



ALDERSRELATERET TRÆNING RIDNING

Forsvarlig og målrettet træning af børn
og unge i rideklubben



DANSK RIDE FORBUND

Dansk Ride Forbund
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
Telefon +45 4326 2828
info@rideforbund.dk
www.rideforbund.dk

Skribenter: Dansk Ride Forbund

Foto: Dansk Ride Forbund

DTP/tryk: Formegon Aps

Uddrag er taget fra: Aldersrelateret træning i
Ridning.

DIF` s anbefalinger i forbindelse med Aldersrelateret
træning.

Indhold

Forord.....	4
Det gode ridemiljø.....	5
Aktiviteter i rideklubben udenfor rideundervisningen.....	7
Aldersrelateret træning.....	8
Træning af drenge.....	11
Læring.....	12
Mentaltræning.....	14
Fysisk træning.....	15
Sund kost.....	17
DIF's anbefalinger.....	18
Hestevelfærd.....	22



Forord

Ridesporten er unik – et samarbejde mellem to individer. Ridesporten er for alle gennem hele livet.

Ridesporten er en af landets største sportsgrene.

Dansk Ride Forbund har tilbud til alle lige fra 3-4 år til pensionister. I 2005 blev der lavet et elitetræningskoncept i samarbejde med Team Danmark i ridning. Ud fra dette koncept er der lavet et træningskoncept, der er tilpasset rideklubbernes behov. Ridning der er alderstilpasset, og som tager hensyn til børns udvikling.



Indledning

Undervisningen af børn er ofte foregået i et voksent sprog og uden lege. Det har gjort, at der har været en del frafald, fordi det har været svært, at fastholde motivationen hos børnene. For at forstå børns måde at lære på, har Team Danmark udviklet et koncept, hvor der tages hensyn til børns udvikling. "Aldersrelateret træningskoncept" et gennemtestet koncept, som har haft succes i andre idrætsgrene.

I dette koncept under Dansk Ride Forbund er der fokus på:

Børn og unges fysiologiske, mentale, sociale udvikling, samt kost. Det rigtige ridemiljø, heste velfærd og læring på forskellige alderstrin

Den klassiske lære om ridning beskæftiger sig ofte udelukkende med uddannelsen af hesten/ponyen eller ekipagen. Den aldersrelaterede træning af rytterens udvikling på de forskellige alderstrin har ikke været italesat før konceptet med fokus på en solid grunduddannelse.

Konceptet inddeler børn og unge i tre grupper:

- Præpubertet
- Pubertet
- Postpubertet



Det gode ridemiljø

Hvis der skal være et godt ridemiljø i klubben, er det vigtigt, at der både bliver fokuseret på leg og alvor i undervisningen. Træningen skal veksle mellem målrettet undervisning i tekniske færdigheder og legeaktiviteter. Det giver meget lidt mening, hvis der i de unge årgange kun satses ensidigt på at blive en perfekt teknisk rytter eller kun på legeaktiviteter uden fokus på den ridemæssige udvikling. Det er en fordel, hvis samme træner, forstår både den målrettede tekniske og den mere uformelle del af træningen. For selvom rytteren leger, kan træneren godt fokusere på den basale opstilling og de anvendte hjælpere (schenkel, sæde, hånd).

Planlægning

Det er trænerens opgave at planlægge, organisere og målrette undervisningen direkte mod den enkelte rytter eller gruppe af ryttere. Træneren skal også tilknytte kvalificerede hjælpere, så opsadling, ridning og afsadling samlet set foregår på en sikker og faglig god måde. En del af undervisningen skal være fokuseret på sikkerhed og rideteori i børnehøjde.





Aktiviteter i rideklubben udenfor rideundervisningen

Børn spejler sig i det de ser. Derfor vil de også gerne genopleve deres oplevelser med hesten igennem leg. Det er også en måde, at forbedre den tavse viden, så den er endnu bedre når barnet skal ride næste gang. Mange børn leger deres ridetime igen, enten ved at ride rundt på græsset i takten til skridt, trav og galop.

Nogle rideklubber har indkøbt mini springbaner, hvor børnene kan træne rytme og taksation.

