Træning af pararyttere

Et tillæg til Dansk Ride Forbunds
Aldersrelateret træning i ridning

PARASPORT DANMARK

TEAM DANMARK

Foto: Lars Møller

Indholdsfortegnelse

Om forfatterne 4
Forord 5
Indledning 6
Er der forskel på dressur og paradressur? 7
Opstart som pararytter 8
- Opstilling og hjælpere 8
- Kontrol 10

Hestens velfærd 14
Det gode ridemiljø 14
- Tryghed 14
- Konkurrence 14
- Tilgængelighed 15
- Hjælpemidler 16
- Stævnedeltagelse 17

Talent 19
Klassifikation 22
- Mindstehandicap 22
- Forudsætninger 24
- Dokumentation forud for klassifikationen 24
- Klassifikationen 24
- Hvor/hvordan/hvem 24
- Klassifikationskort 24
- Klassifikatører 25
- Info om klassifikation 25

Mentaltræning 26
- Visualisering 27
- Fokus 28
- Afspænding 28

Søvn 29
- Fysisk træning 29

Tilgang til træningen 30
- Træningselementer 31
- Opvarmning 31
- Balancetræning 32
- Konditionstræning 32
- Styrketræning/udholdenhedstræning 33
- Udspænding 35

Special Olympics ridning 36
Hvad er Special Olympics og idéen bag? 36
Special Olympics Danmark 37
Hvem kan deltage? 37
Planlægning af træning 37
Opstart som Special Olympics-rytter 37
Instruktion og pædagogiske overvejelser 39
Etiske overvejelser og sociale relationer 41
Praktiske forhold 43
Konkurrenceridning i Special Olympics regi 43
Hestemateriale 44
Hestens udstyr 44
Rytterprofil 44
Divisioner 45
Hesteafprøvning 45
Discipliner 47
Formål med divisionering 47
Internationale stævner 50

Sund kost 51
Ernæringsbehov for mennesker med rygmarvsskader 51
Ernæringsbehov for mennesker med cerebral parese (CP) 52
Gode råd til pararyttere 53
Low FODMAP diet 54

Viden om handicap 54
Forskellige former for handicap 54
Amputationer/medfødt arm-/bendefekt 54
Rygmarvsskadede 55
Rygmarvsbrok 56
Leddegigt (reumatoid artrit) 56
Muskelsvind 57
Spasticitet (Cerebral parese) 57
Halvsidig lammelse (hemiplegi) 58
Hjerneskade 59
Multipel sclerose 59
Synshandicap 60
Udviklingshandicap 60

Fakta om DHIF 61
Hvad er Dansk Handicap Idræts-Forbund 61
Hvem kan være medlem? 61
Formål 61
Ungeindsatser i DHIF 62
Hvis du vil vide mere… 62

Kilder 63
Bøger og publikationer 63
Internetbaserede kilder 63

Om forfatterne

Annika Lykke Dalskov Risum

Annika har redet, siden hun var 5 år gammel. Efter hun pådrog sig en rygmarvsskade i forbindelse med en trafikulykke, har hun siden 2007 været pararytter og tilknyttet det danske paradressurlandshold, hvor hun har vundet adskillige medaljer.

Vibeke Engdam Olesen

Vibeke er uddannet fysioterapeut, og arbejder i PTU's Rehabiliterings Center Aarhus. Hun har siden 1988 været tilknyttet DHIF i forskellige frivillige funktioner. I 1995 blev hun uddannet klassifikatør i paradressur, og hun har fungeret som international klassifikatør. Hun har desuden været tilknyttet paradressurlandsholdet siden 2009.

Louise Sonne Schjellerup

Louise har siden oktober 2008 været ansat som sportspsykologisk konsulent for Team Danmark. Hun har en baggrund som bachelor i Idræt fra Århus Universitet og har yderligere en European Master in Sport and Exercise Psychology. Louise har siden 2011 arbejdet med dressurridningen – både i Dansk Ride Forbund og i DHiF.

Tina Brandt Jensen

Tina er uddannet cand.scient i cellebiologi og ph.d. i sundhedsvidenskab. Hun har i mere end 15 år rådgivet mennesker i kostvejledning og i at finde alternative og komplementære veje til et godt og sundt liv.

Karin Lindved

Karin er tidligere konkurrencerytter, har undervist i ridning i 35 år og er tidligere D-dommer i dressur. Hun er uddannet handicapрideinstruktør og har siden 2006 arbejdet med ryttere i Special Olympics regi. Fra 2012 blev hun tilknyttet som fællestræner for Special Olympics rytterne.

Lykke Guldbrandt

Lykke er uddannet fysioterapeut og har siden september 2010 været ansat som idrætskonsulent i DHIF.

Forord

Af Michael Møllgaard Nielsen

Dansk Handicap Idræts-Forbund og Dansk Ride Forbund har en lang tradition for at samarbejde omkring ridning for mennesker med handicap, og derfor har ikke kun handicap-rideklubber men også almene rideklubber i Dansk Ride Forbunds regi et tilbud til medlemmer med handicap.

Foto: Lars Thomsen

Kvaliteten af ridetilbud kan være forskellig fra klub til klub, og vi håber, at vi med dette tillæg kan give trænere og ridefysioterapeuter inspiration, en større forståelse for og indsigt i de ryttere, som de træner – også inden for pædagogikken (hvordan man omgås børn og unge med et handicap), handicaplære, klassifikation etc.

Ofte er trænere tilknyttet hestesportssteder med mange dressurryttere og få pararyttere. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at sætte sig ind i de ligheder og forskelle, der måtte være mellem dressur og paradressur, så pararytteren trænes og udvikles optimalt. For ridefysioterapeuternes vedkommende er det målet, at der ved hjælp af dette tillæg gives større muligheder for, at patienter også kan få glæde af ridning som en konkurrenceidræt.

Det er trænerens og ridefysioterapeutens opgave at videreformidle budskabet i dette tillæg til dem, der også skal støtte pararytteren: forældre, personlige hjælpere m.v.

Det er målet, at dette tillæg skal supplere Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning – Ridning, ligesom det er vort ønske, at det fremadrettet indarbejdes i Dansk Ride Forbunds træneruddannelser og andre relevante uddannelser.

Vi håber, at materialet vil inspirere DIG til arbejdet med udvikling af ryttere med handicap.

God fornøjelse.
Michael Møllgaard Nielsen
Elitechef

Indledning

Af Annika Lykke Dalskov Risum

De fleste afsnit i dette tillæg henviser til de afsnit, der eksisterer i Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning i ridning, og tillægget kan med fordel bruges som et opslagsværk ved læring om typer af handicap.

Afsnittene fra Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning i ridning - Præpubertet, Rid selvstændigt, Pubertet, Postpubertet samt Læring - er i dette tillæg samlet under afsnittet "Opstart som pararytter". Hvis en rytter med handicap er på samme alderstrin og udviklingsmæssige stadie som en rytter uden handicap, kan anbefalingerne i Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning i ridning som udgangspunkt følges, dog med de hensyn der skal tages til rytterens handicap.

For ryttere med handicap, der starter deres ridekarriere tidligt, kan man nogle gange se et andet udviklingsforløb rent mentalt, og modenheden er ikke nødvendigvis alderssvarende. Derfor giver det ikke mening at følge en skarpt afgrænset aldersinddeling, da udviklingen kan være meget individuel.

For nogle ryttere med handicap, der ikke tidligere har stiftet bekendtskab med ridning, gælder, at de er kommet ind i sporten i en senere alder. Dette kan bl.a. skyldes en opstået skade/et traume eller et sygdomsforløb. Disse vil således rent ridemæssigt og hestefagligt være på et andet stadie, end deres alder antyder, og som oftest på et stadie som en rytter i præpuberteten.

Afsnittene vedrørende springning kommenteres der ikke på i dette tillæg. I Danmark er springning endnu ikke en del af ridesporten for ryttere med handicap og således ikke væsentlig for uddannelse af danske pararyttere til eliteniveau.

I dette tillæg vil vi beskrive de særlige forhold, der gør sig gældende for paradressur. Termerne "ryttere med handicap" og "pararyttere" anvendes synonymt.

Er der forskel på dressur og paradressur?

Af Annika Lykke Dalskov Risum

Dressur og paradressur har mange ligheder, men også forskelle. For begge discipliners vedkommende tages der i konkurrencesituationer udgangspunkt i FEI's bedømmelsesskala. Den er ens for begge. Det handler om at få samspillet mellem hest og rytter til at gå op i en højere enhed, så hesten udfører dressurøvelser korrekt vha. så fine og usynlige hjælpere som muligt. Øvelsernes korrekte udførelse er for begges vedkommende beskrevet af FEI.

I dressur rider "alle mod alle" inden for samme sværhedsgrad. I paradressur rider man mod konkurrenter i samme grad. Pararyttere har gennemgået en fysisk klassifikation, der placerer dem i en af graderne Ia, Ib, II, III eller IV. Graderne er tilpasset ud fra et ønske om, at konkurrencen skal blive så fair som muligt. Ved bedømmelser i konkurrencer tages der ikke hensyn til rytterens handicap, men kun til hestens udførelse af øvelser. Se nærmere i afsnittet "Klassifikation".

Træningsmængden i dressur og paradressur kan for rytter og hest være forskellig. Det afhænger bl.a. af hvilken grad, man har med at gøre. De lavere grader træner knapt så meget til hest som de højere grader, da der ofte er hjælp til at få hesten trænet nogle gange i ugens løb.

Som pararytter kan det være vanskeligt at få en professionel karriere inden for ridesport, da det kræver gode fysiske ressourcer. Derfor kan det være en udfordring at få den samme daglige træningsmængde til hest som en dressurrytter. En professionel rytter rider adskillige (ofte mellem fem og ti) heste dagligt, hvor pararyttere nærmere kun har én eller to heste.

Antallet af stævner i de to discipliner er meget forskellig. I dressur på nationalt niveau er der mulighed for stævnedeltagelse stort set hver weekend. I paradressur er der få stævner om året. Dette skyldes, at der på landsplan er få pararyttere og derfor ikke et lige så stort deltagersegment at arrangere stævner for. Pararyttere har dog mulighed for at deltage i dressurstævner på lige vilkår med dressurryttere, men denne mulighed er lille for de lave grader, da det kræver, at man mestrer alle tre gangarter.

Internationalt er der ligeledes færre stævner i paradressur. Det er paradressur-landstræneren, der afgør hvilke ryttere, der skal af sted til disse stævner. Som oftest er der dansk landsholdsdeltagelse i fire internationale stævner om året. To af disse stævner er mesterskabsstævner - det årlige nordiske mesterskab samt et internationalt mesterskab (EM, VM eller PL). For nærmere information om stævnedeltagelse se afsnittet "Stævnedeltagelse".

Der er mulighed for, at man kan tilmelde sig andre internationale stævner som enkeltrytter. Det kræver ligeledes paradressur-landstrænerens accept. Tilmeldingen foretages af Danske Ride Forbund (DRF).

Når det danske landshold i paradressur er til internationale konkurrencer, rejser det som oftest som ét hold. Dvs., at der er fælles rejse for heste og ryttere. Heste og rytteres transport arrangeres af DRF og DHIF. Landsholdet ledsages af et "team" bestående af holdleder, landstræner, fysioterapeut, sportspsykolog og hestepassere.

Ved planlægning af rejser til internationale konkurrencer skal der tages højde for rytternes handicap. Afstandene i bl.a. lufthavne kan være store, og det kan være en fordel/nødvendighed at bestille kørestolsassistance ved udenlandsrejser. Skal rytterne medbringe egne kørestole til internationale stævner, kan de evt. transporteres sammen med hestene, ellers skal der sørges for særlig indtjekning af disse. Vær opmærksom på om flyselskabet medbringer større bagage. Ved booking af overnatningssteder er det væsentligt at fokusere på, at disse er handicapvenlige. Det kan være en fordel at spørge til bl.a. niveauforskelle (trapper eller elevatorer) og badeforhold.

Opstart som pararytter

Af Annika Lykke Dalskov Risum

Dette afsnit henviser til afsnittene Præpubertet, Rid Selvstændigt, Pubertet Postpubertet og Læring (kapitel 3-6) i Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning i ridning.

For ryttere med handicap kan der være flere indgangsvinkler til ridning som en konkurrencesport. Det kan ligeledes være meget forskelligt hvilket alderstrin, rytteren befinder sig på, når der stiftes bekendtskab med handicapridning. Mange konkurrenceryttere uden handicap stifter bekendtskab med heste i en tidlig alder. For ryttere med handicap kan bekendtskabet opstå i en senere alder pga. en sygdom eller en pådraget skade. Tilgangen til ridesporten i en både tidlig og senere alder kan eventuelt være gennem ridefysioterapi, hvor rytteren gennemgår et genoptræningsforløb eller har vedligeholdende træning. I ridefysioterapi betragtes hesten ofte som et træningsredskab, og der vil være hjælpere og ridefysioterapeuter til at varetage hestens velfærd. Som konkurrencerytter er det vigtigt, at der skabes en overgang fra patient til rytter. I overgangen skal der tillæres viden omkring hesten, og der skal skabes en større tilknytning mellem hest og rytter og en medfølgende ansvarlighed.

Opstilling og hjælpere

I Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning – Ridning arbejder man med ridningens FUNdamentals– opstilling, hjælpere og kontrol (kapitel 3). Disse værktøjer er grundlæggende for at kunne blive en habil rytter. For en rytter med handicap er det også grundlaget for al ridning, men der kan pga. handicappet være nogle begrænsninger. FUNdamentals vil stadig være det optimale, som man stiler efter, så godt som rytterens handicap nu måtte tillade.

I Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning er der på s. 30 beskrevet forslag til legeaktiviteter. Disse forslag kan med fordel også benyttes til ryttere med handicap. Mange ryttere med handicap kan have stor fordel af balanceøvelser, da balancen ofte kan være en udfordring.

Skovture er en god måde for ryttere med handicap at komme ud i naturen. Er man kørestolsbruger, er det især en oplagt mulighed for at få nogle ekstraordinære ude-oplevelser og slappe af i ét med hesten.

RIDNINGENS FUNDAMENTALS

Dressur er grundlæggende for al ridning. Det er derfor også af afgørende betydning, at der fokuseres på det FUNdamentale i ridning.

OPSTILLING:	Sæde, ryg, ben, overarm, albue, underarm, hænder, lænd.
HJÆLPERNE:	Schenklerne, tøjler, vægten, lænden, stemme, pisk, sporer.
KONTROL:	At kunne veksle mellem de krævede gangarter, ride linjer, vendinger og volter inden for disse. At kunne kontrollere tempoet inden for gangarterne.

Fysiske handicap kan sætte nogle begrænsninger for rytterens opstilling og brugen af hjælpere. Manglende lemmer, manglende kraft, manglende balance etc. kan alle være begrænsende faktorer. Alligevel skal man søge det optimale og arbejde med de begrænsninger, der måtte være, således at der kan kompenseres for rytterens handicap. Mangler man eksempelvis lemmer, kan der kompenseres vha. hjælpemidler, f.eks. pisk, løkketøjler, elastikker på bøjlerne etc. (se mere omkring hjælpemidler i afsnittet "Det gode ridemiljø"). Det vigtigste er at søge løsninger, der kan hjælpe rytteren med handicap til at "kommunikere" med hesten, således at der opnås den nødvendige kontrol. Jo bedre individuelt tilpassede hjælpemidler, jo bedre vil rytteren være til at give korrekte, præcise signaler til hesten.

Det er vigtigt at træne kompensation for rytterens handicap. Uanset type af handicap er det de samme øvelser, der skal udføres i en konkurrencesituation. Det er vigtigt, at træneren har sat sig ind i rytterens type af handicap og kender de begrænsninger, handicappet medfører. Dog er det også vigtigt, at træneren får rytteren til at yde det optimale på trods af et handicap, så rytteren på den måde udvikles og forbedres. Se mere omkring handicap under afsnittet "Viden om handicap".

I paradressur er præcision ekstremt vigtig, når øvelserne skal udføres korrekt, og der tages nøje bestik af præcisionen i en konkurrence. Præcision med eksempelvis parader ud for et bestemt bogstav kan med fordel trænes med stop imellem to kegler. Parader fylder især i kür en stor procentdel af karaktergivningen, så træning af præcision kan give højere slutkarakterer.

Foto: Vibeke Olesen.

For nogle typer af handicap kan det være svært med rum-/retningssansen. Er der tale om en rytter, der er startet sent med ridning, kan det være svært for rytteren at forstå eksempelvis afstande og korrekt placering af øvelser. Her kan med fordel trænes med kegler for på den måde at "tegne" og derved lede rytteren til korrekt udførelse af en given øvelse.

Foto: Vibeke Olesen
Liselotte Scharff Rosenhart på Fine Kalypso

Foto: Vibeke Olesen
Træner David Amager guider Liselotte i en øvelse

Kontrol

At have kontrol over hesten er yderst vigtigt. Det handler om tryghed og sikkerhed. Sikkerheden er især et vigtigt element for pararyttere, da disse ryttere ikke altid har de samme muligheder for at håndtere en uudannet hest eller en hest i flugt.

Det kan ofte være en fordel at benytte sig af uddannede heste samt heste, der har oplevet forskellige ridemiljøer og derfor er mere nervefaste i deres reaktion på forskellige, pludseligt opståede situationer.

