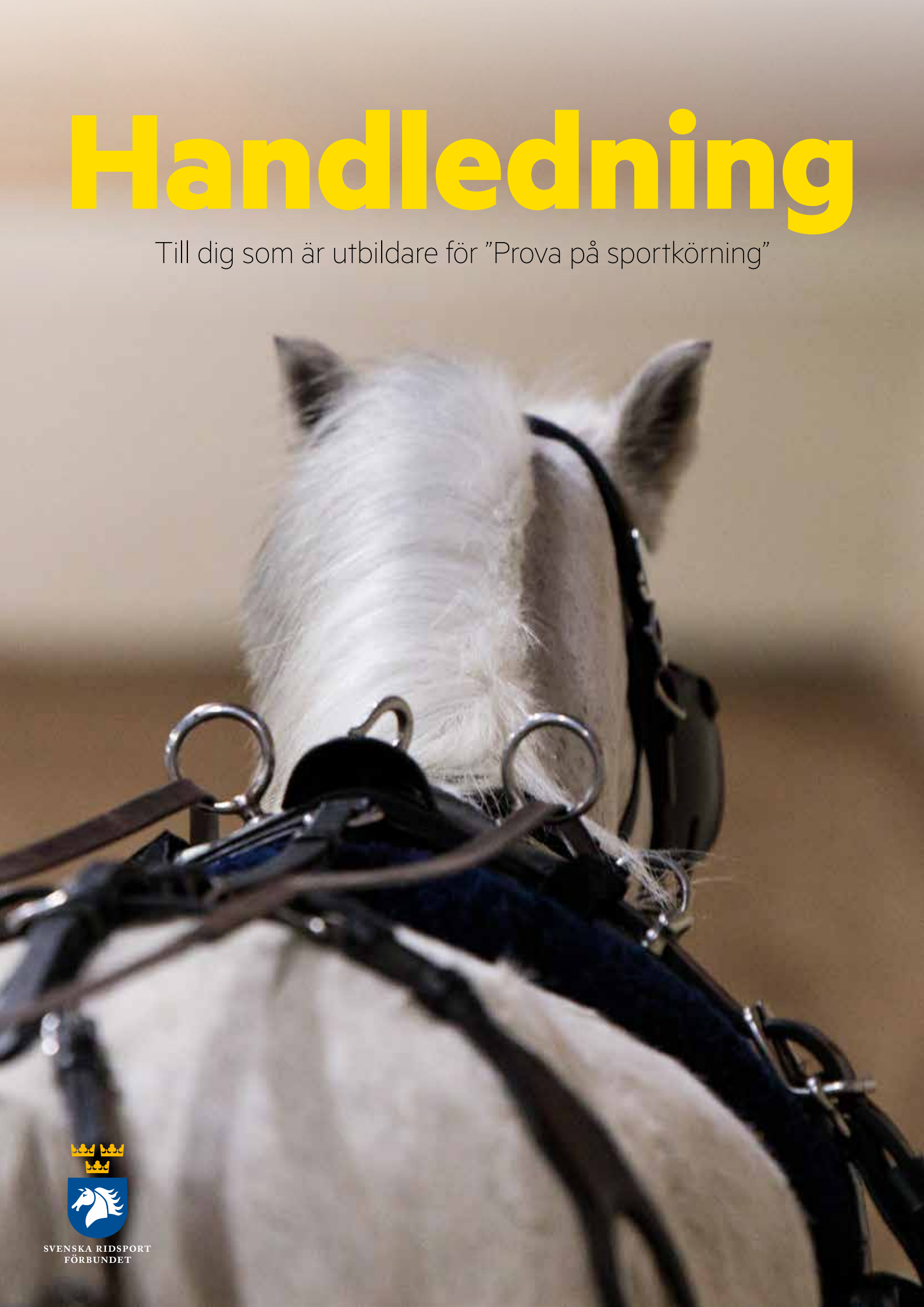
Handledning

Till dig som är utbildare för ”Prova på sportkörning”



SVENSKA RIDSPORT FÖRBUNDET

Foto: Bildbyrån

Fråga oss gärna!

Kontakta gärna Sportavdelningen på Svenska Ridsportförbundets kansli eller någon i Körkommittén. Kontaktuppgifter finns på ridsport.se under Om oss och under Grenar och Sportkörning.

Introduktion

Sportkörning är ingen stor sport i Sverige, men en viktig, och härlig del av ridsporten. Vi vet att många är intresserade av att prova på att köra, men de vet inte vet vart de ska vända sig. Ridskolor kan sällan erbjuda sportkörning eftersom de ofta saknar körbara hästar.

Med hjälp av dig som tränare i sportkörning och ”prova på körning-utbildare”, skapar vi möjligheter att göra sportkörningen synlig. Vi kan också förstärka kunskaperna så att alla som vill kan utvecklas vidare på ett säkert och bra sätt efter kursen.

