

Inför klubbävling



Vilken häst ska jag ha?

Till klubbävlingen skriver du upp tre hästar som du kan tänka dig att tävla. Om det är fler än tre som valt samma häst i första hand lottas mellan dessa. Det är därför det är viktigt att du gör ett andra- och tredjehandsval. Annars riskerar du att bli helt utan häst. Dina val ska bestå av hästar som du är van att rida. Det är inte så lämpligt att rida en häst för första gången på tävling. Sedan kan man ju tänka på olika sätt när man väljer häst. Den häst man tycker bäst om är kanske inte alltid den häst som ger bäst placering i resultatlistan. Så tänk över vad syftet med ditt tävlande är. Inget är mer rätt eller fel. En sista plats med favoriten kanske är mer värt än en placering med en häst man inte känner.

Klädsel

På tävling har man normalt vita/ljusa ridbyxor och kavaj/mörk tröja utan luva med vit polo/skjorta under. Om man inte har ridstövlar så har man mörka short chaps i samma färg som skorna. På klubbävling försöker du likna detta så mycket som möjligt, men det finns inga krav på din klädsel utöver det som gäller vid vanliga lektioner. Men det ser bättre ut om man är prydligt klädd, och med prydligt på tävling menas just det som nyss beskrevs. Om ditt hår är så långt att det sticker ut under hjälmen så sätt upp det. Vid hopptävling får ditt spö inte vara längre än 75 cm. På ponny får eventuella sporrar vara högst 15 mm och ska vara runda. Sporrar får inte bäras så att de pekar uppåt.

Hur förbereder jag mig?

Dressyr: I dressyren rider man ett förutbestämt program. Länkar till programmen finns här nedan. Inför tävlingen ska du lära dig programmet utantill. Ett tips är att sätta upp bokstäver och springa programmet t.ex. på en gräsmatta eller i vardagsrummet.

Dressyrprogram: http://www3.ridsport.se/templates/Pages/InformationPageWide_5958.aspx

Längst ned på denna sida finns också länkar till bilder på bokstävernas placering på banan.

Program för ryttarmärke 1: http://www.falbygdenshf.se/Smatt_gott/Dressyr_1.html

Program för ryttarmärke 2: http://www.falbygdenshf.se/Smatt_gott/Dressyr_2.html

Dressyrprogram finns även på www.stallbacken.com

Hoppning: Inför hoppningen kan du inte förbereda dig så mycket mer än att träna hoppning förstås. Banan byggs på tävlingsdagen och innan klassen startar får ryttarna gå banan. Gå banan (minst) två gånger. Under tiden du går banan tänker du ut små tips åt dig själv t.ex. "här ska jag titta på K för att få en bra väg" eller "här ska jag bryta av till trav en stund eftersom min häst kan bli het".

Förbereda hästen och utrustningen

Dagen före din start eller i god tid före samma dag så ser du till att din häst är ren och blank och att utrustningen är putsad. Knoppad man förhöjer helhetsintrycket på tävlingsbanan. Om du har ett eget

extra fint schabrak får du gärna använda det, men du får inte använda ridskolans utan att fråga (det blir väldigt mycket extra tvätt). Se också till att hästen verkar frisk t.ex. genom att den äter och bajsar normalt och inte verkar slö och hängig. Normalt sett får hästen inte ha benskydd på dressyrtävling, men på klubbtävling är det okej. Gummisnodd eller martingal är dock inte tillåtet på dressyr. Gummisnodd är inte tillåtet vid hoppning. Fråga den ansvarige instruktören om du är osäker på vilken utrustning du får ha.

Hur bedöms tävlingen?

Dressyr: I dressyr får du poäng för varje moment du utför (t.ex. en volt i trav). Poängen sätts från 0 till 10. När du ridit klart ditt program får du dessutom betyg för "allmänt intryck". Här får du betyg som sammanfattar hela programmet. Dessa betyg är t.ex. för din sits och hästens lydnad och framåtbjudning. När alla betyg är satta räknas oftast även en procentsiffra fram (din poäng dividerat med maxpoängen för programmet). Här följer några exempel på hur en dressyrdomare bedömer. Oftast så utgår man från betyget 6 och så letar man efter sådant som drar upp eller ned helhetsintrycket.