En del af træningen/uddannelsen af en hest kan for nogle ryttere med handicap med fordel udføres af en rytter uden handicap. Ved uddannelse af en hest til brug i paradressur er det vigtigt at have fokus på hvilken type handicap, rytteren har. Hesten skal lære at lystre og reagere på specifikke signaler tilpasset de muligheder, handicappet giver. Er der eksempelvis tale om en rytter uden ben, er det vigtigt, at hesten uddannes for sæde og tøjle eventuelt kombineret med brugen af pisk som kompensation for de manglende ben. Stemmeføring kan også være en vigtig faktor til at få hesten til at reagere og udføre specifikke øvelser. Især overgange kan med fordel udføres for stemmen. Stemmen må i en konkurrence benyttes af ryttere i grad Ia, Ib og II samt af de ryttere i grad III og IV, der har det påført deres klassifikationskort. Uddannes hesten eksempelvis til en rytter med manglende kraft, er det vigtigt, at hesten lærer at reagere for meget små hjælpere, så den bliver skærpet i sin opmærksomhed.

Uddannelse af hesten vha. af en rytter uden handicap kan være en fordel for ryttere i de lavere grader (Ia+b samt II). Mange grad III- og IV-ryttere har så veludviklede fysiske funktioner, at de primært kan uddanne hesten selv, dog med eventuel hjælp til specifikke øvelser/uddannelsestrin. Her er det mere rytterens fysiske funktionsniveau og ikke rytterens alder, der spiller den afgørende rolle. For alderstrinene præpubertet og pubertet kan det dog oftest være en fordel med uddannede heste.

Der stilles mange kvalitetsmæssige krav til en paradressur-hest. Hestens temperament er meget vigtigt. Et roligt temperament er medvirkende til at gøre rytteren tryg og øger muligheden for indlæringen, idet rytteren således ikke behøver at bekymre sig om hestens reaktionsmønster i en given situation. Dårlig balance og manglende kraft, som mange ryttere med handicap oplever, gør temperamentet hos hesten ekstra vigtigt i paradressur. Pålidelige heste er ofte en vigtig forudsætning for, at stævnesituationer bliver positive oplevelser. I konkurrencer bruges derfor ofte ældre, uddannede og erfarne heste. Hestens erfaring kommer oftest fra deltagelse i konkurrence under ryttere uden handicap.

Som uerfaren rytter med handicap behøver der ikke være størst fokus på hestens gangformåen. Efterhånden som rytteren udvikles, skal der dog stilles større krav til hestens kvaliteter. Ved udvælgelse af heste til brug for en pararytter er det vigtigt, at hesten har gangartsmæssige kvaliteter i forhold til den grad, den skal konkurrere i. Skridt og trav er således væsentlige i de lave grader (I og II), mens skridt, trav og galop er væsentlige i de højere grader (III og IV). I de højere grader kræves desuden større samling, sving, bæring og afskub end i de lave grader.
Nedenstående case beskriver, hvordan Katrine Kristensen træner og arbejder med kontrol over sin hest Welldone Dallas.

Case

Træning af Katrine Kristensen på Welldone Dallas
Af træner Kitt Sørensen

Katrine har muskelsvind med diagnosen CMT Type 1. Katrine er testet til grad 2 rytter og må ride med to piske, løkketøjler og elastikker på bøjlerne.

Ved undervisning starter jeg som træner med at opvarme Welldone. Herved bliver hesten redet igennem, så han opretholder respekten for rytteren, hvilket er utroligt vigtigt for sikkerheden som handicaprytter. Når jeg som Katrines træner rider Welldone, rides der med henblik på, at det er Katrine, der skal kunne ride ham. Der fokuseres derfor meget på de ressourcer, som Katrine har. Jeg bruger f.eks. pisk til at få Welldone til at svare frem i stedet for underschenklerne, som normalt bruges til fremdrift.

Katrine starter med 20 minutters skridtarbejde, hvor der rides i firkanter og slangegang med små volter for at få skuldrene på plads. Hver eneste gang, hesten går på hånden og bliver stærk, rides der ind i en parade for at løsne hesten af i hånden, inden der igen rides frem. Dette er især vigtigt for Katrine, da hun ikke har mange kræfter.

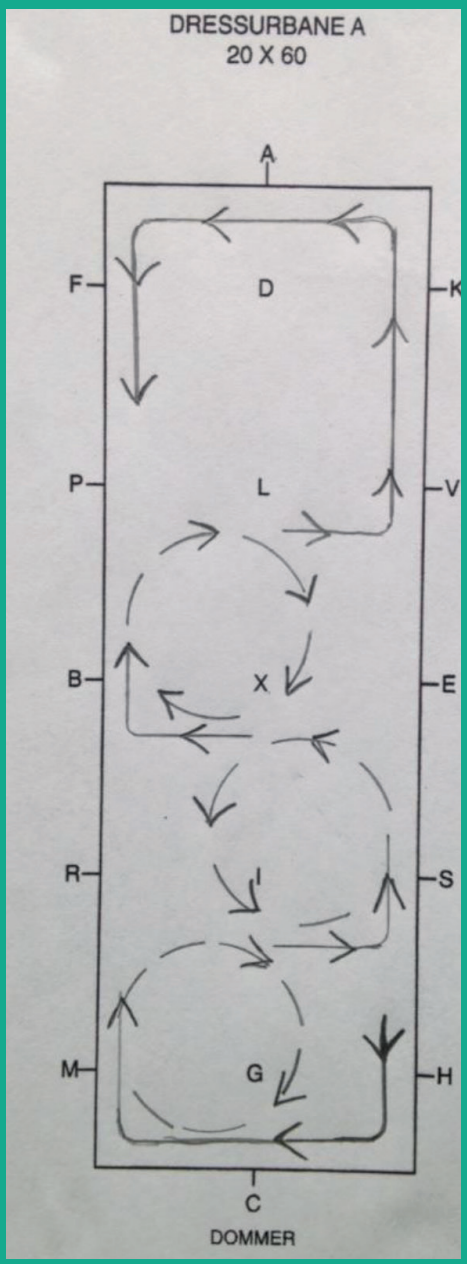
Travarbejdet startes på store volter og ad langsiden. Hjørnerne bruges især til at få skuldrene på plads. Dette gøres ved, at der traves helt ind i hjørnet, tages op i skridt inden vendingen og hjørnet passeres i skridt, hvorefter der sættes i trav til næste hjørne, hvor der igen tages op i skridt, og hjørnet passeres.
Hver eneste gang, hesten ikke venter og giver efter på tøjlen, rides overgange til parade på langsiderne.

De tre billeder illustrer, hvor langt ud i hjørnet, der rides i skridt. Foto: Kitt Sørensen

Herefter påbegyndes volter på 12 meter i diameter i hjørnerne efterfulgt af volte tilbage. Denne øvelse gentages til begge sider, indtil hesten følger med i vendingerne.

Slangegang bruges også i trav, hvor der rides slangegang med 10 meter buer, hvor der først rides en 90 graders vending ved hovslaget, derefter en 10 meter volte, der rides lige ind over midterlinjen, 90 graders vending ved hovslaget og derefter vending til modsatte side. Således fortsættes øvelsen, indtil hesten er løsgjort.

Hvis hesten ikke er god til at tage korte skridt i traven, tages hesten op i skridt i 90 graders vendingerne, hvorefter den sættes i trav til volten.



Tegningen illustrerer 90 graders vendinger i hjørner efterfulgt af volte. Vendinger og volter kan rides både i skridt og trav. 90 graders vendingen kan være svær at ride i trav, men så tages hesten op i skridt i vendingen, hvorefter den sættes i trav i volten.

uvex

Hestens velfærd

Af Annika Lykke Dalskov Risum

Hestens velfærd er, uanset om man har et handicap eller ej, en vigtig forudsætning for, at man i både træning og konkurrence har en hest, der er fit og klar til at præstere under samme vilkår som rytteren. Det er altid rytterens ansvar, at hesten er i en god sundhedstilstand. Fra man er helt nybegynder, er det vigtigt, at rytteren forstår, at der er tale om et levende væsen, der skal tages vare på.
På trods af et handicap er det vigtigt, at rytteren får et "forhold" til hesten og har en forståelse for hestens ve og vel. Selv om der måtte være eventuelle fysiske begrænsninger, er det vigtigt, at rytteren tager et ansvar og drager omsorg for hesten på anden vis, så hesten ikke bare bliver et redskab men en partner. For forældre eller personlige hjælpere til en rytter med handicap kan det være grænseoverskridende at stifte bekendtskab med så store dyr som heste.

For ryttere med svære handicap vil det dog ofte være nødvendigt med en hjælper til mange af de praktiske gøremål, der måtte være i forbindelse med håndteringen af hesten. Dette fratager ikke rytteren et ansvar for, at hesten behandles forsvarligt og på ordentlige vilkår. Rytteren skal sætte sig ind i viden omkring hestens velfærd for på den måde at kunne instruere og vejlede en eventuel hjælper. For en helt ung rytter med handicap kan man dog ikke forlange, at der tages dette ansvar. Det er derfor vigtigt, at eventuelle personlige hjælpere vejledes og instrueres af forældre eller trænere, så der ikke opstår farlige situationer, idet personlige hjælpere ikke nødvendigvis også er hestefagkyndige.

Det gode ridemiljø

Af Vibeke Engdam Olesen

Som beskrevet i Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning i ridning (kapitel 2) er rideklubberne ansvarlige for at skabe, udvikle og fastholde ridemiljøer, hvor unge ryttere trives og oplever glæde ved ridning.

De nævnte elementer i dette kapitel gælder også for rytteren med et handicap - dog er der enkelte områder, hvor det kan være vigtigt, at klubben og træneren har et ekstra fokus.

Tryghed

Den unge rytter med et handicap kan være endnu mere afhængig af, at det er de samme personer, der omgiver dem, og at det er de samme rammer hver gang, da det skaber tryghed og forudsigelighed. Visse handicap giver øget behov for struktur og genkendelighed.

I forhold til mobning kan den unge rytter med et handicap være særligt sårbar i kraft af, at vedkommende måske ser anderledes ud/opfører sig anderledes eller skal have mere hjælp. En del ryttere med handicap kan af samme årsag have et lavt selvværd, så det vil være vigtigt at støtte rytteren i at få succesoplevelser.

Generelt er det vigtigt, at pararytteren har mulighed for at deltage både i de ridemæssige aktiviteter og i de sociale aktiviteter på lige fod med de jævnaldrende.

Konkurrence

En måde at få succesoplevelser på og derigennem fastholde den unge rytter med et handicap kan eksempelvis være at få lov at deltage på lige fod med jævnaldrende i konkurrencer.

Det vil ofte være hensigtsmæssigt, at klubben i konkurrencesituationer (f.eks.klubmesterskaber) giver den unge rytter med handicap dispensation til at benytte hjælpemidler, der kompenserer for handicappet uden at give en ridemæssig fordel. Det vil så være trænerens ansvar at finde de hjælpemidler.
Samtidig kan det være vigtigt at formidle til de øvrige ryttere, hjælpere og forældre, hvorfor en sådan dispensation gives, så det ikke giver anledning til misforståelser/misundelse/mobning.

Tilgængelighed

For at give rytteren med et handicap mulighed for at deltage både i pasningen af hesten og i det sociale liv i rideklubben, er det vigtigt at tænke på adgangsforholdene/indretningen af stald og rytterstue.

Det kan være godt at have fokus på følgende:

- At udstyret hænges i en højde, så selv en rytter i kørestol kan nå det, og med god plads omkring, så vedkommende kan komme derhen.
- At staldgangen er ryddet, og at tingene står det samme sted hver gang, hvis rytteren har et synshandicap.
- At sikre at rytteren med et handicap har mulighed for at komme ind i rytterstuen, eller at sociale aktiviteter afholdes et sted, hvor alle har adgang.
- At sætte et gelænder op, helst i begge sider, hvor der er trapper.
- At der er kørestolsadgang til toilettet, og at der er håndtag, så pararytteren har mulighed for at rejse sig op/selv forflytte sig.
- At der er rampe ved trapper, og hvor rytteren kommer på hesten.
- At der er stabile trappestiger/trækasser, så rytteren kan komme op på hesten.
- At parkeringspladserne tættest ved stald/rytterstue reserveres til pararytterne.
- At der evt. etableres fast underlag/fliser, så der er en sti at køre/gå ad fra parkeringspladsen til stalden.

Liselotte Scharff Rosenhart benytter en skammel for at komme op på hesten. Foto: Vibeke Olesen

> **“En mindre indsats kan sikre en langt større brugergruppe.”**
>
> *Dansk Handicapforbund*

Hjælpemidler

Rytteren med et handicap har mulighed for at benytte bestemte hjælpemidler alt efter hans/hendes klassifikation.

Under konkurrencer må rytteren med et handicap kun benytte de hjælpemidler, der står nævnt på vedkommendes klassifikationskort - både i paradressur og i Dansk Ride Forbund regi. Eneste undtagelse er ved deltagelse i breddeklasser (se afsnittet "Stævnedeltagelse").

Hjælpemidlets funktion er at give rytteren med et handicap mulighed for at kunne konkurrere på lige fod med de andre ryttere i samme grad og med ryttere uden handicap (dvs. erstatte de "hjælpere", som rytteren med et handicap mangler/har svært ved at bruge).

Ifølge regelsættet skal man tilstræbe, at pararytteren benytter så få hjælpemidler som muligt. Det er hensigten, at hjælpemidlerne skal kompensere pararytteren for de vanskeligheder, handicappet giver i forhold til ridningen uden samtidig at give en ridemæssig fordel. Samtidig ønsker man ikke, at pararytteren skal fremstå mere handicappet, end tilfældet er.
De hjælpemidler, rytteren benytter, må på ingen måde kunne skade hesten. Hjælpemidler, der hjælper rytteren med at blive siddende på hesten, skal være udformet, så de udløses ved styrt.

Hjælpemidlerne kan f.eks. være tøjler med løkker/jagttøjler, håndtag/stropper på sadlen, elastikker om fod og stigbøjle for at holde foden i stigbøjlen, klikstigbøjle samt stropper fra stigbøjlerem til gjord. Det kan være, at rytteren må ride med 1-2 piske, må bruge sin stemme eller må hilse med hovedet uden at slippe tøjlen. Det kan være sikkerhedsveste, og at træneren/en hjælper må varme hesten op før konkurrence (gælder alle ryttere i grad Ia, Ib og II).

Der kan findes uddybende information om hjælpemidler i klassifikationsmanualen:
http://www.fei.org/fei/regulations/dressage.
Man kan også kontakte klassifikatørerne. Deres kontaktoplysninger findes på:

http://www.Ride Forbund.dk/Ridesport/Discipliner/Handicap.aspx under "klassifikation".
Det kan være en fordel at spørge andre med lignende handicap til råds.

Stropper på sadel (giver stabilitet) samt løkketøjle. Foto: Vibeke Olesen

Løkketøjler. Foto: Vibeke Olesen

Opbygget sadel med håndstrop, hvis formål det er at give stabilitet. Foto: Vibeke Olesen

Stævnedeltagelse

Af Annika Lykke Dalskov Risum

Der er mulighed for, at man kan tilmelde sig andre internationale stævner som enkeltrytter. Det kræver ligeledes paradressur-landstrænerens accept. Tilmeldingen foretages af Dansk Ride Forbund. I international paradressur rider man altid svarende til sin klassifikation.

I paradressur er der en væsentlig forskel fra dressur i forhold til konkurrencedeltagelse. I dressur er der flere niveauer af uddannelsestrin baseret på hesten og rytterens færdigheder. Efterhånden, som færdighederne udvikles og forbedres, vil sværhedsgraden ved konkurrencedeltagelse stige.
I paradressur rider rytteren som udgangspunkt på et niveau, som vedkommendes klassifikation foreskriver (se afsnit om klassifikation). Dvs., at uanset rytterens eller hestens uddannelsestrin konkurreres der i samme sværhedsgrad. Dette stiller store krav til rytteren og hesten inden stævnedeltagelse på internationalt plan.

Annika Lykke Dalskov Risum på Aros A' Fenris til De Paralympiske Lege i London i 2012.
Foto: Martin Dalskov Risum

Programmerne stiger i sværhedsgrad op gennem graderne. De lave grader rides således i lavere sværheds-grader, og højere grader rides i højere sværhedsgrader. De individuelle obligatoriske øvelser stiger ligeledes i sværhedsgrad i takt med graderne.

Grad Ia rider kun skridt, grad Ib samt grad II rider skridt og trav, og grad III samt IV rider skridt, trav og galop. Det er således ikke et krav for at blive pararytter, at man nødvendigvis kan mønstre alle tre gangarter. I Dansk Ride Forbunds reglement (anno 2013) gives der mulighed for, at udgangspunktet for stævnedeltagelse ikke nødvendigvis knytter sig til rytterens klassifikation.

Det er muligt ved C og D stævner eller paradressurstævner at udskrive såkaldte breddeklasser.

Her konkurrerer alle grader mod hinanden, og resultatet beregnes ud fra en procentvis bedømmelse af de forskellige programmer, en såkaldt niveauklasse. For klassificerede ryttere gælder, at disse må starte op til én grad under deres klassifikation. Når de har vundet i den grad tre gange, skal de ride programmerne i deres egen grad. For ikke-klassificerede ryttere og ryttere med et handicap, der ikke opfylder minimumskravet, gælder, at de frit kan vælge hvilken grad/hvilket program, de ønsker at ride.

Der er ligeledes blevet mulighed for konkurrencedeltagelse til klassificerede ryttere, der starter ved C-stævner under DRF eller ved paradressurstævner. Her er det muligt for rytterne at ride op til to grader lavere end det, man er klassificeret til. En grad IV må således ride i grad II. Vinder man den valgte grad tre gange, skal man rykke en grad op, indtil man er den grad, man er testet til. Reglerne gælder dog ikke for deltagelse i DM, hvor man skal ride i den grad, man er testet til.
Reglementet gør det således muligt at nedsætte sværhedsgraden for rytteren og/eller hesten til det aktuelle uddannelsestrin. For regler om breddeklasser, ændring af grad samt øvrig stævnedeltagelse henvises til Dansk Ride Forbunds reglement via følgende link:
http://www.Ride Forbund.dk/Ridesport/Discipliner/Handicap/Reglement.aspx.

