



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET



Käpphästhandboken

tips på aktiviteter, pyssel och tävlingar

Vad kul att just ni är sugna på käpphästar!

Käpphästar har länge varit ett populärt sätt för barn och unga att leka, träna och umgås tillsammans. Många ridskolor använder sig av käpphästarna i sin teoriundervisning, till exempel när man tränar på ridbanans vägar. Det finns otroligt många fler sätt man kan använda sig av käpphästarna i utbildande syfte, för gemenskap och fysisk rörelse. De senaste åren har intresset för dessa fantastiska käpphästar ökat enormt. Därför har Svenska Ridsportförbundet valt att genom Centrala Ungdomssektionen satsa på att stötta och inspirera till käpphästverksamhet!

Här hittar du allt från vad en käpphästtävling är för något och hur den går till, samt tips till den som vill arrangera en käpphästtävling. Det finns också tips på härliga aktiviteter med käpphästarna som inte innefattar tävling. Käpphästarnas Spelregler finns också här. På vår hemsida finns också massa inspiration, tips och idéer till dig som är käpphästtokig.

Vi har försökt samla tips och idéer om hur en käpphästtävling kan gå till samt inspiration till andra aktiviteter tillsammans med käpphästar.



Låt kreativiteten flöda och dela gärna med er av era bästa käpphästtips under, det är bara fantasin som sätter gränser för vad man kan göra! **#käpphäst.**

Käpphästarnas Spelregler

Det finns några allmänna regler som är viktiga att följa oavsett tävlingsgren eller nivå.



Att **vi har ett schysst klimat** när vi har käpphästtävlingar är såklart en självklarhet. Heja på varandra, beröm och bekräfta varandra både på nätet och i verkligheten.



Visa respekt gentemot dina medtävlade, funktionärer och domare. Tänk på att inte störa ryttare under pågående ritt.



Kom ihåg att **fylla på med energi** under en lång tävlingsdag. Både du och din käpphäst presterar bättre om ni äter och dricker ordentligt.



Alla käpphästar är välkomna att delta i en tävling oavsett ras, ålder eller ursprung.



Ta väl hand om din käpphäst och se till att den får både kärlek och omvårdnad. En välmående käpphäst presterar bättre!



Kom ihåg det viktigaste av allt: **ha kul!**



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Tips på aktiviteter tillsammans med käpphästarna

Det bästa med käpphästar är att det finns så mycket att göra tillsammans med dem.

Att hoppa, rida dressyr, rida ut och hoppa terräng är något som många käpphästryttare tycker är roligt. Käpphästarna kan också vara ett komplement de dagar man kanske inte kan åka till stallet. Förutom att rida på sin käpphäst finns det massa annat roligt att hitta på tillsammans med käpphästen och andra käpphästryttare. Här nedan har vi proppat sidan full med tips och idéer från aktiva käpphästryttare.

Pyssel

Även käpphästar kan behöva utrustning och det bästa är att mycket går att göra själv, att sy täcken och huvor till dem är ett exempel. Det går också att göra grimmor, tyglar, trän, bett och mycket mer. Käpphästarna kan också behöva någonstans att bo och då finns det flera olika sätt att bygga ett stall på. Det går att göra av lite större kartonger men också att bygga av trä. Då kan varje käpphäst få en egen box med namnskyld utanför.

Lära med käpphäst och hur kan vi använda käpphästen i vår undervisning?

Käpphästarna är suveräna kunskapspridare, de är hela ridsporten i miniatyr och ett perfekt sätt att lära till exempel ridbanans vägar, dressyrprogram, uteritter, allemansrätten och allt runt tävling. Det går också att inkludera käpphästarna i mer teoretisk verksamhet. Några roliga aktiviteter med käpphästar som också har mycket hästkunskap inbakat i sig kan till exempel vara att:



Göra pass till käpphästarna – Lära sig hur hästars stamtavlor ser ut, hur vaccinationer går till och skrivs in i passet samt ägarbevis.



Skötsel, hantering, stallregler – Med käpphästarna är det också toppen att lära ut exempelvis visitering, träna på att leda korrekt och släppa ut i hagen på ett säkert sätt.