Børnene følger også de øvrige ryttere fra barrierekanten og tager det til sig som de ser – næste gang de selv skal ride, bliver dette afprøvet.

Et godt ridemiljø er kendetegnet ved:

Sikkerhed og tryghed	Variation
Glæde	Leg og teknik
Tilknytning	Planlægning



Aldersrelateret træning

Det er vigtigt, at træner og klub tager hensyn til barnets alder og niveau i forhold til indplacering af barnet på et passende hold. Der skal tages hensyn til barnets fysiologiske formåen, samtidig er det sociale aspekt også en vigtig del af barnets succesoplevelse.

Børns udvikling i præpuberteten (3-13 år):

3-7 år alderen kaldes "LEGEFASEN"

I 3 års alderen har barnet stadig brug for tæt kontakt til far eller mor, men begynder at vise større interesse og nysgerrighed for omverdenen, andre børn og voksne. Igennem legen udvikler barnet sig og tilegner sig viden. Derfor er det også vigtigt, at det er leg, når barnet sidder på hesten.

Barnet "vil selv," er nysgerrig, spørger om alting og lærer lynhurtigt nye færdigheder.

Når perioden hvor barnet "vil selv" er ovre, søger barnet bevidst nye udfordringer.

Barnet begynder at bruge sin nysgerrighed til at reflektere over omgivelserne – ved at spørge om alt muligt. I takt med at sproget udvikles bliver verden omkring barnet inddraget i barnets tanker, og dets personlighed træder mere og mere frem.

Dog skal man som træner være opmærksom på at:

- det er nemt at aflede barnet, og barnet kan stadig have svært ved at bevare koncentrationen
- evnen til fordybelse udvikles yderligere i denne periode
- "vil selv" perioden er ovre og barnet begynder så småt, at blive mere realistisk mht. formåen.

Motorisk udvikler barnet sig meget i denne periode, derfor er balance og koordinationsøvelser en vigtig del af undervisningen. Barnet optræder med større sikkerhed og mester mere og mere finmotorik.

Barnet begynder nu at huske flere beskeder af gangen. Det kan variere meget fra barn til barn.



Børn lærer stadig bedst gennem leg/rim/sang/remser og masser af gentagelser.

3-4 års alderen (FUN-damental)

Barnet har svært ved at koncentrere sig, og slet ikke om flere opgaver på en gang. Man oplever børn der sidder på ponyen, og har en hjælper ved sin side. Der sker mange ting omkring barnet. Der rider flere ryttere på holdet. Underviseren giver anvisninger og hjælperen siger noget. Eksempel: Der kommer en hund forbi og koncentrationen er brudt fordi hunden er mere interessant i nuet. Barnet skal hjælpes tilbage til opgaven, og det kan kun gøres ved begejstring og leg.

5-7 års alderen (FUN-damental)

Barnets bevægelsesmønster er overvejende karakteriseret ved at være visuelt bestemt, barnet forbinder den ønskede bevægelse med et billede eller en handlig, barnet kender. Tegninger ud for bogstaverne i ridehallen hjælper barnet med at finde ride-retningen.

Her er det vigtigt, at træneren fortæller og viser, hvordan den ønskede øvelse skal udføres samtidig

med, at der bruges kegler eller bomme til at skabe et billede af øvelsen.

Eksempel: Du skal lave en volte ved "R". Du skal følge keglene rundt, som om du rider på kanten af en tallerken.

8-11 års alderen "Lær at træne"

Barnet kan først nu udføre aktiviteten med selv-følgelighed.

Det er vigtigt, at træneren ved hvordan den alders-gruppe aktiveres og trives, så de føler sig tryk og at de bliver set. Undervisningen skal være motiverende og stimulerende på en måde, så der skabes en god stemning.

Det er vigtigt at træneren sammen med de andre voksne, som omgiver barnet er gode rollemodeller og gennem en anerkendende tilgang, giver barnet mulighed for udfoldelse, hele tiden være parat til at følge barnet på vejen mod nye læringsområder.