Du som ledare är därför en mycket betydelsefull del inom Svenska Ridsportförbundets utbildningsorganisation. ”Prova på körning-kursen” riktar sig till alla, med eller utan häst, som vill prova på ett annorlunda sätt att umgås med hästar.

Alla har olika personlighet och skilda erfarenheter med sig i bagaget. Utifrån dessa 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 ”prova på körning-utbildare”.

Med den här handledningen vill vi ge dig så bra förutsättningar som möjligt med tydliga riktlinjer för hur kursen kan läggas upp. För varje pass finns ett förslag på upplägg med varierande undervisningsmetoder och övningar. Ambitionen är att handledningen ska ge dig en bra bas av teori och praktik, samtidigt som du givetvis kan komplettera med eget material.

Kursen är tänkt för en kort, men intensiv dag. Kursplanen är uppdelad i olika områden på ett lättöverskådligt sätt och det finns tid för frågor och reflektioner mellan varje pass. I kursplanen kan du se hur studietimmarna fördelas mellan ämnena och hur passen är förlagda under dagen. Vi hoppas att handledningen ska vara både inspirerande och användbar. Det ska vara roligt att undervisa på den här kursen.

Tveka inte att höra av dig om du har frågor. Vi hjälper dig gärna i ditt uppdrag.

Stort lycka till!

Här hittar du introduktion, tidsplan, kursmål och hur studietimmarna är fördelade mellan olika ämnesområden. Handledningen ger också vägledning om hur du kan lägga upp innehållet inför varje pass. Om ni är flera utbildare som hjälps åt med kursen är det en fördel om ni planerar tillsammans. På så vis får ni med alla delar och får koll på vem som gör vad. Hästkunskap och säkerhet är viktiga delar som också bör ingå i kursens övningar för att ge ökad kunskap och samsyn även inom dessa områden. Till en del ämnesområden finns även förslag på referenslitteratur som du kan använda för att fördjupa dina kunskaper. Glöm inte heller att plocka upp de frågor som kan komma.

Tidsprogram

Dagsprogram för 4–6 deltagare:

9.00	Samling och kaffe, kort presentation av ledare, hästar och deltagare.
9.30	Ni går till selkammaren och tittar på olika typer av utrustning, olika seltyper, huvudlag och bett.
10.00	Ni selar på en häst och du berättar vad, hur och varför, pratar säkerhet och kuskens ansvar. Du 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. Efter det får varje deltagare prova att köra en stund, innan ni kör hem och selar av.
12.00	Lunch
13.00	Alla selar på och spänner för ”sina” hästar igen. Den här gången får deltagarna prova på att köra en konbana med olika övningar för att få in känslan för att stanna, sätta i gång och styra.
14.30	Ni kör tillbaka till stallet, selar av och rengör utrustning och hästar.
15.00–16.00	Kaffe. Sammanfattning med frågor och utdelning av diplom.

Kursens mål

- Är att på ett säkert och genomtänkt sätt ge tillfälle att prova på och få kunskap om de viktigaste grunderna i sportkörning. Kursen vill också inspirera deltagaren att vilja gå vidare och lära sig mer om körning. Detta är de övergripande mål som deltagaren ska ha nått vid dagens slut.

- Genom att låta kursdeltagarna lyssna, titta, prova själv, reflektera och ställa frågor, ger du dem möjlighet att nå målet. De flesta kapitel här i handledningen inleds med några punkter som anger det främsta syftet med kapitlet.

Intyg

Vid dagens slut ger du varje deltagare ett intyg på att de genomfört kursen. Intyget skickas digitalt till dig som en utskrivbar pdf.

Plan utifrån de olika kapitlen

Kapitel 1	Inledning Rid/Körsporten – 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 – Ryttare/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
	7.5 Köra koner
	7.6 Avspänning och 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 innebär, förutom att lära ut, att kommunicera, planera, genomföra, summera och utvärdera. Här får du en kort påminnelse om saker som är bra att tänka på.

- Starta med upprop och presentera dagens upplägg, kursens mål och syfte.
- Dela ut kurslitteraturen och berätta kort hur materialet kommer att användas under kursen.
- Lämna praktisk information som gäller för dagen och besvara eventuella frågor.
- Lägg sedan fokus på att starta med en kort, gärna rolig, presentation som väcker nyfikenhet och intresse.
- Låt deltagarna hjälpa till att bestämma vilka spelregler som ska gälla under kursen.

Förslag

Deltagarna får intervjua och sedan presentera varandra. Det bygger på att man lär känna en ny person och inte intervjuar någon man redan känner.

Förslag på intervjufrågor

- Vilken klubb kommer du ifrån?
- Vilka erfarenheter har du av sportkörning?
- Vilket är ditt mål med dagen?

Rid/körsporten – en idrott för alla

Syftet med kapitlet är att göra en snabb genomgång av Svenska Ridsportförbundets värdegrund och ledstjärnor.