For nogle ryttere kan det være en fordel med hjælp i opvarmningen. I graderne Ia, Ib samt II må træneren eller en anden person således ride hesten i op til 30 minutter. Dette kan bl.a. være en fordel, hvis rytteren skal spare på sine kræfter, men hesten derimod har behov for lang tids opvarmning.

Træner Anke Ter Beek varmer Carolines hest op, mens fysioterapeut Vibeke Olesen varmer op sammen med Caroline. Foto: Morten Nielsen

For pararyttere, at der ingen aldersgrænse er for deltagelse på pony ved paradressurstævner. Dette kan være en fordel for mindre ryttere eller fysisk svage ryttere, da en pony kan være lettere at håndtere både i ridning men også i daglig omgang.

Ryttere med handicap kan også deltage på lige vilkår sammen med ikke handicappede ryttere – dog kun ved D- og C-stævner. Deltagelse i A- og B-stævner kræver godkendelse af Dansk Ride Forbund, såfremt rytteren ønsker at gøre brug af hjælpemidler.

Ved deltagelse i disse stævner er det rytterens ansvar at oplyse stævneledelse og dommer om, at man er rytter med handicap og har tilladelse til at anvende hjælpemidler i henhold til klassifikationskortet. Stævneledelsen kan f.eks. gøres opmærksom på handicappet ved fremsendelsen af mail. Dommeren kan gøres opmærksom ved, at rytteren indleverer en kopi af klassifikationskortet i sekretariatet. Sekretariatet vedhæfter kopien til kritikken, således at dommeren kan se hvilke hjælpemidler, rytteren er berettiget til at benytte.

Talent

Af Annika Lykke Dalskov Risum

Paradressur udvikles konstant. Der stilles større og større krav til både hest og rytter, og niveauet både nationalt og internationalt hæves hele tiden.
Det er vigtigt at slå fast, at der også inden for paradressur på eliteniveau kræves bl.a. selvdisciplin, selvkritik, selvforståelse og masser af træning – træning både med og uden hest.

At spotte et talent hos en ung rytter med handicap kan ofte være svært. En af de vigtigste egenskaber at bygge et talent på, er rytterens kontrol over sit handicap. Det handler om evnen til at udtrykke sig og give signaler til hesten. Koordinering er en vigtig egenskab, da evnen til at få alle kroppens lemmer til at virke i et samspil er af stor betydning.

Et godt eksempel er den danske pararytter Stinna Tange Kaastrup, der er født uden ben. Hun formår ved hjælp af vægt, stemme og piske at give signaler til hesten, således at hun kan udføre de øvelser, det kræver at være en grad Ib rytter. Stinna har tillige evnen til at få hesten til at udføre øvelser af højere sværhedsgrad end krævet i de obligatoriske programmer.

Stinna Tange Kastrup på Steffi Graf. Foto: Rosell-foto

Ridefysioterapi er et godt sted at spotte talenter, især til de lavere grader. Det ses hos udenlandske nationer, at ridefysioterapi udvikler sig til eliteridning for mange ryttere med handicap. I England er man som eksempel rigtig god til at spotte talenter i ridefysioterapien. Flere af de engelske heste (primært i de lave grader – Ia, Ib samt II), der har taget medaljer ved både EM, VM og PL, bruges til daglig i ridefysioterapien. Det er vigtigt at slå fast, at det ikke ensbetydende med, at englænderne opgiver ridefysioterapien, fordi patienterne begynder at bruge ridning som en konkurrenceidræt. Terapien kan stadig være en god træning for pararytteren, hvor balance, koordinering, rummelig forståelse mv. trænes og styrkes.

Case

Af Annika Lykke Dalskov Risum

En rytter, der har haft succes med at starte til terapiridning, er den paralympiske grad II-rytter Caroline Cecilie Nielsen. Caroline startede som seksårig til terapiridning på opfordring fra sin kommune. I terapiridningen startede hendes læring om omgangen med hesten. Hun havde stor gavn af træningen i forhold til sit handicap som spastisk lammet. Terapiridningen var som medicin, hvor hun bl.a. udviklede sin fysik og forbedrede sin koordinationsevne. Caroline fik lyst til at drive terapiridningen til mere end træning. Efter tre år med terapiridning startede hun på rideskolehold, og som 12-årig erhvervede hun sig sin egen hest. Hun har siden 2006 været tilknyttet det danske landshold.

Caroline Cecilie Nielsen på Leon 530. Foto: Rosell-foto

Nogle ryttere med handicap dyrkede ridning, før de fik et handicap. Deres baggrundsviden og erfaring kan komme dem til gavn i paradressur. Udfordringen i træningen af disse ryttere er at træne dem i brugen af de færdigheder, de nu har til rådighed. Det kan være svært for rytterne at acceptere, at de ikke længere har den fulde fysik. Det stiller større krav til træneren om at være kreativ i sin undervisning, så rytteren formår at få det optimale ud af sine fysiske funktioner.

Et eksempel er Line Thorning Jørgensen, der på grund af en rideulykke er lam i det ene ben. Line formår at ride øvelser af meget høj sværhedsgrad på trods af, at hun kun kan indvirke på hesten ensidigt med sit raske ben. Line benytter sig i stedet af tøjleføring, vægtfordeling samt piske for at kompensere for sit handicap. Lines personlige træner, Bjarne Nielsen, har udtænkt mange løsninger til kompensation for hendes handicap. Det har været nødvendigt at afprøve mange ideer i praksis for at finde ud af, hvilke der virker og kan forstås af hesten. Dette har udmøntet sig i, at Line på trods af sit handicap og udover at levere flotte præstationer i paradressur også deltager med succes på højeste niveau blandt ikke-handicappede ryttere.

Line Thorning Jørgensen på Di Caprio.
Foto: Martin Dalskov Risum

Klassifikation

Af Vibeke Engdam Olelsen

Paradressur er for ryttere med et fysisk handicap eller et synshandicap af en vis størrelsesorden.

For at kunne deltage i paradressur-ridning og for at måtte benytte hjælpemidler i konkurrencer efter Dansk Ride Forbunds reglement skal rytteren med et handicap have gennemgået en klassifikation og ved denne opfylde minimumshandicapkravet (også kaldet mindstehandicap).

Eneste undtagelse er deltagelse i breddeklasser, hvor alle ryttere med et handicap (uanset art eller størrelse) kan deltage med de hjælpemidler, rytterne mener at have behov for.

Formålet med klassifikation er at inddele ryttere med et handicap i grupper med sammenlignelige vanskeligheder i forhold til ridning for at sikre så fair en konkurrence som mulig. Dette svarer lidt til vægtklasser i f.eks. boksning, judo eller vægtløftning. Rytternes handicap kan sagtens være forskellige, men de er i forhold til ridningen sammenlignelige, når der må kompenseres med hjælpemidler.

Mindstehandicap

Handicappet skal være af en vis størrelse, for at man kan blive godkendt som paradressurrytter.

Mindstehandicap-kravet kan f.eks. være, at rytteren mangler den ene hånd eller har meget nedsat bevægelse/kraft i f.eks alle fingre og over håndleddet. Det kan også være, at rytteren mangler den ene fod, eller at den er fuldstændig stivgjort i ankelleddet. Mindstehandicappet er fastlagt i det internationale regelsæt ligesom resten af klassifikationsproceduren. Dette regelsæt bliver løbende revideret.

Hvis rytteren opfylder mindstehandicappet, indplaceres han/hun i en profil. Profilen er en beskrivelse af handicappet, og profilen bestemmer, hvilke hjælpemidler rytteren må benytte sig af. Profilerne er grupperet i fem grader, hvor grad Ia er ryttere med de største handicap, og grad IV er ryttere med de mindste handicap.

Rytterens profil vil ikke ændre sig, medmindre at handicappet ændrer sig. Men der kan ske ændringer i de hjælpemidler, rytteren må benytte, ligesom der kan flyttes rundt på profilerne mellem de forskellige grader, når regelsættet revideres.

Der findes en oversigt over profilerne (både i tegnet og tekstform) og en indplacering af disse i de fem grader i klassifikationsmanualen (se link sidst i kapitlet).

Grader	Handicapbeskrivelser (ikke udtømmende)	Øvelser	Dansk deltager i 2014	Hjælpemidler *(De nævnte hjælpemidler er knyttet til den enkelte rytter)*
Grad Ia	Kan f.eks. være ryttere, der har spasticitet eller styringsbesvær i alle fire ekstremiteter (ben og arme), og hvor kropsbalancen er meget dårlig.	Der rides kun skridt. I kür må der rides trav.	**Liselotte Rosenhart:** Lidelse i lillehjernen som påvirker balancen og giver koordinationsbesvær, dvs. besvær med at styre arme og ben.	Liselotte: Håndtag, elastikker om støvle/stigbøjle. Strop fra stigbøjle til gjord. To piske. Jagttøjle/lækketøjle. Hilser med hovedet. Sikkerhedsvest. Træner må varme hesten op i maks. 30 minutter
Grad Ib	Kan f.eks. være ryttere med problemer i både arme og ben eller ben og ryg som følge af medfødte misdannelser. Rygmarvsskadede, hvor skaden sidder meget højt, og den siddende balance er meget dårlig.	Der rides skridt og lidt trav.	**Stinna Tange Kaastrup**: Medfødt handicap. Mangler begge ben, har skæv ryg og nedsat bevægelighed i albuerne.	Stinna: Håndtag, blød saddel, ingen stigbøjler, to piske, stemme. Hilser med hovedet. Træner må varme hesten op i maks. 30 min
Grad II	Kan f.eks. være ryttere med halvsidige lammelser. Lammelser i begge ben, og hvor der er lidt bækkenfunktion. Rygmarvsskadede - hvor den siddende balance er bedre end i grad Ib. Dobbelt lårbensamputerede.	Der rides skridt og trav med højere sværhedsgrad end i grad Ib.	**Caroline Cecilie Nielsen:** Medfødt Cerebral Parese (spastisk lammelse) i primært den ene side af kroppen.	Caroline: Jagt-/løkketøjle. Én pisk. Tværstang på tøjlen. Må ride med kun én hånd. Hilser med hovedet. Træner må varme hesten op i maks. 30 min.
Grad III	Kan f.eks. være ryttere med halvsidige lammelser med nogen bækkenfunktion. Rygmarvsskadede med nogen gangfunktion (inkomplet paraplegi med delvise lammelser i benene/bækkenet. Inkomplet tetraplegi med dårlig funktion i alle fire ekstremiteter samt krop). Dårlig funktion i begge arme. Højt benamputerede på den ene side. Ryttere med synshandicap.	Der rides skridt, trav og galop.	**Annika L. Dalskov Risum:** Inkomplet tetraplegiker efter ulykke. Brækket nakke hvilket har medført nedsat kraft i alle fire ekstremiteter samt i kroppen. Desuden nedsat følelse i visse områder. Nedsat balance. **Susanne Jensby Sunesen:** Inkomplet paraplegiker efter ulykke. Brækket ryg hvilket har medført nedsat kraft i mave og ryg samt i benene. Desuden nedsat følelse i visse områder.	Annika: Vægte på støvler (600 g hver), rygstøtte, jagt-/løkketøjler. Hilser med hovedet. Susanne: Kwick Out stigbøjler, to piske, blødt håndtag. Hilser med hovedet. Offset sporer.
Grad IV	Kan f.eks. være ryttere, der er amputeret på det ene lår, det ene eller begge underben eller den ene arm. Kan have lettere påvirkning af hele kroppen eller meget nedsat syn.	Der rides skridt, trav og galop med højere sværhedsgrad end i grad III.	**Line Thorning Jørgensen:** Nedsat kraft i hele det ene ben efter at en nerve er blevet revet over i et uheld. **Line Kongensgaard:** Nedsat kraft i en arm efter beskadigelse af en nerve.	Line T: Elastik om støvle/stigbøjle. Strop stigbøjle/gjord. To piske. Med/uden kandar. Line K: Jagttøjler/lækketøjler. Hilser med hovedet.

Forudsætninger

Rytterens handicap/lidelse skal være permanent, stabil eller fremadskridende (blive forværret). Ved en nyopstået skade eller sygdom skal der som hovedregel gå et til to år, før rytteren kan klassificeres.
Klassifikationen kan som udgangspunkt tidligst finde sted det år, hvor rytteren med et handicap fylder 14 år. Klassifikationen kan enten være permanent eller tidsbegrænset. Dette afhænger dels af diagnosen og af rytterens alder på klassifikationstidspunktet.

En rytter med nedsat funktion som følge af almindeligt slid (f.eks. slidgigt) som følge af alder, overbelastning, fedme mv. kan ikke klassificeres. Endvidere kan nedsat funktion som følge af smerter og træthed heller ikke klassificeres.

Dokumentation forud for klassifikationen

Alle ryttere, der skal til en klassifikation, skal hos egen læge have udfyldt et diagnoseskema, som medbringes til klassifikationen. Afhængig af rytterens handicap/diagnose kan der være andre dokumenter (svar på diverse undersøgelser), som rytteren skal fremskaffe og medbringe.

Ryttere med synshandicap skal have foretaget en synstest hos enten en øjenlæge eller optometrist, hvorefter dokumentet skal indsendes til en af klassifikatørerne.
Skemaerne findes på Dansk Ride Forbunds hjemmeside, se link sidst i kapitlet.

Klassifikationen

Klassifikationen er alene en vurdering af rytterens fysiske handicap/fysiske formåen/synshandicap.

Der tages ikke stilling til rytterens ridemæssige kunnen eller ekvipagens ridemæssige niveau.

Klassifikation er uafhængig af méngrad, pensionstilkendelse eller offentlige ydelser/vurderinger.
Ved klassifikationen vil rytteren med et fysisk handicap få undersøgt sin muskelstyrke, ledbevægelighed eller koordination.
Hvis rytteren ved klassifikationen ikke medvirker fuldt ud eller bevidst snyder, svarer det til doping. Rytteren kan i sådanne tilfælde få karantæne eller udelukkelse fra konkurrencer.

Hvor/hvordan/hvem

Klassifikationen foretages af uddannede klassifikatører og foregår to-tre gange årligt forskellige steder i landet. Det er en fysisk test, og der skal ikke medbringes hest. Klassifikationen varer ca. en time.

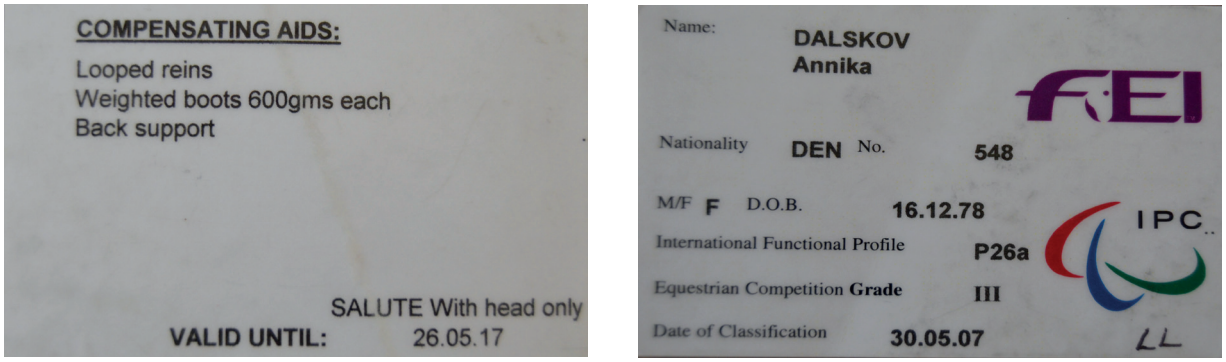
Der er et gebyr for at få en klassifikation, og den gældende takst vil blive oplyst ved tilmelding til klassifikationen. Klassifikationsdatoer/steder annonceres på Dansk Ride Forbunds hjemmeside, DHIF´s hjemmeside samt via infomail, som man kan tilmelde sig på Dansk Ride Forbunds hjemmeside.

Klassifikationskort

pararyttere, der opfylder mindstehandicapkravet, vil efterfølgende få tilsendt et klassifikationskort (se nedenstående billede), hvor der står, hvilken grad rytteren skal ride i, og hvilke hjælpemidler denne rytter må benytte. Der står endvidere udløbsdatoen for kortet. Kortet skal medbringes ved alle konkurrencer – både under opvarmning og under selve konkurrencen – og fremvises på forlangende.

Nationalt klassifikationskort

Hvis pararytteren for første gang skal deltage i et internationalt paradressur-stævne, skal rytteren klassificeres ved stævnet. Et diagnoseskema samt andre nødvendige medicinske oplysninger skal medbringes til klassifikationen. Disse skemaer skal være udfyldt på engelsk. Den internationale klassifikation vil fremover være den gældende for pararytteren.



Internationalt klassifikationskort

Klassifikatører

Klassifikatører er fysioterapeuter/læger, der har taget et kursus i paradressur-klassifikation samt har medvirket som føl ved praktiske klassifikationer. Disse skal godkendes af Rideudvalget under DHIF/DRF.Det er ikke et krav, at vedkommende selv er rytter, men det vil være en fordel. Arbejdet er frivilligt/ulønnet.

Info om klassifikation

Har du brug for yderligere oplysninger omkring klassifikation, kan du kontakte Medicinsk Udvalg – et rådgivende udvalg i DHIF. Se på DHIF's hjemmeside, www.dhif.dk, under fanen "Om DHIF" hvor du kan finde kontaktoplysningerne til Medicinsk Udvalg og DHIF's klassifikationsstrategi. I forbindelse med klassifikation kan også elitestaben i Team Øst kontaktes.