Färger och tecken – Alla käpphästar ser olika ut och det är perfekt att genom dem lära sig hästars olika färger och tecken.



Tillverka käpphästar och utrustning – Det finns många tyger, knappar och material som klippta och skurna för huvud, ögon, man och utrustning. Vad behöver en häst för utrustning och hur sitter den korrekt? Här går kreativiteten hand i hand med hästkunskapen och bara fantasin sätter gränser.



All hästkunskap går att applicera på käpphästverksamhet och vill du få mer inspiration vad du kan göra eller lära dig mer om hästar finns Svenska

Ridsportförbundets hästkunskapsajt att använda sig av [Hästkunskapsajten](#).



Träning och gemenskap

Att rida käpphäst kräver både kondition, benstyrka och kroppskontroll, det är suverän motion helt enkelt. Ta med din käppis ut i naturen så får du frisk luft på köpet. Käpphästarna öppnar dörrarna till en varm gemenskap och alla fångas av olika saker; pyssel, mysa med käpphästarna, gemenskapen eller att tävla.

Käpphästrosetten

Har du hört talas om Ridborgarmärket? Nu finns ett eget ridborgarmärke framtaget för just käpphästryttare. Er förening eller ungdomssektion kan anordna märkestagning där alla som vill kan delta. Välj en valfri bana, låt deltagarna hoppa och dela ut rosett för genomförande. Lägg gärna till andra moment så som slalom, halter, olika gångarter eller andra kontrollövningar.



Mer information kring [käpphästrosetten hittar ni på Svenska Ridsportförbundets hemsida Käpphästar](#).



Ridsportens grenar till kähphäst



Hoppning

Hoppning är ridsportens största gren, både i Sverige och internationellt. Häst och ryttare tävlar under varierade former över en bana med olika hinder. Ju fler, högre och längre hinder, desto högre blir kraven på hästens förmåga och lydnad, på ryttarens skicklighet och följsamhet och på ryttarens och hästens samspel. Ponnyer tävlar i olika kategorier beroende på mankhöjd. A, B, C och D ponny.



Dressyr

Dressyr är en bedömnings sport, precis som exempelvis konstakning och dans. Häst och ryttare rider ett förbestämt program som bedöms av domare. Beroende på svårighetsgrad bedöms ritten av 1-5 olika domare. Poängen från samtliga domare räknas ihop och blir ekipagens slutresultat. Domarna tittar på hästens gångarter, framåtbjudning, schvung och elasticitet i rörelserna, lydnad, ryttarens inverkan samt korrektheten i uppvisningen. Dressyrprogrammen är från Lätt C till Grand Prix, och Grand Prix Special som är svårast.



Fälttävlan

Fälttävlan är grenen med tre discipliner – dressyr, terrängritt och hoppning. Prova på terrängmomentet genom att rida ut med kähphästarna ut i skogen eller på en terrängbana och hoppa över stockar och andra spännande hinder som inte finns på en ridbana.



Distans

Distansridning innebär ridning i skog och mark på längre sträckor, ta med kähphästarna på en härlig uteritt.



Mounted Games

Mounted games är en lagsport och är en kombination av noggrannhet och fart. Grenarna som används vid tävling kan varieras. Några exempel är slalomridning, att fånga upp ringar med ett träsvärd eller att placera flaggor i koner.



Working Equitation

Ett moment inom working equitation är ett teknikmoment. Det går ut på att man ska öppna grindar, rida över broar, göra små hopp, rida volter och utföra olika uppgifter samt rygga ut ur en trång passage.



Voltige

Voltige är sporten som kombinerar hästar med gymnastik och dans. I den här grenen är styrka, kroppskontroll och balans viktigt för att klara av att utföra övningar på ett säkert sätt i harmoni med hästen. Inom voltigen utförs en stor del av träningen på mark och trähäst för att bygga upp styrka och teknik.



Sportkörning

I sportkörning tävlar man med häst eller ponny i enbet (singel), par och fyrspann. Sportkörningen har tre delmoment – dressyr, maraton och precision.



Reining

Reining har sitt ursprung i arbetet med hästar och boskap på amerikanska rancher och blev i mitten av 1900-talet en tävlingsgren i USA. På tävling rids ett så kallat mönster i en specifik ordning. Reining är hästsporten för ryttaren som gillar noggrannhet och fart.