Film

Vill du visa en film så kan du logga in på www.ridsport.se/basutbildning och låta deltagarna se filmen där Helena Carlsson berättar om ”Ridsporten Vill”.

Läs gärna

Susanna Hedenborgs bok ”Hästkarlar, Hästtjejer, Hästälskare – 100 år med Svenska Ridsportförbundet”.

Referensmaterial

Ridsportens Ledstjärnor, Hästkarlar, hästtjejer, hästälskare – 100 år med Svenska Ridsportförbundet, Hedenborg, S. (2013).

Vår värdegrund

Våra värderingar utgår från allas lika värde och en tydlig demokrati där alla kan påverka. Vi arbetar för en positiv ridsportanda som är vårt gemensamma förhållningssätt gentemot hästar och människor.

Ridsportens ledstjärnor

Hästen

- ☑ 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.
- ☑ 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.
- ☑ Jag ansvarar själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen.

Människan

- ☑ Jag visar respekt för alla människor.
- ☑ Jag bekräftar och berömmer andra.
- ☑ Jag berättar öppet och tydligt om jag har olika uppdrag och roller inom ridsporten.
- ☑ Jag är en god förebild för ridsporten.
- ☑ Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra regler.

Foto: Karolina Swärdh

Kapitel 2

Att vara ledare

Du som ledera är jätteviktigt för svensk ridsport. Här resonerar vi kring ledarskapet och vikten av att vara en bra förebild.

Syftet med det här kapitlet är att bidra till:
- kunskap och insikt om ledarrollens funktion och betydelse
- kännedom om grupputveckling och metoder för ledarskap
- medvetenhet om vad det betyder att vara en bra förebild inom ridsporten.

Att leda andra är en konst men vad innebär ledarskapet. Fundera gärna på vilka olika sätt man kan leda på och vad som skiljer dem. Bra frågor att ställa till sig själv är: Varför har jag valt att bli ledare? Vilka olika ledare har jag mött genom åren? Vad kännetecknade dem? Ledarstilarna ”auktoritär – demokratisk – låt-gå”, fundera över vad som karaktäriserar dem. Det viktiga är att alltid utgå från det demokratiska ledarskapet, men som ledare måste du ibland anpassa dig efter situationen, läsa av gruppen och kunna växla stil.

Fundera över 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 själv en förebild ur ledar- och lärarperspektiv som har betytt mycket för dig?

Referensmaterial

Jaget, laget & teamet (2007) , Idrottsledare för barn och ungdom (2011), Världens bästa coach (2009), Ledarskap för unga inom ridsporten (NN).

Kapitel 3

Att lära ut och kommunicera

Här vill vi i korthet bidra till en förståelse för hur lärande går till, få insikt om det pedagogiska ledarskapet och olika metoder för undervisning. Kapitlet vill också ge en förståelse för kommunikationens betydelse för ledarrollen.

Vad innebär kommunikation och på vilka sätt sker kommunikation i dagens samhälle? Fundera på hur det kommuniceras i dag. 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 dem du ska leda?

Att känna in vikten av engagemang och att vara medveten om hur man kan uppfattas som ledare. Fundera på betydelsen av retorik. Fundera på betydelsen av härskarteknik och hur man eventuellt hanterar sådant. Tänk på kroppsspråkets betydelse i kommunikation – som kroppshållning och val av klädsel, ord och uttryck.

Kommunikation sker inte enbart vid fysiska möten. I dag kommunicerar vi till stor del genom sociala medier. Fundera på innebörden av ett representativt förhållningssätt, både i ledarskapet 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.

Vilka olika sätt finns det att undervisa på (instruera, lära ut och coacha) och vad skiljer dem? Vilka lärandestilar finns det (visuell – auditiv - kinestetisk)?

Referensmaterial

Motiverande samtal – Handbok för coacher och tränare inom idrotten.

”Om vi vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål måste vi först finna henne där hon är och börja just där. Detta är hemligheten med att undervisa.”

(Den danske filosofen Søren Kirkegaard, 1813–1855.)

Kapitel 4

Planera, genomföra och utvärdera

Syftet med det här kapitlet 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 och 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 planering. Ta hjälp av VAD – VARFÖR – HUR? vid planering. Gå igenom SMART-mål (specifikt, mätbart, accepterat, realistiskt, tidsbundet) och hur de kan användas vid planeringen av aktiviteter.

Referensmaterial

Att leda projekt från start till mål (2010).

S M A R T

Specifikt
Det ska vara tydligt vad som ska uppnås.

Mätbart
Det ska vara mätbart. Bestäm hur redan vid start.

Accepterat
Det ska vara ett mål som medlemmarna vill medverka till att uppfylla.

Realistiskt
Det ska finnas förutsättningar och vara möjligt att faktiskt uppnå målet.

Tidsatt
Det ska framgå när målet ska vara uppnått.