Links:

http://www.rideforbund.dk/Ridesport/Discipliner/Handicap/Klassifikation.aspx - her ligger en kort beskrivelse af proceduren, hvilke papirer der skal udfyldes og kontaktoplysninger på klassifikatørerne. Der ligger også kopi af skemaerne.

http://www.fei.org/fei/regulations/dressage - gå ind under "rules" hvor den nyeste version af klassifikationsmanualen ligger. I den er der en oversigt over profilerne inklusiv beskrivelse for både trænere og medicinske fagfolk samt en fordeling af profilerne i de respektive grader.

Mentaltræning

Af Louise Sonne Schjellerup

I kapitel 7, Mentaltræning, i Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning i ridning er glæde det centrale begreb i motivationen til opretholdelse og videreudviklingen af et inspirerende talentudviklingsmiljø. Børn og unge skal trives i idrætten for herigennem at optimere deres læring, deres præstation og deres udvikling – både som ryttere, atleter og som mennesker.

Denne sportslige forståelse og det menneskesyn er også gældende for pararyttere under DHIF, hvorfor de mentale træningsmetoder og aspekter her beskrevet er yderst aktuelle og klart kan anbefales at implementere.

Set ud fra et sportspsykologisk perspektiv er der områder omkring pararyttere og de relationer, som rytterne indgår i, og det miljø, som de er en del af, hvor man med fordel kan arbejde yderligere med det sportspsykologiske aspekt.

Et af de afgørende forhold, man især kan være opmærksom på med pararyttere, er relationen til og træningen af deres heste. Der kan være en begrænset kropslig kontakt, en begrænset mængde af fysiske eller mentale kræfter, eller den praktiske del kan være en begrænsende faktor. Det er let at fokusere på "jeg burde…" eller "hvis bare…".

Det er vigtigt, at man som rytter i en tidlig alder træner i at acceptere, værdisætte og optimere ud fra eget fundament: "Det som jeg reelt gør". Hvad andre kan og gør, og hvad der kunne være fantastisk at gøre, ligger langt fra et fokus på egne evner, færdigheder og kompetencer. Man kan med fordel føre "dagbog" og beskrive:

- Hvad gjorde jeg (tid, aktivitet, øvelser)?
- Hvilke oplevelser fulgte med (for mig som rytter i relationen til hesten)?
- Hvad lykkedes jeg/vi med?
- Hvad tænker jeg, at jeg kan gøre mere af/gøre igen?

Det handler om at gøre det, som man kan gøre, så godt som overhovedet muligt og være stolt af og tryg ved netop det.

Ud over at skabe rum for glæde hjælper følelsen af tryghed og stolthed til, at selvtilliden hos rytteren højnes. Der er meget, som man ikke er herre over selv, meget som man ikke umiddelbart kan kontrollere, og som pararytter kan man ofte føle sig meget afhængig af andre.

I forhold til rytteren er det således vigtigt i hverdagen, i træningen og i konkurrence, at der er særligt fokus på:

- Hvad jeg kan.
- Hvad jeg gør.
- Hvad jeg vil, og hvad jeg skal gøre for at få det til at ske.

Ansvaret ligger meget hos rytteren selv men også hos de personer, som er omkring rytteren. Det er afgørende for træningen af selvtillid, at styrker, kompetencer og færdigheder bliver italesat, samtidig med at man tør sætte barren lidt højere med en forståelse og accept af, hvad der skal og kan gøres for at indfri målsætningen. Igen er det vigtigt, at der tages udgangspunkt i rytterens kompetencer og færdigheder, således at troen på "at lykkes" er funderet i rytteren selv. Til at hjælpe denne proces kan spørgsmålene "hvorfor kommer jeg til at lykkes med dette?" og "Hvad er det, jeg kan?" være til stor gavn.

I det perspektiv, at pararytterne er afhængig af andre, er det ekstremt vigtigt, at der er en effektiv rollefordeling, hvor kompetence, forståelse og accept af rollen samt behovet går op i en højere enhed, og at der er helt

klare aftaler om med hvad, hvornår og hvordan de forskellige personer hjælper til. Man kan synes, at dette giver sig selv, men det kan klart anbefales, at man i en tidlig alder lærer sig at tage snakken med de respektive personer, se kompetencerne hos personen, definere og beskrive egne behov og ønsker samt værdisætte hjælpen. Rollefordelingen og aftalerne ændres igennem karrieren, hvorfor det er yderst vigtigt at være bevidst om og evne netop dette aspekt.

Som tidligere nævnt kan der for nogle pararyttere være en begrænset kropslig kontakt med hesten, en begrænset mængde af fysiske eller mentale kræfter, og desuden kan praktikken være en begrænsende faktor. Her kan det være en stor fordel at arbejde yderligere og mere struktureret med de mentale færdigheder: visualisering, fokus og afspænding.

Stinna Tange Kaastrup under EM i 2013. Foto: DHIF

Visualisering

Da hjernen ikke kan differentiere mellem, hvad der er sket i virkeligheden, og hvad der er visualiseret, kan den tekniske og taktiske træning med fordel suppleres med daglig visualisering. For at effektivisere visualiseringen er det vigtigt:

1) at aktivere flest mulige sanser, dvs. supplere synssansen med følesansen, lugtesansen og hørelsen.
2) at det foregår i rette tidsperspektiv, dvs. at programelementet/programmet i selve visualiseringen tager samme tid, som når det udføres i virkeligheden, og
3) at visualiseringsbilledet er realistisk, kontrolleret og tydeligt.

Til træneren anbefales det at hjælpe rytteren i gang med visualiseringen: At komme med forslag til billeder, supplere billeder med videofilm og at følge op på visualiseringen og den mentale træning, som det også gøres på den tekniske træning.

Fokus

Særligt gældende for pararytterne er klassifikationen. Det er vigtigt at træne rytterne i at have konstruktivt fokus – fokus på det som man er herre over, og som man kan kontrollere.

> **Pararytteren kan ikke kontrollere klassifikationen, rytteren kan heller ikke kontrollere, hvordan de andre præsterer eller kontrollere deres resultater. Det, man som pararytter kan kontrollere, er det, man selv gør, egen indstilling og det, man retter sit fokus på.**
>
> *Louise Sonne Schjellerup*

I en tidlig alder kan man træne sit fokus ved at skabe bevidsthed omkring det, man retter sit fokus på – noget som man kan kontrollere, eller noget som man ikke kan kontrollere!

Det er ret nemt at sige, at man ikke skal fokusere på noget, man ikke kan kontrollere, men det er rigtigt vanskeligt i virkeligheden ikke at blive påvirket følelsesmæssigt af disse faktorer.

En hensigtsmæssig strategi er at blive bevidst om, hvad det er, man har fokus på, og hvad det er, man bliver irriteret over. Hvis det er noget, man kan påvirke/ændre på lige nu, kan man bestemme sig for en adfærd/en aktion. Hvis det er noget, man ikke kan påvirke/ændre på, kan man tage et skridt tilbage og finde frem til, hvad man rent faktisk kan gøre for at sikre sig, at man har gjort, hvad der er inden for **egen** kontrol.

Som pararytter kan man f.eks. opleve at blive irriteret over at skulle konkurrere mod en, som i ens optik egentlig ikke hører til i ens gruppe. Som pararytter har man ingen indflydelse på, hvem der er i hvilken gruppe, for man kan ikke påvirke klassifikationen. Man kan fokusere på sit program, sine øvelser – sørge for at man præsterer sit allerbedste og så håbe på, at det er nok.

Selve træningen i at rette fokus på det, som er kontrollerbart, skal implementeres så tidligt så muligt ved f.eks. at stille spørgsmålet: "Er du herre over det?" Og dette spørgsmål kan man stille til sig selv eller til rytteren, som træner, lederen, forældre, træningskammerater m.fl.

Afspænding

Det at træne afspænding mere struktureret har bl.a. til formål at hjælpe med bevidst at kunne spare på energien, restituere mere effektivt, samle sig, bevare roen (fysisk og mentalt) og bevare følingen med hesten i stressede situationer.

I begyndelsen kan man træne afspændingen hjemme i sengen eller på sofaen, men på sigt stræber man efter at kunne afspænde mentalt og fysisk på kortere tid og i forskellige omgivelser. Det er jo på og omkring hesten samt i præstationen, at man skal være afspændt, fokuseret og "på".

Igen i forhold til afspænding spiller personerne omkring rytteren en vigtig rolle i forhold til at hjælpe til, støtte op om og implementere færdigheden i hverdagen, i træningen og i konkurrencen.

Sportspsykologien og den mentale træning er vigtig for alle atleter, for alle ryttere. Og som det er gældende for den tekniske, taktiske og fysiske træning, er det vigtigt, at mentaltræningen tager udgangspunkt i den enkelte pararytter og dennes kompetencer set i et helhedsperspektiv.

Søvn

Af Tina Brandt Jensen

Søvnforskeren Eve van Cauter har undersøgt, hvad der sker, når vi sover for lidt. I seks dage fik en række forsøgsdeltagere kun lov at sove fire timer daglig. Derefter gav Cauter dem en vaccine mod influenza og målte hvor mange antistoffer, deres immunforsvar udviklede. Svaret var: halvt så mange som normalt. Oven i det steg forsøgspersonernes blodtryk, hjerterytme og kortisol-niveau. De viste desuden insulinresistens, en prædiabetisk lidelse der gør, at man tager på i vægt.

Mennesker med handicap har i nogle tilfælde en meget forstyrret søvn, da flere skal have hjælp om natten til forskellige funktioner, der gør, at de vågner. Det er derfor ekstra vigtigt med hvile og afslappende øvelser i løbet af dagen. Meditation har en meget positiv indvirkning på både sundheden og kroniske smerter hos mennesker med og uden handicap.

Fysisk træning

Af Vibeke Engdam Olesen

Dette kapitel er et supplement til Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning i ridning – kapitel 8 Fysisk Træning. Dette kapitel kan med fordel læses forud for læsningen af dette afsnit.

Pararyttere er en meget uhomogen gruppe - både i forhold til alder, ridemæssig kunnen og handicap.

Det kan være børn/teenagere/voksne, der er født med deres handicap, og som har redet hele deres liv, eller teenagere/voksne med et medfødt/tidligt handicap, som ikke har redet tidligere.
Det kan også være børn/teenagere/voksne, som lige har pådraget sig deres handicap - enten som følge af en skade eller en sygdom - som har redet før. Og det kan være børn/teenagere/voksne, som lige har pådraget sig deres handicap - enten som følge af en skade eller en sygdom - som aldrig har redet før.

Overordnet set har pararytteren samme behov for fysisk træning og gode træningsvaner som rytteren uden et handicap.

En del pararyttere med et medfødt handicap vil ofte i en tidlig alder have stiftet bekendtskab med fysisk træning med henblik på at vedligeholde og/eller forbedre deres fysiske kunnen.

Ligeledes vil mange pararyttere med et handicap som følge af sygdom eller pådraget skade have haft fysisk træning inde på livet som en del af genoptræningen. Generelt er denne træning som oftest foregået i et behandlingsmiljø og med en patient-/behandler-relation, hvor fokus for træningen har været på handicappet/sygdommen med henblik på at minimere/kompensere for dette i hverdagslivet.

Som pararytter er det især vigtigt med fysisk træning med henblik på at styrke kroppen i forhold til de ridemæssige udfordringer, den enkelte rytter har, således at pararytteren bedre kan kompensere for sit handicap. Den fysiske træning vil give større kropslig forståelse og kontrol, hvilket især er vigtigt i forbindelse med håndtering af hesten, idet evnerne til at give mere specifikke og korrekte signaler øges. Hesten vil respondere bedre og udføre givne øvelser mere korrekt.

Tilgang til træningen

De samme træningsprincipper/øvelser, som bruges ved ryttere uden handicap, kan i mange tilfælde også anvendes til pararyttere.

Som udgangspunkt er det vigtigt at udfordre sig selv mest muligt i træningen (gøre træningsarbejdet tungt, intensivt, svært), da man på denne måde opnår størst mulig fremgang og samtidig minimerer tidsforbruget. Men det er som træner vigtigt at være opmærksom på, at mange pararyttere bruger væsentligt flere fysiske/mentale ressourcer på helt almindelige dagligdags opgaver. Det kan være bad/påklædning/mad-lavning/indkøb/transport, og dette kan være en begrænsende faktor i forhold til hvilken træningstyngde, -mængde og –intensitet, der kan benyttes. For megen træning kan bevirke, at de daglige opgaver bliver meget svære at overkomme for pararytteren.

Det vil være godt at afklare dette med pararytteren/evt. dennes fysioterapeut, inden træningen planlægges. Der kan endvidere være følgende udfordringer for træneren:

Indlæring

Nogle pararyttere kan have visse indlæringsvanskeligheder - enten pga. en skade eller som følge af den diagnose, de har.

Balance/koordination

Nogle pararyttere har store problemer med balance og koordination.

Træningstolerance

Nogle pararyttere kan have en meget lavere tolerance over for træningsmængde - f.eks. fordi de udtrættes hurtigt i muskulaturen/leddene bliver stive. Eller de kan have behov for længere opvarmning, da deres muskulatur/led er stivere.

Det er vigtigt, at man som træner ser på den enkelte pararytters kunnen/muligheder og vanskeligheder.

I forhold til børnene/de unge er det samtidig vigtigt, at vedkommende kan være en del af den fælles træning.

Dette kan man prøve at tage højde for ved f.eks.:

- At lave øvelser/lege, hvor det er muligt at have forskellige sværhedsgrader.
- At tænke på det underlag, der benyttes i øvelsen – det kan være gummimåtter, fliser eller græs, der kan have indvirkning på sværhedsgraden af øvelsen.
- At være opmærksom på, at instruktionerne måske skal gives på flere forskellige måder/være meget enkle.
- At benytte forskellige indlæringsmetoder – f.eks. vise øvelsen/gå øvelsen igennem, se billeder.
- At spørge de enkelte ryttere om, hvordan de tror, de kan lave øvelsen.
- At kontakte rytterens fysioterapeut, hvis vedkommende går til fysioterapi med henblik på specifik træning/særlige behov for denne rytter.

Træningselementer

Opvarmning

Pararytteren kan begynde opvarmningen med enten løb/gang/køre stolen i forskellige tempi. Efterfølgende kan han/hun lave sving- og benøvelser.

De forskellige svingøvelser fra Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning i ridning (kapitel 8 Fysisk Træning) for armene/overkroppen kan foregå både stående og siddende.
Pararyttere med dårlig balance/kørestolsbrugere med benfunktion vil kunne lave en del af benøvelserne siddende, f.eks. fodvip/rulle med fodleddet/strække benet eller løfte fødderne op fra jorden/fodstøtten.
Ved konkurrence kan det være, at nogle pararyttere skal varme op på jorden, mens en træner varmer hesten op (pararytteren skal selv sidde på hesten de sidste 20 minutter før start). Andre skal måske varme op, inden de sidder op.

Eksempler på lege:

Brydning: Kan evt. foregå med siden til hinanden eller med ryggen til hinanden, hvis rytteren f.eks. har problemer med en arm. Man kan også trække i stedet for at skubbe. Man kan også benytte et tov eller en pind.

Ved stafetlege kan man evt. lade pararytteren lave en lettere version eller en kortere distance. Menneskestafet: Lad evt. rytterne stå i bredstående stilling, så man enten kan kravle gennem benene eller køre uden om

Fysioterapeut Vibeke Engdam Olesen og Caroline Cecilie Nielsen varmer op. Foto: Morten Nielsen

Balancetræning

Denne træning kan foregå både til hest og stående på jorden/på forskelligt underlag – f.eks. på sand, græs, fliser eller gummimåtter. Jo blødere underlaget er, jo større er udfordringen.

Balancen kan også trænes siddende på forskellige underlag, f.eks. balancepuder på stol, stor bold, rollator eller kørestol.

Eksempel: Rytterne skal lægge ærteposer i forskellige spande i forskellige højder, evt. stående på forskelligt underlag/siddende på forskelligt underlag eller mens de rider rundt.

Ballonspil – siddende eller stående.

De forskellige øvelser kan suppleres med, at man skal lave andre aktiviteter samtidig, f.eks. regne opgaver, tælle baglæns eller synge. Dette hjælper med til at automatisere balancereaktionerne, hvilket svarer til de krav, der er i konkurrencesituationen.
F.eks. ved kür hvor man både skal kunne lytte til musikken, huske sit program og tilpasse det musikken samtidig med at man skal kunne have fokus på hesten og opstilling.

Konditionstræning

Som beskrevet i Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning i ridning kapitel 8 kan konditionstræningen foregå på mange forskellige måder. Man kan f.eks. arbejde med tempoet (hvor højt pulsen kommer op), distancen (hvor langt) og i intervaller, hvor der kan varieres i længden af træningstid/hviletid. Sidstnævnte kan være en god måde for mange pararyttere at træne, da det er mere afvekslende for kroppen.

Løb kan være en god måde at træne konditionen på, da det kræver meget lidt udstyr. Dog er der en del pararyttere, for hvem det enten ikke kan lade sig gøre at løbe overhovedet, eller hvor det kan være svært at komme tilstrækkeligt op i træningsintensitet/-mængde for at få udbytte af det.

Alternativt kan konditionen trænes ved:

- At cykle (almindeligt, siddende eller i håndcykel)
- At benytte en romaskine (almindelig eller kun med armene)
- At træne på en cross-trainer (stående eller siddende)
- At svømme

Stinna Tange Kaastrup træner kondition og balance på trampet. Foto: Jannik Lund Andersen

Styrketræning/udholdenhedstræning

Ved styrketræning kan man, ligesom ved konditions- og balancetræning, træne på forskellige måder. Man kan ændre på, hvor mange gange man laver bevægelsen, hvor mange sæt man laver, og hvor tunge vægte man benytter.

Jo tungere belastning, jo færre gentagelser og jo hurtigere bliver man stærkere. Ved styrketræning taler man om 1-12 gentagelser med maks. belastning (den vægt man lige netop kan løfte det antal gange, der er aftalt) i hvert sæt (1 - 4).

