

# Handledarmaterial

# Vi i stallet

I handen håller du handledningen till boken *Vi i stallet*. Syftet med handledningen är att göra det enklare för dig som ledare att komma igång med att inspirera och engagera dina elever att lära sig mer om hästens grundläggande behov och dagliga skötsel. *Vi i stallet* ligger till grund för kunskapstävlingen med samma namn, men materialet går lika bra att använda som stöd i den vanliga teoriundervisningen. Tack för att du bidrar till ridsportens viktiga lärande!

## Från teori till praktik

Att få koll på hästens grundläggande behov och dagliga skötsel i teorin är en bra början, men förhoppningsvis stannar inte kunskaperna där. *Vi i stallet* visar hur du kan använda och utveckla hästkunskapen tillsammans med hästar och kompisar i stallet. I arbetsboken finns fakta, reflektionsfrågor och plats för deltagarna att notera sina upptäckter och sitt lärande om den dagliga skötseln av en häst. På den tillhörande webbplatsen finns mer fakta, filmer och quiz där de kan testa sina kunskaper. Målet med nya *Vi i stallet* och dess webbplats är att skapa bästa möjliga förutsättningar för den stora och viktiga kunskapsresan i ridsporten.

*Vi i stallet* kan vara utgångspunkten för teoritillfällena i ridklubben eller helt enkelt en självklar följeslagare i stallet.

En god idé är att gå igenom max ett avsnitt i materialet per tillfälle. Låt gärna deltagarna förbereda sig genom att läsa/anteckna i boken och titta på webbplatsen inför varje träff. Du kan då börja varje träff med att prata om vad de läst/sett. Vad tänkte de om det de läst/sett? Var det något som var svårt att förstå? Något som de redan visste?

Ta sedan med de nya kunskaperna ut till stallet, till hästarna. Förståelsen för hästen och dess behov handlar mycket om att lära sig se och tyda hästens signaler. Det gör man allra bäst genom att vara mycket i stallet, tillsammans med hästarna. Förbered några praktiska övningar utifrån det aktuella avsnittet. *Vi i stallet* har flera exempel på hur du kan knyta teori till praktik, men använd gärna dina egna idéer och lyssna även in vad deltagarna tycker är roligt. Lärandet blir lättare när man har kul!



### På webben

Den här ikonen betyder att det finns film att se på *Vi i stallets* webbplats.



### På webben

Den här ikonen betyder att det finns mer fakta att läsa på *Vi i stallets* webbplats.

# Idéer per avsnitt i materialet

Här följer några idéer om hur du som ledare kan lägga upp lärandet utifrån de olika avsnitten.



## Välkommen till ridsporten

Avsnittet syftar till att lära sig lite om ridsportens organisation och om hur vi behöver vara mot varandra för att ridsporten ska vara en bra miljö att finnas i. Fråga gärna saker om den egna föreningen, främst om Ungdomssektionen. Vad gör ungdomarna i US? Varför är det bra att de finns? Berätta om att det finns nästan 900 ridsportföreningar i Sverige. Kanske känner någon till någon annan ridklubb?

Titta gärna på filmen om ridsportandan ihop. Vad betyder ledorden i ridsportens värdegrund? Hur ska de vara för att vara schyssta mot varandra och hästarna? Vad kan var och en göra för att bli en bra kompis – låt dem komma med förslag. Diskutera också hur känns det när någon inte får vara med? Finns det någon värdegrund i er ridklubb? Är den lätt att förstå och lätt att följa? Här kan även Trygg i stallet lådan användas.

När det gäller ridsportens tio grenar så utgå från de grenar och de ryttare ni har i föreningen. Vad vet de om dem? Är det någon gren de skulle vilja veta mer om? Någon som verkar svår? Ni kan också använda kapphästar för att testa på olika grenar – som sagt – bara fantasin sätter gränser.

## Om hästen

På det här avsnittet finns massor att göra och knyta an till – kanske ska det fördelas på flera träffar.

Ni kan gå igenom vilka raser som hästarna i stallet har. Eller kan du leta upp olika raser genom sökning på webben så kan deltagarna få gissa vilka och prata om hur de är. Ni kan även prata om kategorier och samtidigt mäta mankhöjder.

När ni pratar om hästens delar kan ni använda en riktig häst och sätta på post-it-lappar med delarna. Mycket viktigt här är att det är en lugn och trygg häst som ni prövat detta på tidigare samt att övningen går lugnt och stilla till. Om det blir stökigt så avbryt genast övningen och prata om vad som hände och hur ni behöver göra istället.

När det kommer till hästens färger och tecken kan deltagarna med fördel rita dem. Plus att gå ut i stallet och titta på hästarna – vilka färger och tecken har de?

Hästens gångarter finns beskrivna i boken och finns på film på webbplatsen. Prata med deltagarna om hur de uppfattar olika gångarter – det finns även en övning på det i boken som de kan göra som hemläxa.

Hästens instinkter och beteenden kan ni prata mycket om – låt barnen förstå hur viktiga de är för att veta hur hästar ska hanteras. Det är också därför det i många stall finns regler – helt enkelt för att hjälpa oss att komma ihåg hur vi behöver vara för att



hästarna ska vara trygga. Här kan ni prata, rita, låta käpphästar ha olika beteenden, titta på hästarna i hagen – bara fantasin som stoppar. Vill du ha lite mer kött på benen själv så hittar du fördjupning på Hästkunskapssajten på ridsport.se.

När ni går igenom foder är såklart foderkammaren bäst stället – smaka, lukta och känn. Prata om hur foderrutiner i stallet ser ut och varför.