Parasport

Dressyr och sportkörning är de grenar som finns inom Svenska Ridsportförbundets parasportverksamhet. I dressyr kan du tävla antingen på egen eller lånad häst. I Sverige finns det ofta möjlighet att låna en häst, till exempel från ridskolan. Internationellt tävlar man alltid på egen häst, som inte innebär att ryttaren behöver äga hästen utan bara att den inte är lånad från tävlingsarrangören.



I handboken finns beskrivet kähphästtävling med hoppning och dressyr som fokus, men prova gärna på alla andra grenar som finns inom ridsporten. Ovan finns en kort beskrivning kring alla ridsportens tio grenar.



Käpphästtävlingar

Idag finns det mängder av käpphästtävlingar som du kan hitta via sociala medier. Vissa föreningar och distriktsförbund publicerar även sina event på deras hemsidor.

Nedan följer förslag på klasser och olika typer av bedömning inom käpphästdressyr tävling och käpphästhopp tävling, men vi uppmuntrar till att anordna aktiviteter och tävlingar inom våra andra grenar i hästsporten också.

Förslag på klasser och olika indelningar

I käpphästhoppning finns ingen direkt bestämd åldersindelning. Varje deltagare får anmäla sig till den klass som känns lämplig. Om arrangörerna har för avsikt att anordna en käpphästtävling där resultat blir officiellt, tävlingen är ett kval till större tävling eller liknande är rekommendationen att Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott följs. De riktlinjer som tagits fram finns till för att idrottsrörelsens verksamhet ska ske på barn och ungas villkor.

Följande gäller enligt riktlinjerna;



Barn till och med 7 år (kalenderår) – Inga poäng ska räknas och inget resultat får visas.



Barn från och med 8 år till och med 12 år (kalenderår) – Poäng får räknas. Inget resultat får visas.



Barn från och med 13 år (kalenderår) – Poäng får räknas och visas officiellt. Ranking och kval till större tävlingar är tillåtet.

Det finns inga bestämda hinderhöjder för käpphästtävlingar, lämpligtvis kan deltagarna önska höjd vid anmälan till tävling.



Käpphästhoppning

Käpphästhoppning går ut på att ekipaget ska klara en bana med hinder som oftast går på tid.

Precis som i riktig hästhoppning hålls tävlingar på olika höjder och svårighetsgrader.

Förslag på bedömningar för käpphästtävling

Standardbedömning

I käpphästhoppning räknas oftast inte antal fel, i stället får ekipaget poäng för varje hinder som ekipaget klarar! Det vill säga, är det en bana med 8 hinder så får ett felfritt ekipage 8 poäng. Om ekipaget river eller vägrar på ett hinder, blir det ett poängs avdrag.

Andra förslag på bedömningar

Tidshoppning

Ekipaget ska klara en bana felfritt och så snabbt som möjligt. Felfritt ekipage med snabbast tid vinner.

Inverkanshoppning

Ekipaget ska klara en bana så utförligt som möjligt efter bedömningskriterierna. Bedömningskriterierna för inverkanshoppning är ridvägarna, tempo och rytm, handens position och hållning.

Idealtid

Inom käpphästhoppning finns en bedömning som kallas idealtid. Arrangörerna rider igenom banan och tiden tas. De tävlande ekipagen ska komma så nära den tiden som möjligt.

Förslag på allmänna regler

- ➔ Alla handgrepp är tillåtna.
- ➔ Ryttaren får rida i valfri gångart.
- ➔ Ryttaren ska starta på angiven signal.
- ➔ Det är endast tillåtet för den startande ryttaren att vistas inne på banan under pågående ritt. Övriga ryttare inväntar sitt startnummer.



Käpphästdressyr

Käpphästdressyr går ut på att ekipaget ska rida dressyrprogram som är förbestämt eller ett egenkomponerat program till valfri musik. Till skillnad från käpphästhoppning kan det vara bra att lära sig programmet utantill som du tänkt rida på själva tävlingsdagen.