Ved udholdenhedstræning træner man mange gentagelser med en mindre belastning, og her kan man også træne statisk (dvs. at holde en bestemt stilling med en eller anden vægt i kortere eller længere tid, fra 15 sekunder og op til flere minutter).

For pararyttere er der flere aspekter, som er vigtige at have for øje:
Mange pararyttere har fejlstillinger i deres led, hvilket kan bevirke forkert slid, hvis de benytter meget tunge vægte, eller **de mangler visse muskler/er svag i dem og derfor kan komme til at kompensere på en uhensigtsmæssig måde.** En del pararyttere har et handicap eller en sygdom, hvor tung styrketræning kan have en forværrende effekt på deres handicap/sygdom. Disse kan med fordel bruge lidt mindre vægte og lidt flere gentagelser (8 - 12).

I ridning er der et stort behov for udholdenhed i muskulaturen, da det ofte er meget små bevægelser, der skal gentages, eller stillinger der skal fastholdes over længere tid. Det er vigtigt at træne ryg/mave og bagsiden af kroppen. Dels af hensyn til balancen/stabiliteten og dels fordi f.eks. kørestolsbrugere arbejder meget med forsiden af kroppen, når de kører deres stol. Det er også vigtigt at have fokus på mavemusklerne, når der trænes arme og ben af hensyn til stabiliteten/balancen.

Elastikker er rigtig gode at benytte i træningen, da de findes i mange forskellige styrker, er nemme at have med og kan benyttes af alle. De kan benyttes både siddende og stående, og intensiteten kan let justeres ved at ændre afstand til elastikkens fastsætning.

Stinna Tange Kaastrup styrketræner skulderparti og bagside af kroppen med elastik sammen med fysioterapeut Liselotte Krogh Thrane. Foto: Jannik Lund Andersen

Stinna laver armbøjninger/håndstand og styrker skulderparti, mave- og rygmuskulatur. Foto: Jannik Lund Andersen

Stinna træner styrke af ryg/mave og skuldre med bodybar. Denne øvelse træner samtidigt balancen. Foto: Jannik Lund Andersen

Stinna træner styrke af brystmuskulaturen, mave og ryg samtidigt med koordination. Foto: Jannik Lund Andersen

Udspænding

I forhold til de udspændingsøvelser, der er nævnt i Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning, er det vigtigt for pararyttere at have ekstra fokus på hoftebøjerne og brystmusklerne.

En del pararyttere sidder rigtig meget, hvilket betyder, at hoftebøjerne ofte bliver forkortede. Dette forstærkes af, at man i ridningen også sidder med let bøjede hofter.

Hvis man ikke kan stå op (som vist i Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning), kan hoftebøjerne udspændes ved, at man ligger på ryggen på et bord med et ben ud over kanten, mens det andet ben bøjes op mod maven, eller ved at man ligger på maven og skubbe overkroppen op.

Brystmuskulaturen bliver ofte også forkortet, fordi mange sidder meget ved computere og som følge af at køre kørestol. Brystmuskulaturen kan spændes ud ved at stå/sidde med siden til en dørkarm, mens overarmen holdes op i ca. 90 grader, og underarmen hviler på dørkarmen. Kroppen drejes lidt væk fra karmen.

Udspændingen holdes i ca. 30 sekunder og gentages to til tre gange. Husk at trække vejret roligt og evt. strække lidt ekstra under udåndingen.

Der kan hentes inspiration og øvelsesforslag fra Handicapidrættens Videnscenter (bl.a. Inklusion i Idrætsundervisningen) på **http://www.handivid.dk/**.

Special Olympics ridning

Af Karin Lindved

Hvad er Special Olympics og idéen bag?

Special Olympics er en verdensomspændende organisation, som organiserer og udvikler idræt for mennesker med udviklingshandicap og via idrætten arbejder med sundhedsprogrammer, gruppens selvstændighed og selvværd samt det øvrige samfunds indstilling til mennesker med udviklingshandicap.

Formålet er:

- At give udøverne gode idrætsoplevelser.
- At gøre udøverne mere selvstændige og give dem mere selvværd.
- At bruge idrætten som middel til at forbedre de udviklingshandicappedes livsvilkår og styrke deres anseelse som borgere i samfundet.
- At inddrage flere personer med udviklingshandicap i funktioner som hjælpetrænere o.l.

Organisationen blev stiftet af Kennedy-familien i 1968. I dag har Special Olympics organisationer i over 170 lande, og flere end 4,2 mio. mennesker med udviklingshandicap deltager i Special Olympics aktiviteter.

Den verdensomspændende handicapidrætsorganisation har et slogan, der oversat til dansk lyder:

"Lad mig vinde. Men hvis jeg ikke kan vinde, så lad mig være tapper i forsøget".

Uffe Jakobsen og Anette Elkjær Jensen ved Special Olympics World Summer Games 2007. Foto: Karin Lindved

Special Olympics Danmark

Special Olympics Danmark er en integreret del af Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF) og har fra 2001 arbejdet målrettet på at udvikle idræt for mennesker med udviklingshandicap ved brug af Special Olympics koncepter. DHIF bruger primært Special Olympics til at udvikle stævnetilbud nationalt og give mennesker med udviklingshandicap mulighed for at deltage i idrætsstævner i udlandet.

Hvem kan deltage?

For at deltage i Special Olympics skal man være mindst otte år og have et udviklingshandicap eller generelle indlæringsproblemer. Der ligger ikke IQ-målinger til grund for denne definition, men man skal i hverdagen (skole, arbejde, familieliv, boligsituation) være afhængig af særlige pædagogiske støtteforanstaltninger. Oftest vil det være personer med medfødte handicap, men der kan også være følgevirkninger af hjerneskader, som er indtruffet, inden man er fyldt 18 år. Der er ingen øvre aldersgrænse for deltagelse. Der er også mulighed for deltagelse for dem, der ud over udviklingshandicap/indlæringsvanskeligheder har et fysisk handicap.

Det kan umiddelbart være svært at sætte en nedre grænse for, hvor lille et udviklingshandicap kan være, men det er vigtigt, at rytteren har et erkendt handicap og kan identificere sig med denne gruppe.

Planlægning af træning

I Special Olympics ridning er der, qua den store forskel på den med mindstehandicap til den med det største handicap, også forskel på, hvordan opgaven skal gribes an. For at kunne tilbyde rytteren optimale vilkår for et godt træningsmiljø er det vigtigt at sætte sig ind i den enkelte rytters problematikker, for på den måde at lave et særligt tilrettelagt træningsforløb. Hvis man ikke har dette kendskab, vil man ofte støde på udfordringer, som kan være vanskeligere at gennemskue og arbejde sig ud af, da det ofte er svært at få konkret respons fra rytteren. En af de vigtigste faktorer generelt, når det omhandler træning af en rytter med udviklingshandicap, er, at undervisningen foregår under rolige, trygge rammer, hvor forudsigelighed er af stor betydning. Det kan have stor indvirkning, hvis en rytter pludselig skal skifte hest eller instruktør, eller hvis det er en anden hjælper, end det plejer at være. Generelt set har det stor indvirkning, hvis der bliver ændret i rutinerne. En stor udfordring for rytterne kan også være at skulle forholde sig til, at der er tre-fire andre ryttere i hallen til undervisning på samme tid, således at man både skal forholde sig til sin egen hest, men også til hvor de andre befinder sig og deres rideretning.

Opstart som Special Olympics-rytter

Som beskrevet tidligere i afsnittet "Opstart som pararytter" har Special Olympics-rytterne ofte ikke haft omgang med hesten – f.eks. strigling, opsadling mv. - men udelukkende benyttet denne som træningsredskab. For at opbygge tillid til hesten, er det vigtigt, at denne del indgår som en naturlig del af det at ride. For nogen er det meget grænseoverskridende at tage del heri, hvor det for andre falder meget naturligt. Her er det meget vigtigt, at man som instruktør støtter og motiverer rytteren til at turde foretage tingene selv, samtidig med at man respekterer netop det, at nogle ting ER grænseoverskridende eller opfattes som farlige af rytteren. Tidsperspektivet i denne del af træningen er meget individuelt, ligesom den er hos en almindelig fungerende rideskoleelev, men det er vigtigt, at man hele processen igennem rykker rytterens grænse mere og mere ved hjælp af motivation, opmuntring og ros.

Som nævnt flere gange er tillid en meget vigtig faktor i træningen af en Special Olympics-rytter. Det er vigtigt for hele processen og opbygningen af en rytter, at der til stadighed er en stor tillid til træneren og en tro på, at der aldrig bliver stillet større udfordringer, end man er parat til at kunne honorere.

Eksempel på opstart som Special Olympics-rytter kan ses i nedenstående skema

1. stadie	2. stadie	3. stadie
Klargøring af hesten: • Strigling • Opsadling Instruktøren har hesten i træksnor eller longe. Basale grundøvelser: • Ride hesten frem • Stoppe hesten • Balancetræning • Træning af opstilling	Når rytteren føler sig tryg i skridt, kan der indlægges korte travsekvenser: • Trav langside • Skridt kortside • Trav langside osv.	Når rytteren har balance og mod på at ride galop, kan man med fordel tage hesten i longe igen, indtil den nye gangart er indøvet, og rytteren føler sig fortrolig hermed.
Bemærkninger: Hvis det er en rytter, som har modtaget ridefysioterapi, vil denne proces ofte udvikle sig hurtigere, da der her er lagt meget vægt på balancetræning.	Bemærkninger: Det er individuelt, hvornår rytteren føler sig tryg og klar til, at instruktøren tager træktov/longe af, og man begynder at ride selvstændigt. Overgangen kan være, at man blot følger med, mens rytteren selv styrer hesten.	
Mulig opstart på konkurrenceridning – som grad C rytter.		
Et tidsperspektiv på træningen af en Special Olympics-rytter vil ikke være retvisende. Tidsperspektivet er altid individuelt, og mange faktorer spiller ind. Det, én rytter kan indlære på et halvt år, vil for andre tage måske to år etc. I Special Olympics-ridning er hver enkelt rytter unik.		

Instruktion og pædagogiske overvejelser

I forholdet instruktør/Special Olympics-rytter er man allerede kommet langt, når man har sat sig grundigt ind i rytterens problematikker, da det oftest også giver løsningsmodellen til, hvordan den enkelte rytter får optimalt udbytte af undervisningen. Igen: Undervisningen kan tilpasses den enkelte alt efter hvilket udviklingshandicap, rytteren har. For mange Special Olympics-ryttere er det en meget god metode at undervise en-til-en og forsøge at have så få øvrige ryttere i hallen på samme tid. I forhold til de ryttere, der også ønsker at ride konkurrenceridning, er det naturligvis noget, der skal arbejdes på og styrkes, da de i konkurrencesituationer ikke kan have så megen plads til rådighed. Men når tilliden og troen på egne evner bliver styrket, bliver dette problem også mindre udtalt. Også anvendelse af trådløst udstyr, således at rytteren hele tiden kan have instruktøren "i øret", er en enestående mulighed for såvel rytter som træner. Det giver fornemmelsen af, at instruktører står lige ved siden af, og det giver instruktøren mulighed for at holde kontakten med rytteren på trods af, at vedkommende er i den anden ende af hallen.

Som instruktør kan man holde samme stemmeleje, og man skal ikke hæve stemmen for at fange rytterens opmærksomhed. Netop dette at hæve stemmen kan for nogle føles som "skældud", så det er en udfordring for instruktøren, når rytteren befinder sig lidt væk fra ham. Rytterne bliver ofte gode til at lukke alt andet ude og kun forholde sig til instruktørens stemme i øret. Når det er trænet, og tilliden til instruktøren er til stede, åbner det også mulighed for at eliminere de problemer, mange af rytterne har i forhold til at passere de øvrige ryttere, idet instruktøren hele tiden kan guide og opmuntre dem til at ride videre. Når man underviser rytterne, er det vigtigt - som med en hvilken som helst anden rytter - at observere, om informationen er forstået. Alt efter handicap bør man tilpasse instrukserne rytterens niveau. Når rytteren skal have en instruks, er det oftest hensigtsmæssigt, at rytteren laver en parade eller går ned i skridt for ikke både at skulle forholde sig til hesten og modtage informationer på en gang. Instrukser undervejs kan let gå tabt, når koncentrationen om hesten og øvrige ydre forhold er høj. Samtidig skal man være opmærksom på ikke at gøre instrukserne for lange, da man så ofte "taber" rytterens fokus om instruksen undervejs.

En rigtig god metode for mange Special Olympics-ryttere er at arbejde meget visuelt. Find sammenligninger som er lette at forstå:

Eksempler:

- Hvis rytteren glemmer/ikke har fokus på at holde hesten i gang, kan man bruge sammenligningen med at køre på cykel: "Hvis du kører på cykel og holder op med at træde i pedalerne - hvad sker der så?" Cyklen går i stå. Hvis man ikke driver på hesten, så går den også i stå.

- Hvis rytteren ikke er tydelig i signalerne til hesten – eks. et galopanspring - kan efterfølgende forklaring muligvis gøre det lettere forståeligt:
  "Hvis du skal tænde lyset på lyskontakten – hvornår tænder det så?
  Når du tænker på at tænde det?
  Hvis du trykker ved siden af kontakten, hvis du sætter fingeren på kontakten eller
  når du trykker på kontakten?
  Det er ikke nok blot at sætte fingeren på kontakten, men man skal også trykke på den, lige som man skal give hesten et signal/tryk på det korrekte sted, når den skal springe an i galop.

- Hvis rytteren sidder skævt på hesten og derved forstyrrer hestens evne til at gå lige ud, kan man bruge eksemplet med indkøbsposer:
  "Hvis du har to poser i den ene hånd og ingenting i den anden, er det så let at gå lige ud? – eller er det lettere, hvis du har en pose i hver hånd?" En øvelse som er god at afprøve på rytterne, når de ikke sidder på hesten.

Det er klart, at man skal vurdere, om rytteren er i stand til at modtage instrukser som ovenstående, men min erfaring er, at mange har lettere ved at huske det efter denne metode. Hvis fejlen opstår igen, kan man som instruktør blot vende tilbage til: "Hvordan var det med cyklen?" osv.

Det er vigtigt at forsøge at styrke rytteren i sin viden om de mekanismer, der skal være på plads, for at ridningen kan lykkedes – men på et niveau som giver mening i stedet for frustration.

Case:

Træning af Anette Elkjær Jensen på Tinglevs Tyson
Af handicapprideinstruktør Karin Lindved

Anette er 35 år og har diagnosen "Minimal Brain Damage". Anette har redet, siden hun var otte år, og har haft egen hest i 12 år. Anette er meget selvhjulpen og er ved hjælp af støtte, vejledning og træning blevet i stand til at klare næsten alle opgaver omkring hesten ved egen hjælp, såvel staldarbejde, ind- og udlukning, pasning, pleje, op- og afsadling og ridning.
Hesten, som Anette har, er nøje udvalgt til hende med det formål at finde så perfekt et match som muligt. Det er vigtigt, at kemi mellem hest og rytter er til stede, og samtidig skal hestens fysik være passende til den konkrete rytter.

Anette Elkjær Jensen og hendes hest Tyson.. Foto: Karin Lindved

Anettes handicap gør, at hendes reaktionsmønster er langsomt, hvilket til tider kan være en udfordring i forhold til ridningen. I øvrig omgang med hesten kan netop dette også være en kompetence, idet hun bevæger sig stille og roligt omkring hesten og ikke har pludselige bevægelser, som kan have negativ indvirkning på hesten.
I ridningen har Anettes handicap stor betydning for hende i forhold til at ride i et passende tempo. Dette er en væsentlig faktor i træningen af hesten for at opbygge muskulatur og dermed styrke og bevare hestens overlinje og bæring.

Anette får en til to gange om ugen hjælp af en træner til at ride hesten med særligt fokus på de punkter, som er Anettes svaghed i ridningen. Her tænkes specifikt på hestens smidighed og fremadsøgning.

Herudover rider Anette selv de øvrige dage eller træner hesten fra jorden.
I forhold til at finde det passende tempo i ridningen, er udfordringen at gøre det muligt for Anette at se og mærke, når fremadsøgningen ikke er på plads. Til dette arbejdes med flere løsningsmodeller. F.eks. viser træneren, når hun er rytter, den store forskel, der er på hesten, når han ikke bliver redet frem, og når tempoet er passende. Ligeledes er videooptagelse af ridningen en rigtig stor hjælp i dette tilfælde, da Anette er i stand til at reflektere over egen ridning. Efter stævner ses optagelserne af ridtet og sammenlignes med dommerens kritik.

En anden effektiv metode er at lade Anette følge efter en anden ekvipage, som rider i passende tempo. Her bliver det meget tydeligt, hvis tempoet er for langsomt, idet afstanden til ekvipagen bliver for stor. Herudover er der arbejdet meget i longe, hvor træneren sætter tempoet på hesten, og Anette kan øve sig i at mærke, hvordan det skal føles, når hesten søger korrekt frem.

Anettes handicap bevirker også, at hun er udfordret af rum-/retningsforstyrrelser. Der er markant forskel på Anettes præstationer, når hun er alene i ridehallen, i forhold til, hvis der er andre ryttere til stede. Når Anette skal manøvrere rundt imellem de øvrige, selv om ridefærdselsreglerne, som Anette er bekendt med og forstår betydningen af, bliver overholdt, har hun svært ved at vurdere, om der er plads til hende. Her har Anette stor gavn af trådløs kommunikation, hvor hun har meget stor tillid til trænerens instruktioner omkring, hvordan hun skal løse opgaven. Hun har efterhånden udviklet denne kompetence væsentligt, men det ses tydeligt, at hun let kan bliver presset i disse situationer.