Foto: Karolina Swärdh

Kapitel 5

Att utbilda med häst

Grundläggande hästkunskap är avgörande i allt vi gör inom ridsporten. Här vill vi ge dig insikt om horsemanship/ sportmanship utifrån ett ledarspespektiv och kännedom om betydelsen av djurskydd, etik och hållbarhet.

Vad innebär betydelsen av god hästhållning horsemanship, sportsmanship och djurskydd för dig? Gå igenom och red ut begreppen och gör innebörden tydlig för dig själv. Om du vill se en film så kan du logga in på www.ridsport.se/basutbildning och se när 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, TR. Miljöfaktorer och klimatsmarta stall – hur tänker du där? Informera och tipsa kort om allemansrätt, hästen i trafik, kris- och olyckshantering och om gällande försäkringar. Här finns filmen ”Säker med Häst”.

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

Referensmaterial

Filmer – Säker med häst, Hästar i trafiken – till dig som är ryttare, Hästar i trafiken – till dig som är bilist, Vi i Stallet, Grönt Kort, Ridhandboken 1 – Grundutbildning för ryttare och häst (2020).

Ridhandboken är en bibel för ryttare men också för kuskar och innehåller bland annat grundläggande kunskaper i hästhantering.

Foto: Karolina Swärdh

Ryttare och kuskar är idrottare

Syftet här är att bidra till att få insikt i vad en ryttare/kusk behöver för att kunna prestera och må bra. Vi vill också ge dig 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 när det gäller kondition, styrka/mobilitet, koordination, rörlighet/smidighet, takt- och rytmkänsla? Och vad är skillnaden mellan ridning och körning? Ergonomi – vad ska man tänka på och varför är det viktigt? Fundera på betydelsen av rätt kost och dryck, samt vikten av att äta ordentligt för att orka både i vardagen och vid större prestationer. Finns det möjlighet – bjud deltagarna på en nyttig smoothie och berätta hur man gör den.

Referensmaterial

Ridsportens fysprofil, Ryttare är idrottare, Styrketräning – från lek till elitidrott, Bosöns kokbok, Idrottarnas kostbok, Idrottsnutrition – för bättre prestation, 103 Mentala metoder.