Barnet skal føle sig tryk og set. Motorisk lærer barnet at beherske flere og flere øvelser.



11-15 års alderen Puberteten

Barnet kan begynde at tænke abstrakt og kan arbejde mere selvstændigt.

Træneren skal stadig være tydelig, men også opfordre barnet til at afprøve egne ideer.

15-18 års alderen Postpuberteten

Der sker rigtig meget med barnets krop. Både fysisk og psykisk ændres barnet til en ung/voksen.

Ikke nok med de mange indre og ydre ændring påvirker den unge, er der også mange beslutninger omkring skole og uddannelse i den periode.

Som 16 årig vil beslutningen om skift fra pony til hest være uundgåelig, hvilket betyder, at mange

unge skal skille sig af med deres "bedste ven". En tro følgesvend, som har givet mange dejlige oplevelser.

Skiftet fra pony til hest giver mange unge ryttere en hård opvågning, da succesoplevelserne ikke kommer i samme strøm, samtidig med at det kræver langt mere arbejde at uddanne og træne hesten, hvilket sommetider er ensomt og hårdt.

Der er opbrud i hele det sociale netværk i rideklubben og i skolen.

Der sker et stort frafald, hvis ikke klubben og træneren har en plan for, hvordan man kan tilbyde denne gruppe unge spændende udfordringer, som motiverer dem til at komme i klubben stadig væk.



Træning af drenge

Drenge tiltrækkes ikke af hesten som en bamse man skal passe og pusle om på samme måde som piger. De har ikke den samme tålmodighed og vil gerne udfordres på det niveau de befinder sig. Der skal være fart og spænding i ridetimen og de må gerne udfordres. Der skal være klare mål. Ex. "Når du har redet 6 gange kan du ride galop", så ved drengene, hvad de kæmper for.

Det kan være farligt, at lade drenge og piger ride på samme hold, hvis de er på samme alder. Drenge og piger udvikler sig ikke motorisk med samme hastighed. Det betyder, at drenge ikke er lige så hurtigt modne som pigerne, de er legebørn i længere tid. De er ikke på samme niveau motorisk, selvom de har samme alder.

Undervisningen af drenge kræver, at træneren kan lege sig ind i deres verden og kan tage deres lege med ind i ridetimen. Det kan være riddere, cowboy eller Star Wars Warrior med i ridetimen.



Læring

Der kan forekomme meget læring uden træning, men læring med et overordnet mål for træning giver resultater på alle niveauer.

Som træner kan man grundlæggende hjælpe rytteren med udvikling af kompetencer på tre måder.

Man kan undervise og vejlede, man kan inddrage rytteren og man kan overraske

Det er vigtigt, at man som træner har en viden om, hvor meget og hvordan man kan lære børn forståelsen for at arbejde med hesten.

Det er vigtigt, at man som rideklub har en rød tråd i sin elevskole/børnehold, selvom man har flere forskellige undervisere til at varetage undervisningen på de forskellige hold.

I ridning og i anden form for idræt udvikles den kropslige viden – også kaldet "den tavse viden". Den kropslige viden er modsætningen til den viden, der kan sættes ord på og som kan kommunikeres verbalt.

Kropslig viden er for eksempel:

- Når sædet følger hestens/ponyens bevægelser
- Når schenklen indvirker med hjælp til en schenkelvigning
- Når fodled, knæled og hoftelod opfanger landingen efter et spring

I modsætning til kommunikerbar viden:

- At man kan diskutere taktikken før bane gennemgang.

"Den tavse viden" er lagret i kroppen som bevægelsesmønstre. Den læres og videreudvikles ved brug af kroppen, så den til sidst bliver brugt automatisk.

Når børn skal lære at ride, bør det ikke ske i tavshed. Læringen sker ved at sætte ord på bevægelser, indvirken og følelser, der er forbundet med ridningen. De små ryttere skal gøres bevidst om de mål, der er sat op.