### Hästens dagliga skötsel

När ni pratar om stallregler kan ni återkoppla till hästens beteenden och instinkter. Prata om varför ni gör som ni gör i stallet. Låt kärleken till hästen göra rutiner viktiga och roliga – inte tråkiga och begränsande. Förstår man varför något finns så blir det ju lättare.

Att öva på säkerhetsknutar, hur man binder upp, hämtar och leder en häst är ju praktiska övningar. Viktigt att ni pratar igenom det innan ni sätter igång praktiskt så du har koll på hur mycket deltagarna behärskar och kan anpassa övningar därefter. Därför är det bra om deltagarna innan träffen läst/antecknat i boken och kollat på filmerna för att vara förberedda.

### Hästens och ryttarens utrustning

Genomgång av hästens utrustning och hur man sadlar och tränar sker ju praktiskt i stallet. Har ni en trähäst i stallet så

börja med att öva på den. Påminn om övrig hantering samtidigt, dvs. hur man binder upp för att sadla, att hästen måste vara ryktad och så vidare. Repetition är en viktig del av lärandet så lägg in det naturligt i övningarna.

När ni går igenom ryttarens utrustning är det viktigt att fokusera på funktionen – varför är det viktigt/säkert? Ni kan också prata om ”märkeskläder” – att det inte är viktigt och att man inte är bättre som ryttare för att man bär ett visst märke. En viktig diskussion om normer och diskriminering. Det finns mer material om detta i Trygg i stallet.

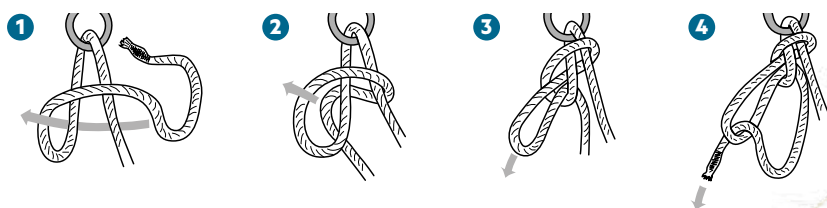
### Ryttare är idrottare

För ryttarens egen träning är käpphästarna ett fantastiskt hjälpmedel som skapar rörelse utan att barnen tänker så mycket på just det. Käpphästarna kan också vara med när man gör andra rörelser – utgå gärna från de motoriska grundformerna (även kallat rörelsealfabetet) som är åla, krypa, kasta, springa, klättra, springa, stödja, rulla, gå, fånga, hoppa och balansera. Prata också om att bra mat ger bättre ork och om möjligt gör smothies eller energibollar tillsammans. Recept finns på webbplatsen.





### Säkerhetsknut



# Praktisk del på Vi i stallet-tävlingen

Förbered deltagarna på att det kan komma praktiska prov på *Vi i stallet* tävlingen i distriktet/regionen. Exempelvis hur du sätter ihop ett tränss, knyta en säkerhetsknut, sätta upp hästens delar eller skilja på olika hästfoder. Försök hitta så många sätt som möjligt för att ta faktakunskaperna från materialet ut i stallet – utveckla och fördjupa utifrån nivån på deltagarna.

### Tips till handledaren

- ➔ Målgruppen för *Vi i stallet* är 9-13 år så planera inte in träffar för sent på kvällen. Stäm gärna av med föräldrarna vilka tider som kan vara rimliga.
- ➔ Anpassa nivån på teorin efter gruppen. Vilket lärande passar dem – hur behöver balansen mellan lek och fakta se ut? Hur mycket kan de redan? Vad har de för ambitioner med sitt lärande?
- ➔ Håll träffarna korta och lekfulla. Hellre fler korta träffar än få långa.
- ➔ Barn måste få leka in kunskaperna. Använd din fantasi när du planerar och låt deltagarna själva ha idéer om vad de vill göra.
- ➔ Det är mycket information som ska läras in, tänk på att fördela arbetet under flera träffar då mycket av tiden går åt att prata och – ha kul!
- ➔ Var engagerad själv. Deltagarna märker direkt om du inte är det. Du behöver också tycka att det är roligt!
- ➔ Låt varje deltagare komma till tals och märkas vid varje träff. Det är ditt ansvar att få den som är blyg och tyst att våga kliva fram och säga sitt. Det är också ditt ansvar att få en som tar för mycket uppmärksamhet att förstå att även andra måste få ta plats, berätta och prova på – beroende på vad ni håller på med.

- ➔ Kom alltid ihåg hästen. All verksamhet går ut på att barnen ska lära sig att på ett säkert sätt hantera hästar. Även om det är leksakshästar eller käpphästar ni för stunden hanterar – hantera dem rätt!
- ➔ Arbeta med hela kroppen och använd alla sinnen – då blir lärandet roligare och det blir lättare att komma ihåg och sortera kunskaperna.

Lycka till!

### Lästips

Hästkunskapssajten, finns på [ridsport.se](https://ridsport.se)  
Säker med häst, beställs hos SISU Idrottsböcker  
Ryttarutveckling 1, beställs hos SISU Idrottsböcker  
Trygg i stallet, beställs hos SISU Idrottsböcker  
[Om rörelseförståelse](https://www.strategi2025.se/globalassets/riksidrottsforbundet-2025/dokument/verktyg/nysyntraningtavling_rorelseforstaelse_folder_a5.pdf) - [https://www.strategi2025.se/globalassets/riksidrottsforbundet-2025/dokument/verktyg/nysyntraningtavling\\_rorelseforstaelse\\_folder\\_a5.pdf](https://www.strategi2025.se/globalassets/riksidrottsforbundet-2025/dokument/verktyg/nysyntraningtavling_rorelseforstaelse_folder_a5.pdf)  
Lek med rörelseförståelse, beställs hos SISU Idrottsböcker