Kapitel 6

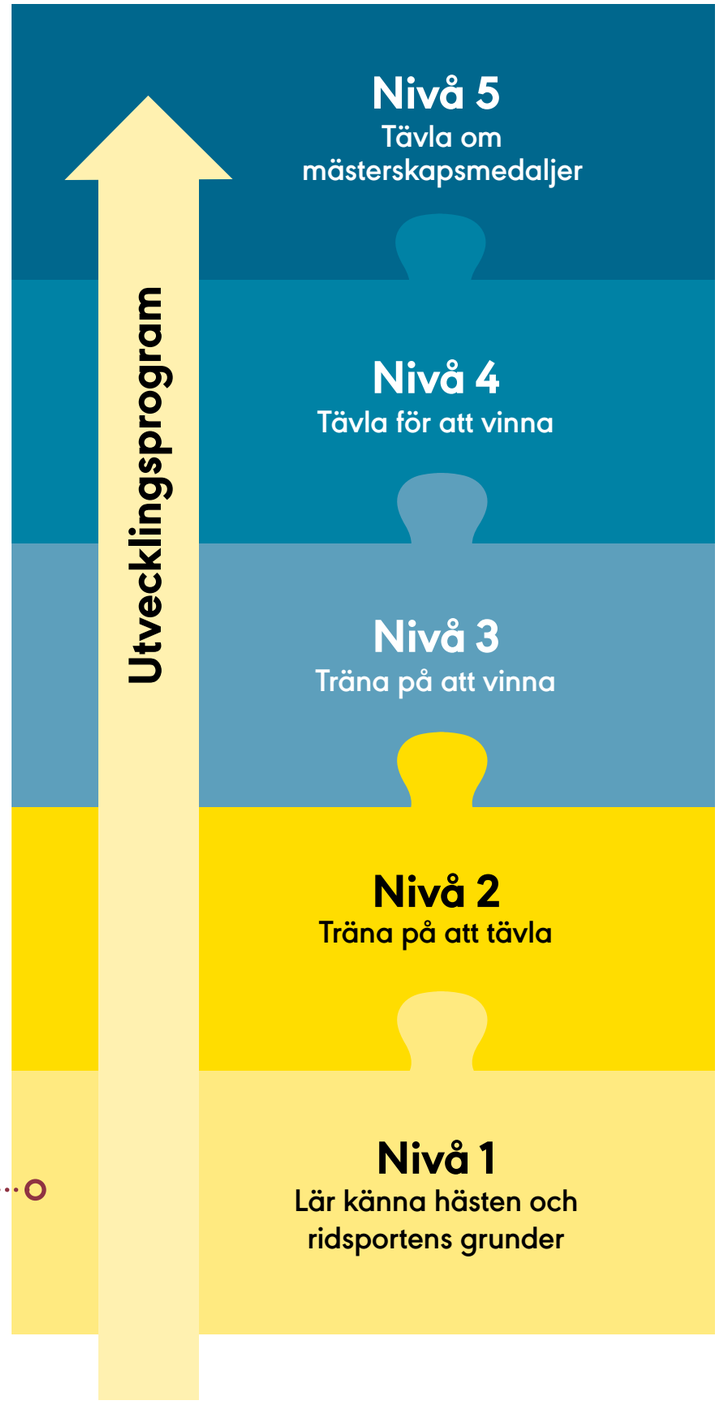
Plantskola för alla

Syftet med det här kapitlet är att bidra till kännedomen om vilka vägar man kan välja för att utvecklas vidare och sätta mål för framtiden.

Gå igenom vad som menas med personlig utveckling och diskutera drivkrafter, mål och visioner. Det finns så många kompetenser som kan utvecklas i stallmiljö (och som kan vara användbara även utanför stallet). Vad får oss att stanna kvar inom ridsporten – fundera! Vad får dig att stanna kvar? Visa på vilka utbildningar och platser som erbjuder körning på schemat. Berätta hur din väg har varit och låt de deltagare som vill få berätta om sina framtidsplaner.

Referensmaterial
Ridsportens utvecklingsmodell

Ridsportens utvecklingsmodell bygger på förflyttningen från den traditionella bilden av idrottsrörelsen som en triangel med en bred bas av barn och unga och en spetsig topp av elitidrottare till en rektangel där idrotten hittar former för att alla kan vara med och träna och tävla på olika nivåer hela livet. Förflyttningen går från tidig specialisering och ensidig träning, talangjakt och utslagning till fokus på egen utveckling utifrån en bred grund av träning som ger kunskap och självförtroende.



Ridsportens organisation och föreningar

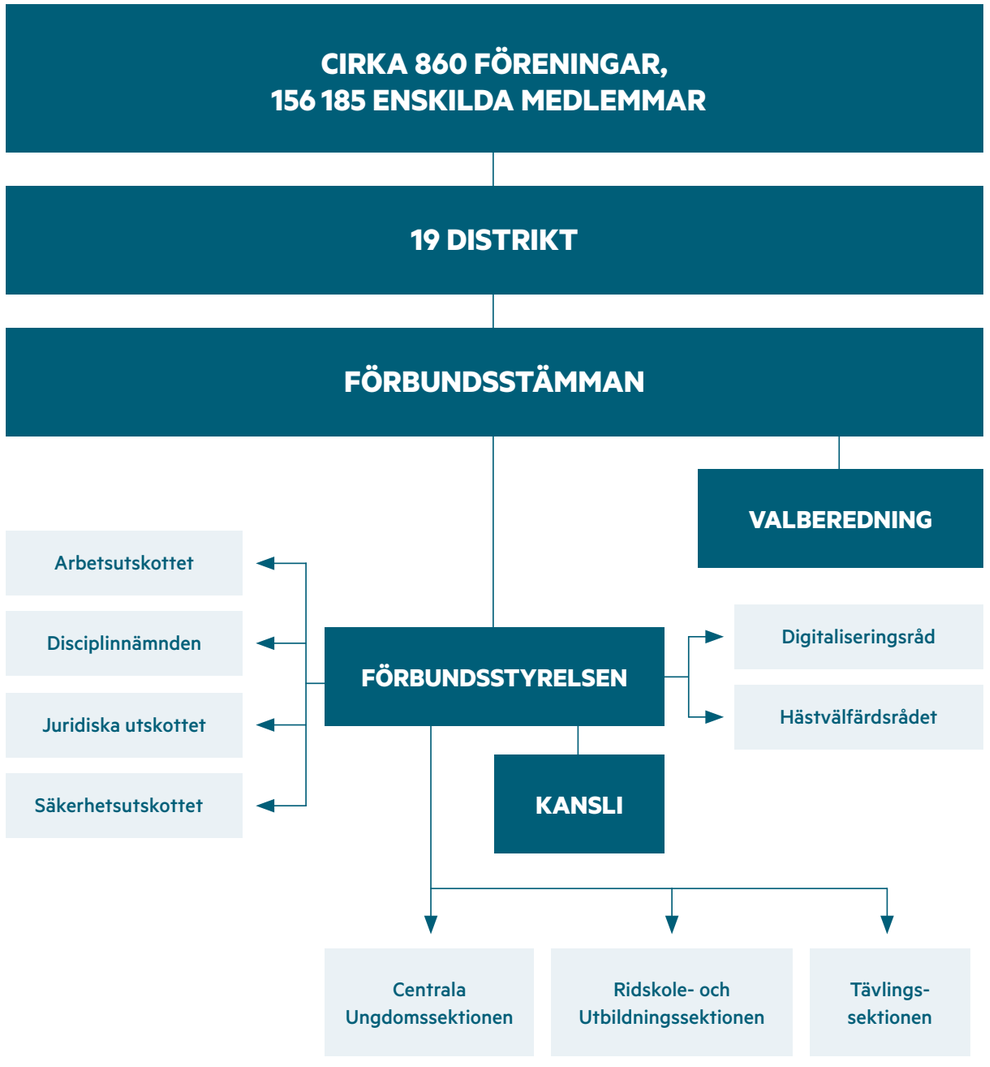
Här får du grundläggande kunskaper om Svenska Ridsportförbundets organisation, struktur och funktion. Vi vill också öka din förståelse för den demokratiska processen och värdet av det ideella arbetet i en förening.