Hvis man som træner og rideklub tager udgangspunkt i dette skema i forbindelse med opbygningen af elevskolen, vil undervisningen kunne baseres på aldersrelateret:

Aldersgruppe	Præpubertet (6-12 år)	Pubertet (12-16 år)	Postpubertet (16-21 år)
Opstilling	Basis Balance	Videreudvikle	Forfine
Hjælpere	Drivende Anholdende Ventende	Sideførende Halve parader Uddannende	Uddannende
Træne/lege	Lærende Legende	Træning for udvikling Uddannelse	Træning med resultat målsætning
Dressur	Balance Kontrol Ridelinjer Volter skift mellem gangarter	Schenkelvigning Versade Traversade Pirouetter i skridt Frie og samlende gangarter	Changement Changement med serier Pirouetter i galop Piaf/Passage
Springning	Som i dressur + Ridning over bomme Små spring Tælle galopspring Øje	Kontrol over galopspringlængden Serier til uddannelse af hesten og ponyen – og forfinelse af sæde og hjælpere	Som i puberteten, dog arbejder rytteren nu kun på hesten



Mentaltræning

"Mentaltræning bidrager til, at børn og unge får de bedste forudsætninger for at kunne skabe sig en rig og harmonisk tilværelse, et naturligt og godt selvbillede samt trivsel". (Plate & Plate, 2008).

I puberteten og postpuberteten skal den mentale træning integreres i rytterens og trænerens hverdag.

For at ryttere, der oplever tunge og svære følelser såsom negativitet, vrede, angst, usikkerhed kan hjælpes. Ved præstationsangst, konkurrencenervener osv. er mentaltræning et uundværligt træningsredskab i vejen til indre ro, stabilitet og psykisk velvære.

Men mentaltræning er også relevant for de ressourcestærke ryttere, fordi træning i afspænding, koncentration og visualiseringsøvelser vil bevirke en øget skærpe af sanserne og videreudvikle de mentale ressourcer, rytteren allerede besidder. (Møller, 2005)



Rytterens udvikling af mentalstyrke:

1. En stærk selvtillid for at rytteren skal kunne nå sine mål. Fordi troen på "sig selv" ("jeg kan"-følelsen) skal være drivkraften og motivationen for at nå sine mål.
2. At være i besiddelse af en effektiv forstyrrelseskontrol og dermed at kunne håndtere de eksterne og interne forstyrrelser, der er et vilkår for at kunne præstere under pres.
3. Ikke lade sig påvirke af andres gode eller dårlige præstationer. Det er vigtigt at kunne fokusere på sin egen præstation – isoleret fra de andres gode eller dårlige præstationer.
4. Evnen til at slå ridefokus til og fra. Det har betydning, at rytteren lærer at slukke for ridefokus og beskæftige sig med andre ting, da det skaber bedre mulighed for at sætte hverdagen i perspektiv og øge kvalitet og intensitet i træning



Fysisk træning

Kropsbevidsthed, fornemmelse for bevægelse og koordinering spiller en væsentlig rolle i ridning, fordi et let og harmonisk samspil mellem hest/pony og rytter er afgørende.

Der har ikke tidligere været tradition for fysisk træning blandt børn og unge indenfor ridesporten. Som rytter er det dog meget vigtigt at være fysisk aktiv ud over ridningen. Træning af koordination, balance, styrke og kondition forbedrer rytterens fysik og giver en bedre kropsbevidsthed, hvilket både kan være præstationsfremmende og skadesforebyggende.

For nutidens børn er det at tumle og rulle eller slå koldbætter ikke en naturlig ting. Børn cykler ikke i skole, men bliver transporteret. Mange børn er optaget af mere stillesiddende aktiviteter, derfor skal balance og koordination trænes, så de kan følge hestens bevægelser - faldteknik, er også et godt tiltag som skadesforebyggelse.

Præpubertet

Træningen skal være sjov.

Der arbejdes med børnenes motorik, koordination, balance og almene fysik gennem leg og bevægelse.

For at vænne børnene til den fysiske del, kan fysisk og konditions træning foregå som opvarmning gennem leg. I denne aldersgruppe er børn meget modtagelige overfor at lære nyt.