Brug af markeringskegler er også en løsning på mange udfordringer i forhold til, hvor Anette skal placere sig på banen i forskellige øvelser. Når der eksempelvis skal laves en cirkelvolte midt på banen, er det en udfordring at få denne afviklet korrekt, da der ikke er pejlemærker at rette ind efter. Her kan man med god effekt sætte pejlemærker i form af kegler op for at indøve placeringen.
Herudover har Anette brug for, at hesten ved instruktioner tages op i skridt eller i parade for at kunne holde fuldt fokus på informationen, der gives. Rigtig meget af den evne og viden, Anette er i besiddelse af omkring ridning, er tillært ved visuelle instruktioner. Udfordringen er at finde præcis den vejledning, der giver Anette "aha"-oplevelsen – så er vejen til målet betydelig kortere.
Konkret arbejdes der i Anettes tilfælde ud fra samme principper som i øvrige raskrytteres træningsprogram i forhold til planlægning af en træningslektion. Så overordnet kan man omkring denne rytter sige, at hun er som de øvrige: Indlæringen og udførelsen af øvelserne går bare i et langsommere tempo, og øvelserne/vejledningerne skal helst gøres visuelle.

Etiske overvejelser og sociale relationer

De klubber/opstaldningssteder, som har valgt at tilbyde handicapridning såvel para- som Special Olympics-ridning og/eller opstaldning af heste, som benyttes af ryttere med et handicap, har et stort ansvar i forbindelse med inklusion af handicaprytterne i klubbens ryttermiljøe. Ikke blot for at gøre det fysisk muligt på forsvarlig vis at bevæge sig rundt, men også for at rytterne bliver optaget i det fællesskab og det ridemiljø, der er på stedet. Det er også vigtigt, at rytterne føler sig velkomne og anerkendt, og at der også over for dem bliver talt til og ikke ned - grinet med og ikke af. Der kan være nogle fysiske begrænsninger eller evner, som gør, at man ikke kan deltage i samme fælles opgaver som de øvrige – f.eks. fodring, udmugning og ind-/udlukning af heste - men det er sjældent, at det er alle opgaver, som rytteren ikke kan udføre.

Det er vigtigt at spotte handicaprytterens kompetencer, som kan udnyttes på lige fod med de øvrige rytteres i klubben, f.eks. i forbindelse med stævner, arbejdsopgaver o.l. Det giver et godt sammenhold og ryttermiljø at være fælles om at løse arbejdsopgaverne. Flere Special Olympics-ryttere har også deres daglige beskæftigelse på rideskoler/opstaldningssteder og er en stor ressource i forhold til f.eks. at være medhjælper i stalden, klargøre heste til undervisning osv. Det handler i høj grad om at tilpasse arbejdsopgaverne til den enkelte.

> **"Det er vigtigt at se muligheder i stedet for begrænsninger"**
>
> *Karin Lindved*

Anette Elkjær Jensen på Tyson får her hjælp af en af klubbens almene ryttere, Birgit Mørup, til at træne korrekt tempo. Foto: Erik Lindved

Anette øver korrekt placering af øvelser ved hjælp af kegler. Hun er her i gang med at øve cirkelvolte. Foto: Erik Lindved

Praktiske forhold

I forhold til Special Olympics-ryttere kan der være udfordringer i forbindelse med transport til og fra ridestedet, da en del af denne gruppe ikke er selvtransporterende eller har netværk, der kan påtage sig denne opgave. Mange ridesteder er placeret uden for dækning af offentlig transport. Her vil det være en fordel, hvis ridestedet kan samle institutioners/bosteders ridning på samme tid, så det derved bliver en fællesaktivitet og måske åbner mulighed for at benytte institutionens bus eller arrangere fælles taxikørsel.

Konkurrenceridning i Special Olympics-regi

Antallet af nationale stævner for Special Olympics-ryttere er desværre ret sparsomme. Dog er der en tendens til, at flere klubber efterhånden åbner for også at udbyde klasser for Special Olympics-ryttere i forbindelse med afholdelse af klubstævner. Et koncept, som er afprøvet af flere klubber, hvor der ved samme stævne afvikles klasser for Special Olympics-ryttere, klassificerede pararyttere og breddeklasser, har vist sig at være en brugbar konstellation, idet det giver et passende deltagersegment.

Hvert andet år (lige år) afholdes der nationalt Special Olympics Idrætsfestival, og hvert fjerde år afvikles der Special Olympics World Summer Games, hvor arrangørlandet afgør, om ridning skal på programmet.

Ved Special Olympics Idrætsfestival tilmelder man sig via sin klub eller sit bosted. Der opereres her med et maks. antal på 24 ryttere. Oplysninger herom findes på DHIF's hjemmeside under fanen "Aktiviteter" ligesom der sendes informationsmateriale ud til medlemsklubber.

Louise Laursen efter veloverstået ridt.
Foto: Karin Lindved

Ved de internationale stævner tildeles Danmark en deltagerkvote for såvel ryttere som trænere, og her kan man ikke tilmelde sig – man bliver udtaget. Denne udtagelse foregår via iagttagelse ved stævner o.l. i årene op til udtagelse og afsluttes med en endelig udtagelsesweekend. Udtagelsen foretages af fællestræneren samt trænerassistenten.

Hestemateriale

Al ridning i Special Olympics-regi foregår på lånt hest. Dvs., at stævnearrangøren stiller egnede heste til rådighed for rytterne. Umiddelbart kan dette synes som en stor udfordring, men det elevhestemateriale, der forefindes i rideklubber med almindelig rideskoledrift, er som oftest også egnet til dette brug. Det er naturligvis en stor udfordring for rytterne, at de ved stævnerne skal ride på heste, som de ikke kender i forvejen. Derfor er det af stor betydning, at hestene er nøje matchet til rytterens behov.

Hestens udstyr

De heste, som arrangøren af stævnet stiller til rådighed, skal være korrekt opsadlet med tilpasset udstyr. En rytter kan anvende sin egen sadel, såfremt den passer til den tildelte hest. Ligeledes kan rytteren selv medbringe f.eks. specialtøjler eller lignende. Ønsker om anvendelse af eget udstyr skal anføres på tilmeldingsblanketten med udførlig beskrivelse heraf. Hvis rytteren har særlige behov, kan det være hensigtsmæssigt at medbringe eget sadeltøj – f.eks. hvis der skal benyttes en sadel med stor sædestørrelse, eller hvis rytteren har meget korte ben og derfor har en sadel med afkortede sadelklapper.

Personligt ejede sadler og andet udstyr skal godkendes af arrangøren/hestens ejer. Dette er også gældende, hvis rytteren ønsker at benytte sporer eller pisk (maks. 100 cm).

I alle understøttede klasser (hvor rytteren trækkes/ledes) skal træktovet være fastgjort til grimen – ikke til biddet/tøjlen. Grimen kan være over eller under hovedtøjet uden dog at forstyrre brugen af bid eller tøjler. Træktovet skal være løst, således at rytteren selv styrer hesten rundt, og ledsageren skal befinde sig ud for hestens skulder. Det er vigtigt, at rytteren ALDRIG er fastgjort til hverken hest eller udstyr.

Rytterprofil

Sammen med tilmeldingsblanket til stævner skal der endvidere udfyldes et rytterprofilskema, som findes på DHIF's hjemmeside under fanen "Idrætter" og herunder igen under "Ridning". Ved tilmelding til internationale Special Olympics-stævner findes tilmeldingsblanketten på **www.specialolympics.org**. Det er af meget stor betydning, at tilmeldingsblanketterne udfyldes retvisende og præcist i forhold til rytterens evner og behov, da det er ud fra skemaet, stævnearrangøren matcher hest og rytter til konkurrencerne.

I rytterprofilskemaet skal bl.a. oplyses ønsker til størrelse i forhold til rytterens vægt og højde. Endvidere oplyses hvilken bygning hesten skal have, for at den er optimal for rytteren og endelig om rytterens håndføring.

Herudover skal oplyses om rytterens kompetencer i forhold til skridt, trav og galop: Er rytteren "sikker/noget usikker" eller "kan ikke udføres."

Divisioner

Der konkurreres i 3 divisioner:

Grad A: Skridt, trav, galop.
Grad B: Skridt, trav.
Grad C: Skridt.

Grad A:
Ryttere der kan udføre: **Skridt, trav, galop.**
Kun selvstændige ryttere.
Det forventes, at rytteren kan konkurrere i henhold til DRF's regler.
A: Ryttere som kan udføre enhver øvelse i klassen.
AP: Ryttere som har manglende fysisk evne, der medfører, at rytteren ikke er i stand til at ride nedsidning men må ride letridning.

Grad B:
Ryttere der kan udføre: **Skridt, trav.**
B-I: Selvstændig. Kan udføre enhver øvelse i klassen.
B-IP: Selvstændige ryttere som har en manglende fysisk evne, der medfører, at rytteren ikke er i stand at ride nedsidning men må ride letridning.
B-S: Støttet. Kan fysisk udføre enhver øvelse i klassen men med hjælp af opråber eller instruktør.
B-SP: Støttet rytter som har en manglende fysisk evne, der medfører, at rytteren ikke er i stand at ride nedsidning men må ride letridning.

Grad C:
Ryttere der kan udføre: **Skridt.**
C-I: Selvstændig.
C-S: Støttet.

Definitioner
Støtte: Rytter har behov for en eller to trækkere og/eller tilstedeværelse af en træner. Enhver hjælp på banen bliver betragtet som "støtte".
Selvstændig: Selvstændig rytter. Må ikke hjælpes under konkurrencen (ud over evt. oplæsning af program).
Fysiske begrænsninger: Rytteren er ikke i stand til at trave og galopere.

Støttet skal opfattes som enhver form for hjælp på banen. Dog gælder for alle tre grader, at man under programridning må modtage hjælp i form af oplæsning af programmet.

Hesteafprøvning

Før stævnestart møder alle rytterne til hesteafprøvning, og de får herefter min. 10 min./maks. 20 min. til at afprøve den hest, som arrangøren via rytterprofilen har matchet rytteren med. Oftest er der fire til fem ryttere på banen til hesteafprøvningen ad gangen. Under afprøvning vurderer rytteren sammen med deres træner, om matchet er korrekt. Hvis matchet ikke er tilfredsstillende, skal rytteren have mulighed for at få en anden hest stillet til rådighed.

Herefter er det hest nr. to, som rytteren skal konkurrere på. Det er ikke muligt at skifte tilbage til hest nr. et, så det er meget vigtigt at overveje grundigt, om man skal foretage dette fravalg af hest nr. et. Derfor er det - som tidligere nævnt - uhyre vigtigt, at profilskemaet er retvisende udfyldt, således at rytteren får det perfekte match ved hest nr. et. Rytteren har under afprøvning ret til at øve de elementer, der indgår i den konkurrence, vedkommende skal deltage i.

Rytteren konkurrerer på den samme hest under hele stævnet - uanset disciplin. Udelukkende i tilfælde af sygdom hos hesten eller af sikkerhedsmæssige årsager kan rytteren tildeles en anden hest under konkurrencen. Hesten må deltage med to forskellige ryttere under stævnet. Dog må kun en rytter være grad A-rytter.

Special Olympics Festival Frederikssund 2014. Foto: PiaLind Foto

Formål med divisionering

Da der er meget stor forskel på rytternes evner inden for den samme grad, opdeler man rytterne i divisioner, således at der konkurreres med øvrige ryttere på samme niveau. Der divisioneres ikke efter alder og køn. Divisioneringen sikrer, at der er ligeværdig konkurrence mellem de meget dygtige, og de der ikke har de mentale eller fysiske forudsætninger for at konkurrere på samme høje niveau.

Det er i denne forbindelse vigtigt at pointere, at rytteren skal yde sit bedste ved divisioneringen: Altså ikke gøre sig dårligere end han/hun er, for derefter at blive placeret i en lettere division. I mange andre Special Olympics-idrætter er det lettere at undgå dette end i ridning. I de idrætter, hvor der opereres med tider, er der en maks.-procent, som man må forbedre sit resultat med fra divisioneringen til konkurrencen. Det er vigtigt, at såvel træner som rytter udøver korrekt sportsmanship, så divisioneringen bliver så retvisende som mulig.

En division består af min. tre ryttere og maks. otte ryttere.

I konkurrencer uddeles altid medaljer til 1.–3. pladsen, og da Special Olympics-ridning er en breddesport, uddeles der præmiebånd til ryttere placerede som nr. fire til otte.

Discipliner

De officielle klasser i Special Olympics, som oftest udskrives, er:

- Dressur
- Prix Caprilli
- English Equitation
- Working trails
- Gymkhana-klasser:
    - Slalom
    - Stafet

Herudover bl.a. westernridning og forskellige gymkhana-discipliner som barrel racing og figure of 8.

Dressur:
Her rides officielle Special Olympics-dressurprogrammer opdelt i grad A, B og C
http://www.dhif.dk/idrætter/ridning/regler
Alle programmer afvikles på bane B (20x40m).
I forhold til samlingsgrad i dressur, hvor rytteren konkurrerer på lånt hest, er rimelig kontakt med hesten tilstrækkelig.

Karoline Gammelby. Foto: PiaLind Foto

Prix Caprilli:
Denne klasse afvikles kun for ryttere, der rider grad A/AP.
Her rides et dressurprogram på 20x40 eller 20x60 m. bane, hvor der yderligere er opsat fire forhindringer.
(http://www.specialolympics.org/uploadedFiles/equestrian.pdf - side 21)
Springene har en maks. højde og bredde på 60 cm.
Programmet består af såvel dressurøvelser som springøvelser.
Der tildeles point 0-10 for hver øvelse som i en dressurkonkurrence.

English Equitation:
Her rider rytterne enkeltvis og udfører, efter anvisning af dommeren, diverse dressurøvelser. Kommandoerne gives (på rytterens modersmål) af enten træner eller af en person, der udpeges af træneren. Kommandoerne skal være en nøjagtig oversættelse af dommerens ord uden yderligere kommentarer.
Rytteren vil blive bedømt på sæde, hjælpemidler og evnen til at styre hesten.

Working trail:
I working trail gennemrider rytteren en bane med en række forhindringer. Der er i forhindringstypen taget hensyn til sværhedsgrad i forhold til hvilken grad, rytteren tilhører.
I konkurrencen gennemrider ekvipagen banen i den gangart, der er oplyst iflg. baneskitsen og så hurtigt som muligt. Hver post vil blive bedømt på rytterens evne til at lede hesten igennem forhindringerne, og om der indløber fejl herpå. Rytteren kan idømmes fejl på forhindringerne, hvis der rides i en forkert retning eller rækkefølge, eller hvis rytteren undlader en forhindring.
Før rytteren starter trailkonkurrencen, får hun/han mulighed for banegennemgang til fods. Der vil være ophængt en baneskitse, således at rytteren kan orientere sig om banen før start.

Martin Hansen – i gang på trailbanen. Foto: PiaLind Foto

Slalom (pole bending):
Slalombanen består af seks stk. kegler opstillet på en lige linje med en afstand på 6,40 m på en 20x60 m bane (klassen kan også rides med færre kegler på 20x40 m bane). Den første kegle skal placeres 6,40 m fra startlinjen. Ved startsignal rider rytteren på højresiden ned til fjerneste kegle. Rytteren rider venstre om og rider skiftevis venstre og højre om keglerne tilbage mod første kegle og retur til fjerneste kegle, hvorefter der rides i lige linje tilbage til mållinjen.

Stafet (team relay):
I stafet for grad A er der ingen galop. Grad A-ryttere gennemfører ridtet i trav.
To hold stiller op mod hinanden med et ens antal ryttere – maks. fire ryttere.
Anden rytter på holdene placeres i modsatte ende af startlinjen. Ved start rider den første rytter ned til den anden ende, hvor anden rytter venter, og så snart første rytter har passeret målstregen, må anden rytter ride frem til første rytters startlinje. Tidtagningen stoppes, når næsen af holdets sidste hest krydser mållinjen.
Hvis det kan gøres forsvarligt, kan to hold konkurrere på samme tid. Ellers benyttes en bane, hvor man sammenligner ridetiderne på holdene.
Hvis der bruges trækker, skal denne forblive bag hestens mule. Overholdes dette ikke, skal rytteren efterfølgende lave en volte, før ridtet fortsættes. Hvis rytteren starter uden et hold, vil man så vidt muligt blive samlet med andre ryttere til et hold.

Internationale stævner

Ved internationale stævner kan man forvente, at arrangørerne forlanger en lægeerklæring. F.eks. er der specielle forholdsregler for personer med Downs Syndrom, hvor ustabile nakkehvirvler (Atlanto-axial instabilitet) kan forekomme (fremgår ved røntgenfoto).

Oversigt over startmuligheder ved internationale stævner

Event:	C-S	C-I	B-S + B-SP	B-I + B-IP	A + A-P
Dressur:	Nej	Ja	Nej	Ja	Ja
Prix Caprilli	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja
English Equitation	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Working Trail	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Slalom	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja
Stafet	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

En tydeligt glad vinder - Vibeke Vehlast Jørgensen. Foto: PiaLind Foto

Sund kost

Af Lykke Guldbrandt og Tina Brandt Jensen

De ernæringsanbefalinger, der nævnes i kapitel 9 Sund kost i Dansk Ride Forbunds Aldersrelateret træning - ridning, er også gældende for pararyttere.

Det er dog vigtigt at forholde sig til det faktum, at nogle pararyttere er mindre aktive imellem deres træningspas end ryttere uden handicap. Det kan f.eks. være pararyttere i kørestol, men også gående pararyttere med andre handicap kan have behov for ekstra hvile imellem træningspas pga. udtrætning af muskelgrupper eller dele af kroppen. I selve træningen kan det også forekomme, at en pararytter alene kan bruge dele af sin krop, hvis der f.eks. er lammelser i benene. Det betyder, at forbrændingen og stofskiftet vil være nedsat sammenlignet med en rytter uden handicap, da de store muskelgrupper i benene ikke arbejder og dermed ikke "forbrænder". Derfor skal ernæringsanbefalingerne altid tilpasses den enkelte pararytter i forhold til det aktivitetsniveau, der er i og imellem træningspassene.