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

Referensmaterial

Svenska Ridsportförbundets hemsida.

Vår organisation



Kapitel 7

Praktiska övningar

I det här kapitlet får du en röd tråd av de praktiska momenten på kursen ”Prova på körning”. Gör vi alla likadant, och tar upp samma aspekter när det gäller säkerhet och noggrannhet och så vidare, så får alla deltagare en enhetlig grund att stå på och kan gå vidare för mer information och träning.

7.1 Selkammaren

Syftet är att gå igenom den vanligaste selen, bröstselen. Du visar hur den hänger och gör en kort beskrivning av delarna. Visa olika typer av bett och berätta när och varför man använder dem. Ta med selen till stallet och sela på den första hästen. Visa hur man lyfter och bär selen så att det är lätt att lägga den på hästen.

- **Bröstan** – visa hur den ska sitta, så att man kan få minst två fingrars bredd mellan bogspetsen och bröstans nedre kant. Förklara att detta är viktigt för att bröstan inte ska ligga emot 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 brösta så den inte trycker på strupen.

Öppen, praktisk och säker skackelhållare för både raka skacklar och skacklar med ögla.

Här är skackelhållaren fäst och stängd.

- **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 av dem lossnar eller går sönder. Börja med att fästa den inre bukgjorden och låt vid behov den yttre hänga lös, och förklara i så fall varför. Det är mindre belastning än vid ridning, då man måste dra gjorden så att sadeln inte kan åka runt. På de flesta däcklar ligger ett järn invändigt som förhindrar att den åker runt, och som även lämnar plats för manken. Förklara att du främst jobbar från vänster sida därför att det ska vara lätt att göra allt i rätt ordning och så att hästen blir van vid momenten.

- **Svanskappan** – bör inte sitta hårdare än att du kan få in en handsbredd mitt över länden. Visa med handen hur du menar. 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 vid att svanslädret kommer in under svansen. Spänn alltid kappan på vänster sida. Var beredd på att svara på varför, och vid vilka tillfällen man inte gör det, det vill säga vid selning av par och fyrspann.

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

- **Draglinorna** – är tillsammans med bröstan det som hästen drar vagnen med. Hästen drar alltså inte i skacklarna. De rätar upp ekipaget och ser, tillsammans med baksele och/eller broms, till att vagnen inte ”rullar på” hästen. Linorna fästs i svängeln 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 behövas. Visa – när hästen står i drag och linorna är lagom långa – dels att hästen drar med dem, dels att de inte ska vara så långa att skacklarna kan hoppa ur sina hållare.

Tömmar – dras bakifrån genom däckelringarna vidare genom nackstycksringarna på båda sidorna fram mot huvudet, om de inte redan sitter i selen. Låt 30–40 centimeter hänga ned tills huvudlaget är på plats och tömmen kan fästas i bettet. Häng upp den tömmens ända prydligt på däckelringen på hästens vänstra sida. Tömmarna bör vara så långa att man kan sitta på tömänden, detta för att 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 kursdeltagare, att hålla i grimskaftet så att hästen inte går i väg. Sätt på huvudlaget. Visa hur du håller bettet med vänsterhanden, och nackstycket med högra handen. Medan bettet lirkas in i munnen håller man huvudlaget sträckt med högerhanden. När bettet ligger i hästens mun för man försiktigt nackstycket över öronen och rättar till man och pannlugg så att de ligger rätt under. Man spänner käkremmen lite hårdare än på ett träns, eftersom det inte får hända att hästen drar av sig huvudlaget när den är förspänd. En liten knuten näve ska få plats i ganaschutrymmet på huvudets undersida. Bäst är att ha en ”säkerhetsrem” mellan käk- och nosrem, eller fläta in ett snöre i manen som fästs i nackstycket. Nosremmen spänns inte hårdare än att två fingrar får plats under käken. Bettet ska sitta med en liten rynka i mungipan. Man kan gärna känna efter 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 bettet 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 vid så körs den med öppet eller stängt huvudlag, med eller utan skygglappar. 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 ögon och ögonhår. Visa hur de ska sitta vid ögonen – 1/3 under ögonvrån och 2/3 över, och förklara varför. Förklara också vad som kan hända om en häst som är van vid skygglappar körs utan, och vice versa.

