

Dansk Ride Forbunds Ryttermærker i elevskolerne



Lektionsbeskrivelser - Ryttermærke 1

2. udgave

1. Lektionsbeskrivelser: Ryttermærke 1

For så vidt angår nye ryttere kan det - af både sikkerhedsmæssige årsager og for at give eleven tryghed - være fornuftigt med små hold inkl. en hjælper på jorden til hver enkelt elev. Således kan både dårlige oplevelser og farlige situationer begrænses. Det kan være meget individuelt, hvor mange lektioner, der skal til, før den enkelte elev er klar til at tage ryttermærkeprøven. Der bør tilstræbes, at holdet indstilles til ryttermærkeprøven samtidig. Undervisningen kan med fordel organiseres som en kombination af praktiske øvelser i stalden, på ridebanen samt som teoretisk undervisning. Herunder følger et eksempel på, hvordan organiseringen kan løses:

Hver lektion indledes med 10-15 minutter i stalden, hvor teori omsættes direkte til praksis f.eks. i forhold til benævnelser på hestens krop, strigling, opsadling mv. Herefter rider eleverne 45 minutter på ridebanen, hvor underviseren løbende gør opmærksom på de emner, der undervises i. Dette kan f.eks. være passage gennem en smal åbning, hestens instinkter, føring af hesten samt hestens gangarter. Hver lektion indledes med en opsamling fra sidste gang, og afsluttes med en opsummering af dagens læring.

1.1 Emner i Ryttermærke 1

<u>Ryttermærke 1</u>			
Tema 1: Sikkerhed	Tema 2: Hestens biologi	Tema 3: Omgang med heste	Tema 4: Ridning
- Rytterens udstyr og sikkerhed - Grundregler for sikker omgang med hesten - Rytterens egne begrænsninger	- Hestens adfærd og instinkter: - o Flugtinstinkt - o Flokinstinkt - Hestens sanser: - o Syn - o Hørelse - Hestens anatomi: - o Hestens ydre betegnelser	- Strigle - Staldgang - Hesten i stalden	- Opsidning og afsidning - Ridning i skridt og trav - Letridning - Lette voltefigurer - Regler og sikkerhed på ridebanen

1.2 Lektionsbeskrivelser - 5 eksempler

Lektioner	Undervisningsindhold – 60 minutters lektioner
Lektion 1 <u>I stalden:</u> <u>På ridebanen:</u>	Velkomst, navnerunde, praktisk info samt gennemgang af rideudstyr 10 min: Velkommen, navnerunde for elever og heste, praktisk info til ryttere og forældre. Underviseren fortæller, at der ligger fagligt materiale på www.rideforbund.dk, og at dette kan bruges løbende. 10 min: Rideudstyr gennemgås - hjelm, sikkerhedsgodkendelse og tilpasning. Hestene er i mellemtiden sadlet op og står klar til rytterne på ridebanen. Opsidning, ridning i skridt, parader, gennemgang af ridehjelm samt opsummering 10 min: Eleverne hjælpes op på hestene og sendes en og en ud på hovslaget med trækkere. 15 min: Der rides i skridt med trækker. Eleverne øver på at få hesten til at gå fremad og stoppe op. Hvis tiden og færdighederne tillader det, kan eleverne eventuelt trave en kort runde. 10 min: Der skridtes af og snakkes imens om, hvornår ridehelmen skal benyttes. 5 min: Eleverne hjælpes ned fra hestene. Opsummering over dagens læring, herunder hvad eleverne har lært, samt hvad de skal øve på til næste gang. Eleverne opfordres til at gå ind på www.rideforbund.dk og se videoen om ridehjelm.
Lektion 2 <u>I rytterstue/stald:</u> <u>På ridebanen:</u>	Opsamling samt gennemgang af ridehjelm 15 min: Opsamling ifm. forrige uges læring. Derefter gennemgås ridehelmen. Underviseren viser eleverne, hvor de finder sikkerhedsmærkning i hjelmen, samt hvordan de kan tjekke, at hjelmen passer til elevens hoved. Eleverne bytter f.eks. hjelm og finder mærket i hinandens hjelme. Dette øves i et område uden heste, f.eks. i rytterstuen eller udenfor ridebanen. Hestene er i mellemtiden sadlet op og står klar til eleverne på ridebanen. Parader, cirkelvolte, travintervaller, gymnastik på hest samt opsummering