Ernæringsbehov for mennesker med rygmarvsskader

Af Lykke Guldbrandt og Tina Brandt Jensen

Man ved, at mennesker med rygmarvskader (para- eller tetraplegikere) har tab af muskelmasse, hvilket resulterer i et reduceret energibehov. Hvis man kigger på Body Mass Index (BMI), er der følgende forskelle:

Personer med fuld muskelmasse		**Personer med paraplegi** 7,5% afdrag for muskelmasse		**Personer med tetraplegi** 12,5% afdrag for muskelmasse	
Undervægt	<18,5	Undervægt	<17,1	Undervægt	<16,2
Normalvægt	18,5 - 24,9	Normalvægt	17,1 - 23,0	Normalvægt	16,2 – 21,8
Overvægt	25,0 - 29,9	Overvægt	23,1 - 27,7	Overvægt	21,9 – 26,2
Fedme	30,0 - 34,9	Fedme	27,8 - 32,3	Fedme	26,3 – 30,5
Svær fedme	35,0 - 39,9	Svær fedme	32,4 – 36,9	Svær fedme	30,6 – 34,9

Kilde: Ernæringsmæssig vurdering af og plan for patienter indlagt på Vestdansk Center for Rygmarvsskade, Region Midtjylland, januar 2012.

I nedenstående tabel ses eksempler for beregninger af energibehov for mennesker med hhv. paraplegi og tetraplegi.

Beregn. af energibehov (kcal)	**Vægt før skade**	**Energibehov (kcal) pr. dag**	**Skade**	**Vægt efter skade**	**Energibehov (kcal) pr. dag**
Kvinde	63 kg	2100	Paraplegi	58 kg	1400
Mand	75 kg	3300	Tetraplegi	65 kg	1600

Kilde: PTU og **www.spinalis.se**

Vær opmærksom på at ovenstående beregning er for mennesker, der ikke dyrker idræt. Dvs. som pararytter med rygmarvsskade kan energibehovet være højere. Det er meget vigtigt som kørestolsbruger at holde øje med vægten. Et par kilo mere eller mindre kan i sig selv gøre forskellen på, om man selv kan klare små bevægelser eller ej. Og risikoen for tryksår bliver større, hvis vægten stiger.

Taler man om at få en lavere vægt, synes det ofte at være underforstået, at man skal træne mere. Det er ikke korrekt for kørestolsbrugere (heller ikke for fuldt funktionelle udtaler læge Peter Qvortrup Geisling). Forskning viser, at kosten (det vil sige et mindre energiindtag) er det vigtigste. Det er stort set umuligt at øge forbrændingen tilstrækkeligt ved hjælp af f.eks. armtræning. I et studie på en svensk idrætshøjskole trænede en gruppe paraplegikere benhårdt på et stageergometer tre gange om ugen i ti uger. Alle havde efterfølgende fået en bedre kondition, men ingen var gået ned i vægt. Personer med rygmarvsskader har derfor endnu større grund til at passe på deres vægt, og det er vigtigt, at kosten tilpasses.

Ernæringsbehov for mennesker med cerebral parese (CP)

Af Lykke Guldbrandt

Et mindre australsk studie af børn med CP i lettere grad i alderen fem til 12 år peger på, at energibehovet for børnene med CP var mindre sammenlignet med ikke-handicappede børn. Det konkluderes, at årsagen er, at ikke-handicappede børn dagligt har et højere fysisk aktivitetsniveau end børn med CP og derfor også en højere fedtfri masse, hvilket øger forbrændingen.

Et andet australsk studie af børn med CP i alderen to til fem år konkluderer, at børn med CP i den alder har et energibehov, der ligger ca. 30 pct. under energibehovet for et ikke-handicappet barn.

Begge studier er dog relativt små, og forskerne peger på, at der er behov for yderligere studier på området.

Vær opmærksom på at ovenstående beregning er for børn, der ikke dyrker idræt. Dvs. som pararytter med CP kan energibehovet formentlig være højere.

Helene Elsass Center har i et samarbejde med Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg udgivet kogebogen "Food for Brains". Opskrifterne kan anvendes af alle men er særligt velegnede for mennesker med CP. Foto: Lykke Guldbrandt

"Der ses en tendens til, at energibehovet er lavere hos pararyttere i forhold til ryttere uden handicap. Derfor stiller det nogle krav til at være skarp på eget energibehov, som kan være meget forskellige alt efter hvilket handicap, man har."

Lene Bundgaard, Team Danmark

Gode råd til pararyttere

Af Tina Brandt Jensen

Nogle pararyttere – f.eks. med muskelsvind, para eller tetraplegi - kan have restriktioner for hvilke fødevarer, de må indtage. Dette kan dels skyldes intolerance for bestemte fødevarer, dels at nogle ryttere kan have vanskeligt ved at fordøje bestemte fødevarer som f.eks. rugbrød eller nogle former for kød. Det kan betyde, at nogle af de traditionelle kulhydrater, proteiner eller fedtstoffer, som nævnes i ernæringsanbefalingerne, skal erstattes af alternativer.

Der er følgende anbefalinger for ryttere med handicap:

1. Spis regelmæssige måltider på regelmæssige tidspunkter.

2. Det er vigtigt med regelmæssige toiletbesøg på regelmæssige tidspunkter.

3. Det handler om at spise mindre men bedre.

4. Når man sidder i kørestol og klemmer tarmene sammen og i særdeleshed hos ryttere med rygmarvsskader, hvor nervefunktionen til tarmene yderligere er svækket, er peristaltikken, altså bevægelserne i tarmen som skal få maden til at bevæge sig gennem tarmen, ofte meget svækket.
   Motion som styrker peristaltikken – f.eks hånd-kondicykel hvor benene kører med rundt - er meget effektiv. Alternativt kan der rygliggende, hvis muligt, laves cykelbevægelser med benene.

5. Undgå fødevarer som danner luft og dermed ofte smerter i tarmene. En luftudspilet tarm trykker på organer som lever, milt, galde, blære, nyre og bugspytkirtel, og kraftige smerter kan opstå i mave og ryg. Specielt linser, bønner og kål kan give luft i maven. Yderligere ved irriteret tarmfunktion kan low FODMAP diet, som anbefales af flere hospitaler i Danmark, være god at følge. En beskrivelse af denne diæt ses på næste side.

6. En fiberholdig kost er normalt en sund kost. Men ved nedsat tarmfunktion er det ikke altid, at man skal spise fødevarer med rigtig mange fibre. Fiberprodukter (kosttilskud som HUSK og kapsler i alle afskygninger), som hjælper mennesker, der ikke har nedsat nervefunktion til tarmen, imod forstoppelse, har ofte ingen virkning eller kan have den modsatte virkning for mennesker med nedsat tarmfunktion pga. handicap, oplyser læge Pia Faaborg, ph.d. ved Kirurgisk Afdeling P og Neurogastroenterologisk unit, Afdeling V, Aarhus Universitetshospital. Rugbrød kan irritere men danner normalt ikke så meget luft. Så eksperimentér med hvordan rugbrød tåles. Det samme kan gælde for brune ris, som også kan skabe problemer i tarmene.

7. Drik rigeligt vand (1,5-2 l. væske om dagen).

Low FODMAP diet

Low FODMAP diet er udviklet i Australien og har vist lovende resultater på symptomer som oppustethed, udspilethed, mavesmerter, maverumlen og luftudvikling i tarmen.
Diæten holdes i fire til otte uger. Herefter kan det forsøges at introducere de luftdannende fødevarer gradvist og lægge mærke til tarmens reaktion.

Fødevarer, der øger luftdannelsen, og bør undgås			Fødevarer der anbefales		
Grøntsager:			Grøntsager:		
Løg	Porre	Hvidløg	Agurk	Gulerod	Grønne bønner
Hvidkål	Blomkål	Artiskokker	Knoldselleri	Kartoffel	
Kikærter	Brune bønne	Hvide bønner			
Frugter:			Frugter:		
Abrikos	Blomme	Nektarin	Ananas	Appelsin	Banan
Avocado	Pære	Æble	Jordbær		
Korn og melprodukter:			Korn og melprodukter:		
Byg	Hvede	Rug	Boghvede	Spelt	Quinoa
			Havre	Ris	Glutenfrit brød

Læs mere om FODMAP diet i bøgerne: Low FODMAP diet – giver ro i maven 1 og 2 af Stine Junge Albrechtsen, et al.

Viden om handicap

Af Lykke Guldbrandt

Når man som træner står over for en pararytter, vil man oftest opleve, at træningen vil være en anden udfordring end den, man står over for med ryttere uden et handicap. Derfor kan det være en god ide at sætte sig ind de forudsætninger, funktionsnedsættelser og begrænsninger, den pågældende pararytter har. Med den baggrund vil en træner have bedre forudsætninger for at tilrettelægge og optimere træningen for den enkelte pararytter.

Det er dog vigtigt at huske, at selv om to personer har samme slags handicap, er de alligevel to helt forskellige personer, og samme type handicap kan komme til udtryk på forskellige måder. Det er væsentligt at forholde sig til den enkelte rytters ressourcer og problemstillinger frem for diagnosen i sig selv.
I nedenstående afsnit nævnes forskellige former for handicap. Listen er dog ikke udtømmende, og man vil som træner kunne møde andre former end de nævnte.

Forskellige former for handicap

Amputationer/medfødt arm-/bendefekt

En arm-/bendefekt er typisk et medfødt handicap. En amputation kan også være en følge af sygdom, traume eller svulster.

En rytter med arm-/bendefekt eller en amputation vil ofte opleve:

- Asymmetri i kroppen og at kroppens tyngdepunkt forskydes.
- Balanceproblemer.
- Nedsat muskelstyrke, udholdenhed og biomekaniske forskelle i den amputerede/arm-/bendefekte del af kroppen.

Rent biomekanisk er der træningsmæssigt stor forskel på en rytter med en amputation af en arm eller et ben ift. hvis

det er begge ben eller begge arme. Der er ligeledes forskel på træningsmulighederne, afhængig af om amputationen er over eller under knæet. Det er væsentligt at se på hvert enkelt tilfælde for at vurdere træningsmulighederne også rent muskulært.

Ved amputationer eller defekter i benene vælger nogle at få en benprotese, hvilket giver mulighed for bedret funktionsniveau. Dog er det vigtigt at holde sig for øje, at trods protesen vil rytteren fortsat opleve ovenstående udfordringer men måske i mindre grad.

Ved amputationer kan der desuden opstå hudproblemer, føleforstyrrelser og øget smertefølsomhed omkring stumpen. Ryttere med amputationer kan have problemer med temperaturreguleringen, og kroppen kan overophedes, hvorfor det er væsentligt at have fokus på rigeligt væskeindtag.

Rygmarvsskadede

Rygmarvsskader skyldes typisk brud på rygsøjlen eller diskusprolaps mellem hvirvler, en svulst eller infektion i rygmarven eller rygmarvsbrok (se næste afsnit).

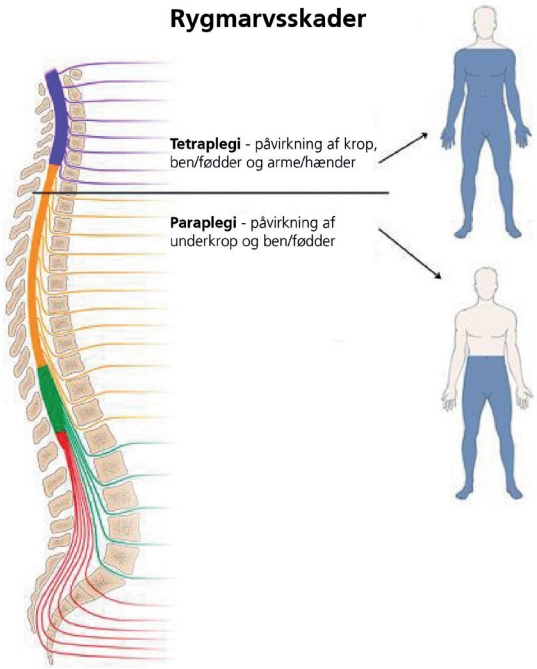
Omfanget af en rygmarvsskade afhænger af, hvor højt på rygsøjlen skaden befinder sig, og om skaden er komplet eller inkomplet. Jo højere oppe på rygsøjlen skaden befinder sig, jo flere områder af kroppen er berørt. En komplet skade giver mere omfattende følger end en inkomplet. Hvis skaden er komplet, er rygmarven helt revet over. Der er derfor slet ingen forbindelse mellem hjernen og kroppen under skadesniveauet. Det betyder, at denne del af kroppen er helt lammet. Hvis skaden er inkomplet, er rygmarven ikke helt revet over. Det betyder, at kun dele af kroppen under skadesniveauet er påvirket af skaden, og lammelsen er ikke total.

Tetraplegi er en beskadigelse af rygmarven i halsdelen, dvs. i stykket fra lige over øverste nakkehvirvel til lige under syvende nakkehvirvel. En tetraplegiker kan have lammelser i både krop, ben/fødder og arme/hænder. En meget høj skade fra fjerde halshvirvel og derover kan desuden medføre lammelse af åndedrætsfunktionen.

Paraplegi er en beskadigelse af rygmarven under halsdelen. En paraplegiker kan have lammelser i ben og underkrop.

En rygmarvsskade kan medføre:

- Lammelser i ben og underkrop (paraplegi) samt tillige overkrop og arme (tetraplegi).
- Reduceret eller manglende følesans.



- Påvirket følesans med sviende og prikkende smerter.
- Nedsat balance.
- Påvirkning af blære-, tarm- og seksualfunktion.
- Påvirkning af vejrtrækningsfunktion samt blodtryk (kun ved tetraplegi).
- Smerter, herunder nervesmerter.
- Spasticitet, dvs. stivhed og ufrivillige bevægelser af muskler.
- Muskelkontrakturer (for korte muskler).
- Sidde- og liggesår.
- Overbelastning af skuldre og ryg.

Derudover kan der naturligvis være psykiske reaktioner.

De fleste mennesker med en rygmarvsskade sidder i kørestol, men en stigende andel bevarer en gangfunktion på et eller andet niveau og er i stand til at gå med eller uden ganghjælpemidler.

Rygmarvsbrok

Rygmarvsbrok er en medfødt skade, der skyldes manglende færdigdannelse af rygsøjlen i fosterstadiet (arvelig disponering). Rygsøjlens nederste del er spaltet (spina bifida), hvilket giver risiko for udposning af rygmarvshinde med hjernevæske. Der findes også mere komplicerede og hyppigere rygmarvsbrok, hvor både hinden og nervetrådene er involveret. Tilstanden opereres umiddelbart efter fødslen.

I forbindelse med rygmarvsbrok ses ofte:
- Større eller mindre lammelser i ben og hofter (komplette eller inkomplette).
- Risiko for spasticitet.
- Påvirkning af blære-, tarm- og seksualfunktion.
- Fejlstillinger i ryg, hofter, knæ og fod (klumpfod).
- Forhøjet hjernevæsketryk (ses hos 70-80 pct.) som kan udvikle "vand i hovedet" (hydrocephalus) og give hjerneskader. Kan forebygges ved indoperation af ventil.
- Forstyrrelser i følesansen.

Leddegigt (reumatoid artrit)

Årsagen til leddegigt er ukendt. Der sker en betændelsesreaktion (inflammation) i leddene og ændringer i immunforsvaret. Alle led kan rammes, men hyppigst rammes håndled og fingrenes grundled, mellemled, tæer, knæ og halshvirvlerne. Gigten kan dog godt "vandre" rundt i kroppen og flytte sig til andre led. Leddegigt er en kronisk sygdom med aktive og ikke-aktive faser og kan debutere i alle aldre. Børnegigt (juvenil idiopatisk arthritis) er en ledbetændelse med ukendt årsag. Den kan gå i sig selv inden voksenalderen.

Ved mennesker med leddegigt opleves ofte:
- Nedsat bevægelighed og hævede led.
- Smerter – særligt i de perioder, hvor sygdommen er aktiv.
- Morgenstivhed.
- Træthed.
- Føleforstyrrelser.
- Fejlstillinger.

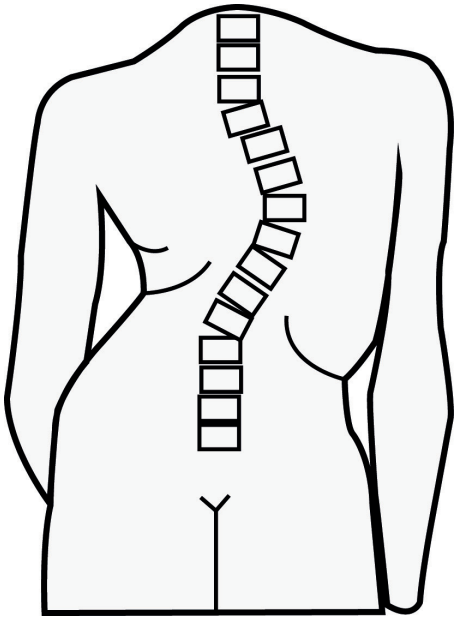
Muskelsvind

De tre mest almindelige former for muskelsvind er Duchenne, Becker og Limb-girdle. Duchenne, som oftest rammer drenge, debuterer inden det syvende år, og børn med Duchenne er typisk el-kørestolsbrugere fra de er mellem otte og 12 år. Beckers rammer også drenge og debuterer i 2-20 års alderen, og disse er tidligst kørestolsbrugere efter det 12. år. Limb-girdle rammer både mænd og kvinder og debuterer omkring 20 års alderen.