Foto: Emma Gustavsson

Rätt bett är det som hästen trivs med!

Foto: Emma Gustavsson

Bilden visar en typ av fyrhjulig träningsvagn med luftpumpade hjul. En enklare tvåhjulig vagn kan vara väl så bra att använda. Det viktigaste är att vagnen är säker!

7.2 Vagnen

Om ni kör med tvåhjuligt eller fyrhjuligt har egentligen mindre betydelse. Berätta att en tvåhjulig vagn normalt är billigare att köpa, lättare att dra för hästen och enklare att köra. En så kallad 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 cirka 50 centimeter 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 ifrån att vagnen ska tåla en dikeskörning eller liknande – man vet aldrig vilka påfrestningar den kan komma att få vara med om.

Kör man med fyrhjulig vagn så är den naturligtvis betydligt tyngre än den tvåhjuliga. Då bör vagnen ha en 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. Rekommendera gärna att köra den nyinkörda hästen i en rockard tills den känns säker och går fram överallt.

7.3 Anspänning

Se till att ni alla bär godkänd hjälm och gärna skyddsväst.

Välj en lugn plats. Kom ihåg att ha en person som står framför hästen hela tiden till dess att kusken sitter i vagnen och säger att personen kan flytta sig, eller kliva upp i vagnen, håll ögonkontakt. Oftast är det kusken som håller i tömmarna, om inte se alltid till att någon ”för befälet” och har ansvar 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 att utrustningen är anpassad för hästen och vagnen, det vill säga 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 kontrollera så att skacklarna inte kan ramla ur hållarna. Till sist fästs bakselen på så sätt att det är en handsbredd mellan hästens bakdel och baksele, men även en handsbredd uppe på länden. När ni spänt för ska kusken kontrollera att allt är korrekt förspänt innan hen kliver upp i vagnen. När kusken anser sig klar ber denne medhjälparen att släppa hästen. Därefter kan medhjälparen kliva upp på vagnen.

7.4 Köra ut/spänna ifrån

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. Sedan ger ni er ut på en liten tur för att känna hur det känns att hålla i tömmarna. Förklara hur eleverna med olika röstkommandon (smacka med tungan) lättar lite framåt på båda tömmarna (för händerna framåt en halv centimeter ungefär mot hästens bakdel) och kanske med lite hjälp av pisken får hästen att gå framåt. Ni provar att stanna, även det med rösten genom att säga ”ptroo”, och förklara hur eleverna tar en förhållning på båda tömmarna (för båda tömmarna något tillbaka mot magen). Sätt i gång framåt igen. Eleverna tar lite i vänster töm och ser att hästen då vänder huvudet lite åt vänster. Tar de lite till i samma töm går hästen åt vänster, lätta då lite i höger töm och förklara varför. Gör samma sak till höger. Därefter kan du säga att eleverna har börjat få koll på styrning, drivning och bromsning. Jämför med en bil eller motorcykel. Ni tar er tillbaka till stallet och spänner ifrån. Om möjligt görs detta med hästarna vända ifrån stalldörren – förklara varför.

Sedan spänner eleverna ifrån. Förklara att man då ska vara lika noggrann som när man spänner för. Eleverna börjar med att ha en person framför hästen och gör allting i omvänd ordning, det vill säga 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 bukgjorden och dra skacklarna ur hållarna. Passa 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 två eller fler 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. Påminn om att man ALDRIG tar av tömmar eller huvudlag innan vagnen är frånspänd. Eleverna selar av och hänger upp selarna utanför boxarna (eller där de ska hänga). Nu behöver hästarna precis som ni lunch och en liten paus. Under lunchen kommer eleverna förmodligen att ställa en del frågor. Du kan passa på att förklara hur det går till att köra dressyrprogram på en bana med staket och bokstäver, och vad som ska hända under 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. Alla känner av att förmiddagens övningar ”sitter” och att hästarna gör som de blir tillsagda – sätter i gång, stannar och vänder. Här gör ni det på samman sätt, men även i trav. Prova flera gånger för att få in känslan hur varje häst behöver olika mycket hjälp för att förstå och göra det man önskar. Varje elev kör en liten numrerad bana mellan koner med bollar. Det rekommenderas att ni använder ”mjuka koner” Finns det tid kan du själv köra och visa tävlingsmomentet i rätt tempo.

7.6 Avspänning 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 an i punkt 7.3. De flesta olyckor händer just då, så ha en person stående framför hästen även här. Du berättar och visar hur deltagarna tar hand om hästen – borstar, tvättar, kollar hovar – allt det som behövs efter dagens arbete. Detsamma gäller selen – tvätta av och hänga tillbaka – och ställa tillbaka vagnen. Prata om hur man sköter sin häst och sin utrustning och vad som händer om man inte gör det. Hur viktigt det är att till exempel känna efter att hästen inte har bränt sig eller fått skav av selen. Berätta vilka produkter man använder och andra saker som kan komma upp.