Pubertet

Der skal mere fokus på den fysiske træning, da de unge i den aldersgruppe er modtagelige for træning. Kondition og styrketræning skal nu udgøre en naturlig del af den daglige træning. Et af de væsentligste formål med den fysiske træning blandt de yngste er, at øge deres styrke/balance og udholdenhed.

Postpubertet

Her fokus på hvad der er vigtigt for at optimere rytteren til at præsterer under pres (konkurrence).

Rytteren skal have en grundkondition og styrke, som skal vedligeholdes. Præstations forbedring og skadesforebyggelse er stadig vigtigt.

Mere specifik kan den fysiske træning betyde følgende for rytteren:

- En forbedret kropsbevidsthed gør, at rytteren bliver mere følsom og opmærksom på såvel indre signaler som de signaler hesten/ponyen sender
- Øget kontrol over hjælperne: Schenklerne, hånden, vægten
- Gennem konditionstræning forbedres rytterens evne til at opretholde koncentrationen i længere tid under træning og til stævner
- Rytteren kan forbedre sin kropsholdning og derved rytteropstilling.
- Rytteren kan få mentale gevinster af træning.
- Mindsker rytterens risiko for skader.



Opvarmning

Overordnet er der nogle generelle principper for opvarmning:

- Varighed 10-15 min, så der opnås en passende temperatur stigning i musklerne
- Starte med lette øvelser, derefter sværere med stigende intensitet
- Alle store muskelgrupper og led skal arbejdes igennem
- Sørg for at blive ordentlig varm. I kolde omgivelser, for eksempelvis stalden eller ridehuset, bør du beholde overtøjet på.
- Afslut med helkropsøvelser: koordinationsøvelser, hastighedsøvelser og dynamisk stræk.



Sund kost – energi til træning og konkurrence

Ridning er en holdsport med to individer – rytteren og hest/pony. Fokus er på hestens/ ponyens velbefindende og foder for at præsterer optimalt. Det er lige så vigtigt, hvad rytteren får at spise. Der har ikke været tradition for rytterens spisevaner før træning eller konkurrence.

Hvis man som træner kan se, at barnet er "brændt ud" før rideundervisning, kan man godt spørge ind til, hvornår barnet sidst har spist. Man kan foreslå et lille måltid eller et stykke frugt før ridning, så rytteren hurtigt får energi til kroppens depoter.

Hvis det er varmt, vil det altid være en god ide, at rytteren har en vandflaske på sidelinjen.

Hvis der er vægtproblemer, er det vigtigt, at træneren henviser barn og forældre til professionel hjælp.



DIF`s anbefalinger

DIF har formuleret en række anbefalinger, som bør overvejes i forbindelse med tilrettelæggelse af træning for børn og unge. Fordi troen på sig selv ("jeg kan") følelsen har betydning for motivationen til, at træne og konkurrere. Rytterens motivation er selve drivkraften i arbejdet med at nå målet og om muligt at indfri målsætningerne.

At være i besiddelse af en effektiv forstyrrelseskontrol, og dermed at kunne håndtere de eksterne og interne forstyrrelser, der er et vilkår for at kunne præstere under pres.

Anbefalingerne er opdelt i tre perioder: Præpubertet/pubertet/postpubertet. I hver periode er der seks kategorier som alle har relation til træningen af børn og unge.