For alle typer gælder, at sygdommen sidder i musklerne, og at den skyldes en defekt i arveanlæggene. Sygdommen er kendetegnet ved en reduktion af muskelfibre over tid.

For de tre typer af muskelsvind gælder følgende:

- Tabet af muskelkraft giver hurtig udtrætning og stor forskel på fysiske præstationer morgen og aften.
- De fleste mister gangfunktion og evnen til at bruge armene normalt.
- Muskelstyrken svækkes først centralt – herefter perifert.
- Senere i livet svækkes også åndedrætsmusklerne, og mange lever med respirator.
- Styrke og koordination i fingrene bibeholdes.
- Dårlig balance.
- S-formet krumning af ryggen (scoliose).



Scoliose

Spasticitet (Cerebral parese)

Cerebral parese (CP) er en enten medfødt eller erhvervet skade i en ikke-færdigudviklet hjerne før, under eller efter fødslen forårsaget af f.eks:

- Fejludvikling af hjernen i 26.-32. uge af fosterstadiet (90 pct.).
- Forgiftning eller viruspåvirkning.
- For tidlig fødsel.
- Iltmangel ved fødsel.
- Meningitis.
- Hovedtraume i tidlig barndom.

Børn med CP er kendetegnet ved følgende:
- Manglende eller forsinket motorisk udvikling.
- Spasticitet og ufrivillige bevægelser.
- Muskelkontrakturer (for korte muskler).
- Balance-/koordinationsproblemer.
- Nedsat perception og evt. andre kognitive vanskeligheder.
- Rum-/retningforstyrrelser.
- Koncentrations- og indlæringsproblemer.
- Syn- og høreskader.
- Talebesvær.
- Epilepsi.
- Fejlstillinger i led og knogler som f.eks. scoliose (S-formet krumning af ryggen).
- Ledskred i hoften (hofteluksation).

CP er den hyppigste årsag til nedsat funktion i barndommen og anses for at være en af de mest alvorlige komplekse lidelser.
CP kan komme til udtryk på mange forskellige måder, og børn med CP er vidt forskellige. Nogle sidder i kørestol, andre er gående. Vær især opmærksom på de kognitive vanskeligheder ved disse ryttere, da de ikke kan observeres på samme måde som de fysiske funktionsnedsættelser.

Halvsidig lammelse (hemiplegi)

Hemiplegi kan opstå som følge af en skade i den ene hjernehalvdel. Det kan f.eks. være en blødning, en blodprop eller en svulst.

En hemiplegiker kan typisk have følgende funktionsnedsættelser:
- Lammelser eller spasticitet i den ene side af kroppen.
- Nedsat følesans.
- Nedsat balance og koordination.
- Talebesvær (afasi) – impressiv eller ekspressiv.
- Halvering af synsfelt (hemianopsi).
- Manglende evne til at genkende genstande (agnosi).
- Manglende evne til at kunne beherske muskelbevægelser (apraksi).
- Rum-/retningsforstyrrelser.
- Manglende fornemmelse af sin ene kropshalvdel (neglect).
- Nedsat koncentration og hukommelse.
- Manglende initiativ.
- Udtrætning.
- Kognitive vanskeligheder.

Hjerneskade

Årsagerne til hjerneskader kan være mange – en blodprop (apopleksi), hjerneblødning, svulst, et traume, forgiftning eller iltmangel ved hjertestop. Følgerne efter en hjerneskade kan være meget forskellige afhængigt af, hvor skaden er opstået. Ved skade i frontallapperne opleves ofte omfattende personlighedsændringer.

Følgerne efter en hjerneskade kan være:
- Lammelser eller spasticitet.
- Føleforstyrrelser.
- Talebesvær (afasi) eller manglende kontrol af muskler (dysarthri).
- Rum-/retningsforstyrrelser.
- Nedsat koncentration, korttidshukommelse og indlæring.
- Personlighedsændringer som f.eks. mangel på initiativ, mangelfuld selvindsigt og refleksion, adfærdsændringer, manglende fleksibilitet og behov for struktur, manglende empati og situationsfornemmelse og følelsesmæssig uligevægt.

Multipel sclerose

Multipel sclerose er en kronisk sygdom, som angriber centralnervesystemet, dvs. synsnerverne, hjernen og rygmarven. Der opstår betændelse omkring nervetrådene og med tiden efterfølgende ar, så meddelelser fra hjernen til forskellige dele af kroppen kun dårligt eller slet ikke når frem.

Der findes tre forskellige former for multipel sclerose:

- Attakvis sclerose som kendetegnes ved attakker, som er sygdomsangreb, der kan vare fra enkelte dage til måneder. Herefter forsvinder symptomerne delvist eller helt.

- Primær progressiv sclerose som er en scleroseform, hvor sygdommen starter langsomt med forværring af symptomerne over en lang årrække.

- Sekundær progressiv sclerose debuterer ved attakker, og disse medfører et gradvist tiltagende tab af førlighed senere i forløbet.

Mennesker med multipel sclerose kan opleve følgende funktionsnedsættelser:
- Føleforstyrrelser.
- Dårlig balance.
- Nedsat funktionsniveau som manglende kraft i arme og ben.
- Synsproblemer.
- Lammelser eller spasticitet.
- Kognitive symptomer som hukommelses- og koncentrationsbesvær.
- Problemer med vandladning og tarmfunktion.

Sygdomsforløbet for multipel sclerose kan være meget forskelligt. Nogle mennesker kan leve et mere eller mindre normalt liv, mens andre bliver stærkt invaliderede over en årrække.

Synshandicap

Et synshandicap kan enten være medfødt eller opstået senere i livet pga. sygdom eller traume. Da synet er den sans, som primært tilskynder til bevægelse, vil en synsnedsættelse næsten altid påvirke den motoriske udvikling. Børn med normalt syn udvikler deres motoriske forudsætning gennem basislegene som f.eks. at løbe, fange hinanden, kaste, klatre, balancere, danse og hoppe. Børn med synshandicap har svært ved at deltage i disse lege pga. af deres manglende eller begrænsede orienteringsmuligheder.

Kikkertsyn (tab af det perifere syn) betyder en alvorlig indskrænkning af det perifere synsfelt. Barnet kan fokusere på ting inden for et meget lille, centralt område. Tab af det centrale syn betyder manglende evne til at opfatte detaljer i den direkte synslinje. Barnet ser alt i den direkte synslinje som mærkeområder men kan godt opfatte, hvad der er i periferien. Sløret syn betyder selvsagt, at barnet opfatter alt som sløret. Svagsyn betyder dårlig eller manglende evne til at se ting skarpt. Børn med albinisme har synsproblemer med blandt andet svagsyn, uvilkårlige rykvise bevægelser af øjnene (nystagmus) og lysskyhed.

Et menneske med synshandicap kan opleve følgende:

- Nedsat rum-/retningssans.
- Dårlig kondition.
- Nedsat koordination.
- Motorisk usikkerhed.
- Nedsat balance.
- Skærpet høresans.

Der kan være stor forskel på mennesker med medfødt synshandicap og mennesker, der tidligere i livet har haft et syn. Mennesker, der har haft et syn tidligere, har en fornemmelse af, hvordan verden ser ud. Det kan være svært at forestille sig verden og forhindringer, hvis man aldrig har haft et syn.

Udviklingshandicap

At have et udviklingshandicap betyder ikke, at man ikke udvikler sig, men at den personlige udvikling går langsommere. I næsten alle tilfælde betyder det også, at barnet ikke når så langt i sin udvikling som andre. Udviklingshandicappede børns udvikling følger det samme mønster som andre børns. Nogle mennesker med udviklingshandicap har de største vanskeligheder i forhold til sproget, andre kæmper mest med det motoriske, og nogle har især vanskeligheder i forhold til kontakten til andre. Endvidere har nogle også fysiske handicap. Det kan i nogle tilfælde være en begrænsning i forhold til deres udviklingsmuligheder. Cirka en tredjedel af alle mennesker med udviklingshandicap udvikler epilepsi, som ubehandlet har en forstyrrende effekt på indlæringen. Mennesker med Downs Syndrom har også udviklingshandicap.

Mennesker med udviklingshandicap kan have følgende udfordringer:

- Problemer med rum-/retningssansen.
- Motoriske vanskeligheder af forskellig karakter, f.eks. med timing af bevægelser.
- Følsomhed over for støj og aktiviteter omkring dem.
- Vanskeligt ved at forstå en instruktion.
- Ubalance ved de øverste halshvirvler (ved børn med Downs Syndrom).
- Hjertefejl (særligt ved børn med Downs Syndrom).

Fakta om DHIF

Hvad er Dansk Handicap Idræts-Forbund

Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF) er en frivillig landsdækkende idrætsorganisation, som er stiftet i 1971. De første handicapidrætsforeninger blev dannet i 1950'erne, og i 1968 blev der etableret et landsudvalg for handicapidræt. Pionererne inden for handicapidrætten var mennesker med bevægelseshandicap, der tilpassede eksisterende idrætsgrene og udviklede nye, både internationalt og i Danmark. I dag har DHIF medlemmer med alle slags handicap, deriblandt synshandicap, alle former for bevægelseshandicap, udviklingshandicap herunder også ADHD og autisme.

Døveidrætten har sin egen organisation, Dansk Døve-Idrætsforbund (DDI), der er medlem af DHIF.

DHIF er et specialforbund under Danmarks Idræts-Forbund (DIF), men i modsætning til de fleste øvrige specialforbund rummer DHIF mange idrætsgrene. Fundamentet i organisationen er idrætsforeningerne.

Hvem kan være medlem?

Idrætsforeninger, der tilbyder idræt til mennesker med handicap, kan være medlem af DHIF. Man kan ikke som enkeltperson være medlem af DHIF. Hvis man ønsker indflydelse på arbejdet i forbundet, må man gå ind i ledelsesarbejdet på foreningsniveau. Kun idrætsforeninger med en demokratisk struktur kan opnå fuldt medlemskab af DHIF.

Formål

DHIF's formål er:

- At arbejde for fremme af motions- og konkurrenceidræt, der specielt tilgodeser handicappede menneskers situation.
- At støtte og forestå træning med rehabilitering for øje.
- At støtte og forestå anden træning, der udvikler det enkelte menneskes potentiale mest mulig, og dermed sikre den enkeltes integration.
- At samle eksisterende idrætsforeninger for personer i alle aldre med fysiske/psykiske handicap.
- At medvirke til, at nye foreninger oprettes overalt i landet.
- At skabe grundlag for, at al idræt under forbundet kan foregå under betryggende ledelse og tilsyn.
- At sikre en omfattende leder- og instruktør-uddannelse.
- At sprede information om handicapidræt ved afholdelse af kurser, seminarer, idrætslejre, udgivelse af blad mv.
- At træffe bestemmelse om afholdelse af landskampe og udskrivning af mesterskaber.
- At samarbejde med andre handicaporganisationer i ind- og udland.
- At støtte udvikling af idræt for personer med handicap i udviklingslande.
- At fremme forskning i fritidsaktiviteter for personer med handicap.
- At arbejde for, at idrætslige fritidsaktiviteter for personer med handicap kan udvikles som forebyggende foranstaltning såvel i medicinsk som social forstand.

Formålene i DHIF markerer de grundlæggende aktiviteter og indsatser, som forbundets politikere og ansatte arbejder ud fra. Essensen er udtrykt i DHIF's mission:

> **At skabe mulighed for at enhver med fysisk, syns- eller psykisk handicap kan dyrke idræt på alle niveauer.**
>
> *Dansk Handicap Idræts-Forbund*

Her er idrætsforeningerne en vigtig aktør, idet det er i foreningerne, udøverne dyrker deres idræt. De enkelte idrætsforeninger er selvstændige foreninger, som selv bestemmer sine idrætter og andre aktivitetstilbud til medlemmerne.

DHIF arbejder både med idrætterne på bredde- og på eliteniveau.

Ungeindsatser i DHIF

DHIF har med indsatsen Unge Atleter i Front (UAF) sat ekstra fokus på styrkelsen af de gode trænings- og idrætsmiljøer for unge i 8-18 år alderen med et syns- og bevægehandicap.

UAF har fem fokuspunkter:

1) Den gode træner.
2) Det gode træningsmiljø.
3) Det gode ungdomsmiljø.
4) Styrket viden og kommunikation.
5) Rekruttering af atleter.

Alle fem fokusområder har som mål at gøre det lettere og mere motiverende at være ung atlet i DHIF. UAF henvender sig til unge, der gerne vil finde et idrætstilbud og udvikle sig i deres idræt. Herved skal UAF støtte grundlaget for kvaliteten i den daglige træning og udviklingen af talentpotentialet hos de unge atleter. UAF har samlet talenthold i en række idrætter, som styres i et samarbejde mellem idrætsudvalg og idrætskonsulenter i DHIF. Højt kvalificerede trænere varetager talentholdenes aktiviteter og kontakt til de lokale idrætsforeninger for herigennem at støtte de unge talenters udvikling og målsætninger. Talentholdene mødes flere gange årligt og har desuden en fællessamling, hvor de unge præsenteres for viden, de kan benytte i deres fortsatte sportslige og sociale udvikling. Det er ønsket, at der skabes en åben dialog mellem atleter, trænere, familier og foreninger, som alle har en væsentlig rolle i at støtte den enkelte unge atlet.

Unge Atleter i Front arbejder aktivt på at synliggøre og formidle idrætstilbuddene til de unge og deres familier igennem de medier, de benytter. Et arbejde der blandt andet betyder samarbejde med andre organisationer og sundhedsprofessionelle, de unge møder i deres hverdag.

Hvis du vil vide mere…

Så gå ind på **www.dhif.dk**. Her kan du finde kontaktoplysninger for medarbejdere i DHIF, informationer om idrætterne og foreninger i DHIF.

Kilder

Bøger og publikationer

Titel	Forfatter	Udgivelsesår
Spil mig – Inklusion af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid	Australian Sports Commission og Handicapidrættens Videnscenter	2002
Atletik for blinde	Danmarks Lærerhøjskole	Før 2000
Gymnastik for handicappede – grundkursus	Dansk Handicap Idræts-Forbunds gymnastikudvalg	2002
Pædiatrisk Fysioterapi	Hannah Harboe og Helle Stegger	2013
Energy expenditure and physical activity of ambulatory children with cerebral palsy and of typically developing children	Kristie L. Bell and Peter S. W. Davies	November 2013
Energy requirements in preschool-age children with cerebral palsy	Jacqueline L. Walker, Kristie L. Bell, Roslyn N. Boyd and Peter S. W. Davies	November 2013
Kosten efter en rygmarvsskade	Regionshospitalet Viborg	2012
Kost og motion til rygmarvsskadede	Landsforeningen af polio-, trafik- og ulykkesskadede	2008
Livsstilsboken	Anna-Carin Lagerström - fysioterapeut, M.Sc., specialist i folkesundhed og helsepædagog. Projektleder på Stiftelsen Spinalis og Spinalisklinikken, Rehab Station Stockholm	
Effect of Sleep Deprivation on Response to Immunizaton	Karine Spiegel, John F. Sheridan, Eve Van Cauter	2002
The Metabolic Consequences of Sleep Deprivation	Kristen L. Knutson, Karine Spiegel, Plamen Penev, Eve Van Cauter	Sleep Med Rev., June 2007
Mindfulness-based stress reduction and health benefits A meta-analysis	Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach	Journal of Psychosomatic Research, 2004

Internetbaserede kilder

Hjemmeside	Website adresse
Dansk Ride Forbund	**http://www.rideforbund.dk/Ridesport/Discipliner/Handicap.aspx** Under klassifikation ligger bl.a. en kort beskrivelse af proceduren, hvilke papirer der skal udfyldes og kontaktoplysninger på klassifikatørerne.
Fédération Equestre Internationale	**www.fei.org/fei/disp/dressage** Under "Rules" ligger bl.a. den nyeste version af klassifikationsmanualen.
Handicapidrættens Videnscenter	**http://www.handivid.dk/** Her findes forslag til forskellige øvelser – bl.a. i hæftet "Inklusion i idrætsundervisningen". Hæftet kan downloades.
Scleroseforeningen	**https://scleroseforeningen.dk/**
Special Olympics	**http://www.specialolympics.org/**

”En mindre indsats kan sikre en langt større brugergruppe”.

Dansk Handicapforbund

”Pararytteren kan ikke kontrollere klassifikationen, rytteren kan heller ikke kontrollere, hvordan de andre præsterer eller kontrollere deres resultater. Det, man som pararytter kan kontrollere, er det, man selv gør, egen indstilling og det, man retter sit fokus på”.

Louise Sonne Schjellerup

”Det er vigtigt at se muligheder i stedet for begrænsninger”.

Karin Lindved

”Der ses en tendens til, at energibehovet er lavere hos pararyttere i forhold til ryttere uden handicap.Derfor stiller det nogle krav til at være skarp på eget energibehov, som kan være meget forskellige alt efter hvilket handicap, man har”.

Lene Bundgaard, Team Danmark

Udgiver
Parasport Danmark
og Team Danmark

Redaktion
Lykke Guldbrandt

Forfattere
Annika Lykke Dalskov Risum
Vibeke Engdam Olesen
Louise Sonne Schjellerup
Tina Brandt Jensen
Karin Lindved
Lykke Guldbrandt

Sparringsgruppe
Christian Struck
David Amager

Korrektur
Niels Juul

Foto
Lars Thomsen
PiaLind Foto
Karin Lindved
Erik Lindved
DHIF
Jannik Lund Andersen
Martin Dalskov Risum
Vibeke Olesen
Kitt Sørensen
Morten Nielsen
Rosell-foto

Layout
Marie Boel

Tryk
From Grafisk

Distribution
Parasport Danmark
www.parasport.dk

1. udgave, 2. oplag September 2015

PARASPORT DANMARK

Hovedsponsorer
elsass fonden
JYSK
PRESSALIT