Foto: Svenska Ridsportförbundet

Kapitel 8

Praktiskt om körning

8.1 På kuskbocken

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

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 så kallad ridfattning.

Hästen körs med rösten (smackning för skritt och till exempel ett långdraget ”ssss”-ljud för trav och ”ptroo” för att stanna, är det vanligaste), med pisken och tömmarna. Man kan även ha olika kommandon för olika gångarter, helt individuellt, men viktigt är att man är konsekvent. Detta för att hästen vill, och behöver, ha klara besked om vad som förväntas.

En stadig, men lätt, kontakt bör hållas med tömmarna. Här kan det finnas behov att visa själv och även att 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 hästen 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 vilka förkunskaper deltagarna har. Det är enkelt att förklara om deltagarna har ridit tidigare. Om inte får du lägga tid på att förklara varför bokstäver finns och vad medellinje och volter är. Man kör dressyr för att hästen ska bli stark, smidig, liksidig och hållbar. Du kan gå in på hur man tävlar där man kör ett inträna 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 till exempel en bokstav, och där volter, serpentiner, halter, med mera, ingår. Berätta att dressyrprogram körs i alla gångarter, men i de lättare programmen endast i skritt och trav.

Ett viktigt område att ta upp är användningen av pisken och att den är ett viktigt hjälpmedel i körningen. Man ”slår” inte med tömmen över ryggen på hästen, det rycker hästen i munnen.

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

8.3 Körning på landsväg

Vid körning på landsväg gäller trafikregler som för vilket fordon som helst. Det är högertrafik och stoppskyltar, trafikljus, med mera gäller.

Det är ett bra tips att rekommendera deltagarna att vara trevliga och hälsa och visa uppskattning mot de medtrafikanter i/på andra fordon som saktar ner vid möten och omkörningar. Man blir ofta bemött som man bemöter andra, och det är viktigt att bygga bra relationer till trafikanter och grannar. Det är lätt att bli arg när folk inte ”uppför” sig i trafiken. Påminn deltagarna om att många trafikanter inte har hästvana, eller inte förstår hur illa det kan gå om en körhäst blir skrämd.

Att alltid bära reflexväst i trafiken kan också öka uppmärksamheten från andra trafikanter.

Förklara varför vagnen INTE ska ha en trekantig skylt, som anger långsamtgående motorfordon. Däremot ska vagnen vara försedd med vita reflexer framåt, röda bakåt och orange åt sidorna. Detta är det lag på. Uppmana gärna till att sätta ett bilbatteri på vagnen för att använda som strömkälla under mörka kvällar och årstider. Det ger en säkrare körning.

8.4 Lite om körhästen

Att berätta om körhästens speciella egenskaper är ofta uppskattat. De flesta hästar brukar tycka att det är roligt att dra, men det kräver att inkörningen har gjorts noggrant av en erfaren kusk. Detta kan du inte poängtera tillräckligt 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 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 det att man tar hjälp – både för sin egen skull och för hästens. Olyckor händer alldeles för lätt, och oftast på grund av att man inte hinner läsa av hästen och situationen. Här har du kanske egna 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 det med den nyligen inkörda hästen är säkrast att köra på lugna vägar, gärna samma väg varje gång under en period. Att vänja hästen vid att gå på hårdare underlag är inget problem om man gör det successivt. Det här bör överhuvudtaget vara självklart att tänka på när man får en ny häst i stallet som då utsätts för mycket nytt när det gäller situationer, underlag, träning, foder, boxkompis och utetider. Låt hästen få tid att vänja sig

Kapitel 9

Avslutning, sammanfattning och utvärdering

Har deltagarna tagit till sig informationen och kunskaperna om att prova på körning på ett säkert sätt?

Sammanfatta dagen. Vad har ni gjort och varför? Låt deltagarna ställa frågor, ta upp om det hänt något speciellt. Dela ut kursintygen, som finns i PDF-format och är lätta att skriva ut.

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

Vi ser gärna att du tar tillfället i akt att höra med deltagarna om de har varit nöjda med kursens innehåll och om det är något de vill lägga till. Vi hoppas förstås att du har haft nytta av den här handledningen. Ge oss gärna feedback som kan förbättra och utveckla oss så att vi får ännu fler utbildare och ytterligare körintresserade som vågar ”prova på körning”.

Ännu en gång, lycka till med dagen!

Foto: Karolina Swärdh

Författare: Lotta Pålsson och Susanne Ankermark Omslagsbild: Foto: Svenska Ridsportförbundet

Svenska Ridsportförbundet | Ridsportens Hus, 734 94 Strömsholm | www.ridsport.se

SVENSKA RIDSPORT FÖRBUNDET