Förslag på klasser och olika indelningar

I käpphästdressyr finns ingen bestämd åldersindelning. Varje deltagare får anmäla sig till den klass som känns lämplig. Som arrangör går det att välja om deltagarna ska kunna komponera ihop sitt eget program eller om det ska vara förbestämda program för ekipagen att anmäla sig till. De förbestämda programmen är dressyrprogram som används inom dressyr tävlingar med riktiga hästar

Bedömningspunkter att utgå ifrån:

- ➔ Noggrannhet i uppvisningen – sker rörelserna vid exakt korrekt tillfälle?
- ➔ Noggrannhet i rörelserna
- ➔ Bibehållen rytm och hastighet i gångarten (programmet ska "flyta på")
- ➔ Hållningen hos ryttaren
- ➔ Allmänna intrycket
- ➔ Felridning ger -2 poäng.

Förslag på allmänna regler

- ➔ Alla handgrepp är tillåtna.
- ➔ Ryttaren måste rida käpphästen, det är ej tillåtet att springa med den bredvid.
- ➔ Ryttaren ska starta på angiven signal.
- ➔ Det är endast tillåtet för den startande ryttaren att vistas inne på banan under pågående ritt. Övriga ryttare inväntar sitt startnummer.



Vill du lära dig mer om hur tävling med häst går till och vilka tävlingsregler som finns?

➔ [TR - Tävlingsreglemente](#)



Tips till arrangörer

Hur arrangerar man en kähästtävling och vad behövs?

- 1** Bestäm er för hur anmäling till tävling ska ske och kommunicera ut det i god tid innan tävlingsdagen med den information som kan behövas för deltagare. Utöver datum, plats och tid kan det vara bra för deltagare att veta om det till exempel finns kähäst att låna eller om de måste ha med en egen.
- 2** Hur många funktionärer behövs och vad ska de göra?
- 3** Bestäm vad/om deltagarna ska få rosetter, diplom eller andra priser och se till att det finns så det räcker till alla som deltar.
- 4** Förbered banan, storleken på banan kan förslagsvis vara 20x15 m.
- 5** Förbered och sätt upp startlistor.
- 6** Samla alla funktionärer innan tävlingen startar för att gå igenom dagen och att alla vet vad de ska göra.
- 7** Var behjälplig för deltagare och medhjälpare under hela tävlingen.
- 8** Gå gärna banan/programmet tillsammans med deltagarna innan tävlingen startar

Bilaga 1:

Käpphästhoppning

– Förslag på regler och beskrivning av klasser i hoppning

Allmänna regler

- ✓ Alla handgrepp är tillåtna.
- ✓ Ryttaren får rida i valfri gångart.
- ✓ Ryttaren ska starta på angiven signal.
- ✓ Det är endast tillåtet för den startande ryttaren att vistas inne på banan under pågående ritt. Övriga ryttare inväntar sitt startnummer.

Nedan är det förslag på höjder och bedömningar, det är fritt att välja höjd och bedömning utifrån önskemål. Exempelvis kan Clear round-klasser anordnas för alla höjder.

Klasser i hoppning

Clear Round 30 cm

- ✓ Öppen för alla åldrar.
- ✓ Rids på bana 20x15 m.
- ✓ Maxantal 7 hinder.
- ✓ Maxhinderhöjd är 30 cm.

Klass 150 cm

- ✓ Öppen för åldrarna 13 år och uppåt
- ✓ Rids på bana 20x15 m.
- ✓ Maxhinderhöjd är 50 cm.
- ✓ Bedömning Två faser A/A:0

- ➔ Fas 1 består av 7 hinder. Kombination kan förekomma. De ekipage som är felfria (=innehåller 7 poäng) i första fasen fortsätter direkt på andra fasen. De ekipage som ej innehåller 7 poäng efter första fasen får ritten avbruten på signal från domaren. Tid i första fasen räknas ej.
- ➔ Fas 2 består av 4 hinder. Kombination får ej förekomma. Tid i andra fasen räknas.
- ➔ Vinner gör det ekipage med mest antal poäng. Vid lika antal poäng avgör tiden i fas 2.
- ➔ Poäng regleras enligt tabellen nedan:

Avklarande av hinder i fas 1 felfritt	1 poäng (fas 1 maxpoäng 7)
Avklarande av hinder i fas 2 felfritt	2 poäng (fas 2 maxpoäng 8)
Olydnad på hinder i fas 1 och 2	- 1 poäng per olydnad
Nedslag på hinder i fas 1 och 2	- 1 poäng per nedslag
Fel väg	- 2 poäng

Klass 270 cm

- ✓ Öppen för åldrarna 13 år och uppåt
 - ✓ Rids på bana 20x15 m.
 - ✓ Maxhinderhöjd är 70 cm.
 - ✓ Bedömning Två faser A:0/A:0
- ➔ Fas 1 består av 8 hinder. Kombination kan förekomma. De ekipage som är felfria (=innehåller 7 poäng) i första fasen fortsätter direkt på andra fasen. De ekipage som ej innehåller 7 poäng efter första fasen får ritten avbruten på signal från domaren.
 - ➔ Fas 2 består av 5 hinder. Kombination kan förekomma. Tid i andra fasen räknas.
 - ➔ Vinner gör det ekipage med mest antal poäng. Vid lika antal poäng avgör tiden i fas 2.
 - ➔ Poäng regleras enligt tabellen nedan:

Avklarande av hinder i fas 1 felfritt	1 poäng (fas 1 maxpoäng 8)
Avklarande av hinder i fas 2 felfritt	2 poäng (fas 2 maxpoäng 10)
Olydnad på hinder i fas 1 och 2	- 1 poäng per olydnad
Nedslag på hinder i fas 1 och 2	- 1 poäng per nedslag
Fel väg	- 2 poäng



Bilaga 2:

Käpphästdressyr

– Förslag på regler och beskrivning av klasser i dressyr

Allmänna regler

- ✓ Alla handgrepp är tillåtna.
- ✓ Ryttaren ska starta på angiven signal.
- ✓ Det är endast tillåtet för den startande ryttaren att vistas inne på banan under pågående ritt. Övriga ryttare inväntar sitt startnummer.
- ✓ Felridning ger -2 poäng.

Det går bra att få hjälp att komma ihåg dressyrprogrammet under ritten

Klasser i dressyr

Grand Prix special

- ✓ Öppen för alla åldrar.
- ✓ Rids på bana 6x12 m.
- ✓ Dressyrprogram Grand Prix Riksspecial se bilaga 2b.
- ✓ Bedömningsunderlag Grand Prix Riksspecial se bilaga 3.

Grand Prix kür

- ✓ Öppen för åldrarna 13 år och uppåt
- ✓ Ryttaren komponerar sitt eget program till självvald musik. Obligatoriska rörelser som ska förekomma, se protokoll bilaga 2c. Obligatoriska rörelser poängbedöms endast vid ett tillfälle.
- ✓ Rids på bana 6 x 12 m.
- ✓ Maxtid för programmet är 4 min. Inga avdrag ges för kortare program.
- ✓ Bedömningsunderlag Grand Prix kür se bilaga 3.



Bilaga 3:

Förslag till bedömningsunderlag

Bedömningsunderlag för klasser i hoppning

Vid hoppning används följande poängtabell:

Avklarande av hinder i fas 1 felfritt	1 poäng
Avklarande av hinder i fas 2 felfritt	2 poäng
Olydnad på hinder i fas 1 och 2	- 1 poäng per olydnad
Nedslag på hinder i fas 1 och 2	- 1 poäng per nedslag
Fel väg	- 2 poäng

- ✓ I Clear Round-klassen får ryttare lov att fullfölja ritten oavsett antal poäng och tid. Samtliga startande erhåller rosett.
- ✓ Ryttare kan ej bli utesluten på grund av fel väg eller för många olydnader. I Klass 1 och 2 tvingas dock ryttare att lämna banan 4 min efter angiven startsignal.

Bedömningsunderlag för klasser i dressyr

Bedömningspunkter att utgå ifrån:

- ✓ Noggrannhet i uppvisningen (sker rörelserna vid exakt korrekt tillfälle?)
- ✓ Noggrannhet i rörelserna
- ✓ Bibehållen rytm och hastighet i gångarten (programmet ska "flyta på")
- ✓ Hållningen hos ryttaren
- ✓ Allmänna intrycket