	10 min: Opsidning - stadig med hjælp. 20 min: Fremad og stop øves igen. Der læres, hvordan man drejer hesten via tøjler og schenkler. Eventuelt rides der på cirkelvolte eller ind over midten. Trækkere kan være på efter behov. Små travintervaller kan introduceres. 10 min: Der skridtes af. Eleverne laver "gymnastik" på hesten. De rører ved hestens man, ører, skuldre og hals. De korrekte benævnelser forklares under øvelsen. 5 min: Eleverne hjælpes ned fra hestene, og der siges tak for i dag. Opsummering over dagens læring samt hvad eleverne skal øve på til næste gang.
Lektion 3 <u>I ryttertue/stald:</u> <u>På ridebanen:</u>	Opsamling samt gennemgang af ridehjelms og fodtøj 15 min: Opsamling ifm. forrige uges læring. Vis igen sikkerhedsmærkningen i egen hjelm og demonstrer, at den passer. Derefter tales der om fodtøj. Hvorfor skal der være hæl på fodtøjet? Hvorfor er sålen let rillet? Hvorfor skal eleven have fodtøj på, der har langt skaft/leggings? Hestene er i mellemtiden sadlet op og står klar til eleverne på ridebanen. Hændernes opstilling, elevernes placering på hesten, hestens biologi samt opsummering 10 min: Opsidning - stadig med hjælp. Underviseren forklarer/viser, at jorden skal spændes korrekt. 20 min: Hændernes opstilling indøves i skridt, både mens der rides frem og stoppes op. Efter elevernes formåen øges travintervaller i længde og antal. Der fokuseres på elevens placering på hesten. Eleverne øver på at sidde lige og samtidig forholde sig afslappet på hesten. 10 min: Der skridtes af. Forskellige steder på hestens krop udpeges, og eleverne rører de steder, de kan nå. 5 min: Eleverne hjælpes ned fra hestene, og dagens læring opsummeres. Hvad har I lært i dag? Hvad skal I øve på til næste gang?
Lektion 4 <u>I rytterstue/stald:</u>	Opsamling samt undervisning angående ridehjelms 15 min: Repeter forrige uges læring vedrørende regler omkring fodtøj til ridning samt brug af ridehjelms. Snak om hvornår en hjelm skal udskiftes og hvorfor. Forklar, hvorfor man ikke kan se på en hjelm, om den er beskadiget. Uddyb vigtigheden af at passe på sin ridehjelms og fortæl, at man ikke må smide rundt med den.

<u>På ridebanen:</u>	Hestene er i mellemtiden sadlet op og står klar til eleverne på ridebanen Hændernes opstilling, rytterens placering, hestens biologi samt opsummering 10 min: Opsidning - stadig med hjælp. Eleverne hjælper med at tjekke, at gjorden er spændt. 20 min: Hændernes opstilling indøves i skridt, både mens der rides frem og stoppes op. Efter elevens formåen øges travintervaller i længde og antal. Eleverne øver videre på forrige uges fokus vedrørende rytterens placering på hesten, og eleverne øver videre på at sidde lige og samtidig forholde sig afslappet på hesten. Skridt- og travintervaller øves fra og til bestemte bogstaver på banen. 10 min: Der skridtes af. Forskellige steder på hestens krop udpeges, herunder både dem, der kan nås, og dem, der ikke kan nås fra sadlen. 5 min: Eleverne hjælpes ned fra hestene og dagens læring opsummeres. Hvad har I lært i dag? Hvad skal I øve på til næste gang?
Lektion 5 <u>I rytterstue/stald:</u> <u>På ridebanen:</u>	Opsamling 15 min: Opsamling over al læring indtil nu - hvad har vi lært? Hvad har vi lært om rytterens udstyr og ridning? Hestene er i mellemtiden sadlet op og står klar til eleverne på ridebanen. Hændernes opstilling, parader, travintervaller, føring af hesten samt opsummering 10 min: Opsidning - stadig med hjælp. Eleverne hjælper med at tjekke, at gjorden er spændt. 20 min: Hændernes opstilling indøves i skridt, både mens der rides frem og stoppes op. Travintervaller øges i længde og antal. Eleverne øver på at sidde lige samt være afslappet i deres krop. Der øves videre på skridt- og travintervaller fra og til bestemte bogstaver på banen. 10 min: Eleverne hjælpes ned fra hestene og der skridtes af, mens eleverne går på jorden ved siden af hesten. Eleverne går langs med hovslaget, hvor de øver på at stoppe hesten op og gå fremad igen. 5 min: Hestene føres ind på midterlinjen med hovedet samme vej. Dagens læring opsummeres. Hvad har I lært i dag? Hvad skal I øve på til næste gang?