Præpubertet	
Træningsmiljø	Fokus på sjov og leg som en del af træningen
	Positiv og anerkendende tilgang - fokus på det, der lykkes
	Arbejde med daglige succeser for alle
	Konkurrence er en helt normal del af idrætten og kan fint indgå, men bør ikke fylde for meget
Trænerrollen	Træneren skal instruere klart og tydeligt. Benytte sig af mange demonstrationer og få ord.
	Træneren skal skabe et procesorienteret miljø, hvor udøverne motiveres til at være nysgerrige og få rum til at udvikle sig og fejle undervejs
	Træneren skal fremhæve og rose de positive handlinger en udøver foretager sig både i og uden for sporten
Taktik	Børns evne til abstrakt tænkning er ikke færdigt udviklet endnu, derfor er den taktiske sans ikke særligt udviklet i denne aldersgruppe
	Gennem legeprægede øvelser kan der arbejdes med taktiske begreber så som bredde, dybde, vinkler, tempo. Timing etc.
	Organiser det i små overskuelige grupper og enkelte øvelser
Fysisk	Træningen bør primært fokusere på at udvikle den generelle kropsbevidsthed og bevægelseskontrol både med og uden redskaber
	Træningen bør være så alsidig som mulig og indeholde både styrkeprægede, aerobe og anaerobe elementer
Teknisk	Træningen bør fokusere på generel motorik og koordination, hvor generel kropbevidsthed og bevægelseskontrol trænes.
	Den idrætsspecifikke motorik bør prioriteres for at skabe et grundlæggende kropsligt kendskab til den enkelte idrætsgren
Mental	Værdier – Arbejde med fairplay og positivt syn på andres præstationer.
	Visualisering – Lettere, korte øvelser, hvor udøverne forestiller sig bevægelser og leger med at huske dem
	Målsætning – Rytterne inddrages i at sætte mål. Man arbejder konkret med den forestående øvelse.
	Afspænding – Korte afspændingsøvelser

Pubertet	
Træningsmiljø	Fokus på sjov, men træningen må også være krævende og udfordrende
	Alle skal erkende sit ansvar og sine forpligtigelser for at "set up ét" fungere
	Rytterne skal kende de krav, der skal leves op til og arbejde med at være disciplinerede
	Træneren skal gøre træningen varieret og motiverende
	Træningen er stadig procesorienteret, men konkurrence er en vigtig faktor for at sikre, at udøveren får indtryk af eget niveau, og for at lære at konkurrere både mentalt og færdighedsmæssigt.
Trænerrollen	Træneren skal begynde at kombinere fokus på processen med øget fokus på mål og resultater
	Træneren skal i højere grad begynde at arbejde med mentale processer og forholde sig til identitetsdannelse hos udøverne
Taktik	Rytteren begynder at have muligheder for at overskue taktiske begreber
	Arbejde med øvelser, der tydeliggør effekten af forskellige taktiske valg
	Lad rytterne være med til at foreslå forskellige taktiske løsninger
Fysisk	Træningen kan gradvist specialiseres og indeholde et større omfang af styrke -, aerob og anaerob træning
	Den totale mængde og intensitet af både generel og specialiseret træning bør gradvis øges
	Generel kropsbevidsthed og bevægelseskontrol bør stadig prioriteres
	Variert træning bør dog stadig bibeholdes med henblik på den skadesforebyggende funktion
Teknisk	Træningen bør fokusere på den idrætsspecifikke koordination og på at udvikle det kropslige kendskab til den enkelte idrætsgren
	Specifik træning af teknisk færdigheder bør gradvist introduceres med hensynstagen til udøverens fysiske niveau
	Rytterens tekniske niveau bør generaliseres
	Teknisk træning af styrketræningsøvelser kan med fordel prioriteres
Mental	Værdier – Arbejde med fairplay og anerkendelse i idrætten
	Visualisering – Lettere øvelser, hvor rytterne forestiller sig bevægelser og hele sekvenser af idrætten
	Målsætning – Rytterne inddrages i at sætte mål. Man arbejder både med kortsigtede og langsigtede mål. Målene er meget procesorienterede
	Selvtale – Arbejder med at skabe positiv selvtale og etablere et positivt selvbillede
	Koncentration – Arbejder med at styrke opmærksomhed
	Afspænding – Afspændingsøvelser, der udvikler rytterens evne til at kunne spændingsregulere i træning og konkurrence
	Evaluering – Træningsdagbog introduceres. Skabeloner, der er nemme og hurtige at bruge

Post pubertet	
Træningsmiljø	Fokus på sjov, men træningen må også være krævende og udfordrende, i perioder kan det føles som et job
	Alle lever op til sit ansvar og sine forpligtigelser for at "set up ét" fungere
	Rytteren skal kunne være disciplineret og arbejde målrettet
	Træneren skal gøre træningen varieret og motiverende
	Træneren skal være inddragende og anerkendende – skabe et positivt miljø
	Træningen er procesorienteret, men præstations- og konkurrencefaktorer er en stor del af træningen.
Trænerrollen	Træneren kan ved feed back og evaluering i højere grad benytte sig af coaching principper
	Træneren skal være i stand til at rådgive og vejlede rytterne ud fra en holistisk synsvinkel, hvor hele udøverens livssituation inddrages
Taktik	Træneren bør involvere rytterne i forskellige taktiske dispositioner
	Rytteren skal uddannes til at kunne foretage taktiske vurderinger på egen hånd
	Inddrag video, statistik, scouting m.m i den taktiske forberedelse
Fysisk	Specialiseret styrke -, aerob og anaerob træning bør intensiveres
	Overgangen til reel seniortræning bør gradvis ske
	Generel kropsbevidsthed og bevægelseskontrol bør stadig prioriteres
	Variet træning bør dog stadig bibeholdes med henblik på den skadesforebyggende funktion
Teknisk	Specifik teknisk træning bør være det primære fokus
	Den tekniske udførelse af øvelsen bør optimeres i forhold til rytterens fysiske niveau med et givent præstationsmål for øje
	Rytterens tekniske niveau bør individualiseres
Mental	Værdier – Arbejde med anerkendelse og positive værdier og holdninger i idrætten
	Visualisering – Øvelser, hvor rytterne forestiller sig bevægelser og hele sekvenser af idrætten. Arbejder med succesoplevelser
	Målsætning – Rytterne inddrages i at sætte egne mål. Man arbejder både med kortsigtede og langsigtede mål. Målene er meget proces-, præstations- og resultatorienterede
	Selvtale – Arbejder med positiv selvtale og etablere et positivt selvbillede
	Koncentration – Arbejder med at styrke opmærksomhed i forhold til udfordringen
	Afspænding – Afspændingsøvelser, der skærper rytterens evne til at kunne spændingsregulere i træning og konkurrence
	Evaluering – Træningsdagbog introduceres. Skabeloner, der er nemme og hurtige at bruge. Men også periode- og sæsonevaluering

Heste velfærd

Det er vigtigt, at børn og forældre fra starten af deres færdsel i stalden lære, at omgås hesten på en sikker og forsvarlig måde. Børn og forældre skal ligeledes have den nødvendige respekt og forståelse for hestens reaktion.

En vigtig del af omgang med hesten er, at barnet lærer hestens adfærd og signaler at kende. Rytterens færden i stalden og omgang med hesten fra jorden skal være en naturlig del af rideundervisningen.

Det betyder, at rytteren skal lære hestens adfærd, instinkter, kropssprog og sanser at kende. Det er vigtigt, at rytteren lærer om hestens instinkter og adfærd.

Hestens signaler: Instinkter:

- Flugtinstinkt
- Flokinstinkt
- Foderinstinkt

Instinkterne er medfødte og styrer en stor del af hestens adfærd.

Hestens sanser er anderledes udviklet end menneskets.

- Synssans
- Høresans
- Lugtesans
- Følesans
- Smagssans

Hestens sanser består af nerver, som forbinder sanseorganerne med hjernen.

Hestens sanser er langt mere følsomme end menneskets. På baggrund af hestens instinkter og erfaringer fortolker hjernen sansenervernes budskaber og styrer hestens reaktioner på sanseindtrykkene.

Hestens adfærd styres af

- Medfødte instinkter
- Sanseindtryk fra hestens omgivelser
- Rideheste kan desuden tillære adfærd i forbindelse med eksempelvis træning.
- Det er sikrest at omgås en rolig og veltilpas hest, som er tryk ved sine omgivelser
- Bange, urolige og utilpassede heste udgør en sikkerhedsrisiko.
- Når en hest ikke er tryk ved en situation, udviser den konfliktadfærd.

For at undgå farlige situationer er det vigtigt, at sikkerhedsregler i klubben, er en naturlig del af opdragelsen og undervisningen af de nye ryttere og deres forældre.







Dansk Ride Forbund
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
Telefon +45 4326 2828
info@rideforbund.dk
www.rideforbund.dk



DANSK RIDE FORBUND