Moment	Förbättrar helhetsintrycket	Drar ned helhetsintrycket
Vänd rätt upp, halt och hälsning	Du rider mitt på medellinjen och gör halt på rätt plats. Du rider ända fram till A. Hästen gör halt direkt från trav och start. Du rider bestämt.	Slarvig väg. Seg häst som skrittare före och efter halten. Hästen vill inte stå stilla. Du visar halten för kort tid. Hästen ställer upp på sned.
Galoppfattning på långsidan och volt i galopp	Lydig fattning på precis rätt plats. Hästen rak i fattningen och korrekt ställd och böjd på volten. Du planerar vägen med blicken. Jämn rytm och bjudning i galoppen.	Fattningen för tidigt eller för sent. Hästen fattar fel galopp och du rättar inte till det. För stor eller för liten volt. Avbrott till trav. Hästen tar tag i bettet och rusar el. slår med huvudet.
Fri skritt och ta tyglarna	Hästen skrittare med god framåtbjudning, långa steg och pendlar med halsen. Du tar tyglarna mjukt och får snabbt kontakt med hästens mun.	Du ger inte hästen helt lång tygel. Hästen "dör" i skritten och blir seg. Hästen är spänd och lägger in trav skritten eller tittar på något.
Din sits och inverkan	Du sitter korrekt och får hästen att utföra programmet med god framåtbjudning, ställning och form och med små hjälper. (Bild på lodrät sits)	Stora avvikelser som t.ex. att hälen är väldigt uppdragen eller att du är väldigt skarp i handen. Du "åker häst" d.v.s. hästen är t.ex. seg eller olydig och det syns inte att du försöker göra något åt det.



Hoppning: På klubbhoppning är det vanligast med någon av följande tre bedömningsformer.

Clear round som innebär att den som rider en runda utan vägringar (eller lägga volt) eller rivningar får en rosett med sig hem. Man tävlar alltså bara mot sig själv.

Stilbedömning: Innebär att de felfria ryttarna skiljs åt genom i första hand stilpoäng och om två ekipage ha samma stilpoäng så avgör tiden. I stilbedömningen bedöms sits, vägar och tempo.

A:0 två faser innebär att man rider en grundomgång och om man är felfri där fortsätter man direkt på en omhoppningsbana. Placeringarna i klassen avgörs av

1. Antal fel i fas 2
2. Tid i fas 2
3. Fel i fas 1
4. Tid i fas 1

Framridning

När du tävlar lektionshäst på klubb tävling gäller det att tänka på att hästen kanske ska gå flera gånger än en så att den inte är helt slut när ryttare nummer tre ska rida. Lagom längd på framridning är ungefär 20 minuter. Här är några saker att tänka på vid framridningen.

Dressyr: Jobba med att ställa hästen och få den mjuk i sidorna, t.ex. genom att rida skänkelvikning. Rid korta övningar som liknar programmet. Se till att hästen bjuder framåt. En häst som är seg på framridningen blir ofta ännu segare på banan så gör allt du kan för att väcka en seg häst. Titta i spegeln för att kolla din sits.

Hoppning: Sväng gärna mycket och se till att hästen är lydig att svänga både i trav och galopp. Hoppa c:a 5-7 språng på framhoppningen. Ropa alltid när du är på väg att hoppa, t.ex. "hoppning oxer" så att alla vet var ni har varandra.

Dags för start

I både hoppning och dressyr får du på klubb tävling komma in på banan innan det är dags för din start. Men du måste komma ihåg att vänta på domarens startsignal innan du påbörjar ritten. Startsignalen är oftast att domaren säger "varsågod och rid". Startsignalen kan också vara t.ex. en visselpipa. I dressyren ingår oftast i programmet att man hälsar på domaren. Det är trevligt att göra det även i hoppning genom att höja handen och söka ögonkontakt med domaren. Nu är det bara att göra ditt allra bästa! Tänk på att på en dressyrtävling får du inte smacka eller ha spö på banan. På hopptävling får du smacka någon enstaka gång, men inte för mycket. Du får inte heller använda spöet för hårt eller för mycket (t.ex. inför varje hinder).

Efter din ritt

Efter ritten är det lämpligt att trava under lättridning ett par minuter och därefter skritta på lång tygel 5-10 minuter innan du tar in hästen i stallet. Om någon annan ska ha hästen direkt efter dig så lämnar du över den till nästa ryttare. Tänk på att alltid uppträda sportsligt efter din ritt. Om du inte är nöjd med resultatet så ta aldrig ut det på hästen eller personer i din omgivning. Om du måste bli arg så gå och slå på en spånbal eller liknande. Tänk framåt och försök att komma på vad du ska förbättra till nästa gång. Om du tar in hästen i stallet så ta väl hand om hästen och utrustningen och se till att allt är undanplockat från stallgången. Hjälptill att plocka undan hoppbanan och dressyrstaketet!

Prisutdelning

Kanske går det så bra att du blir placerad i tävlingen. Då ska du vara med på prisutdelning. Om du redan ställt in hästen i stallet behöver du inte ha häst på prisutdelningen, men du får gärna ha det. Det blir ju roligare så ☺. På prisutdelningen ställer alla placerade upp sig i manegen för att få rosetter och därefter rider/springer man ärevarv och den som vunnit tar ett extravarv.

Att ha roligt!

Tävla för att du tycker att det är roligt! Lite pirr i magen är helt normalt, men tävla inte om du tycker att det är jättejobbigt eller är rädd. Om du är väldigt orolig vid tävling kanske du ska tävla en klass lägre i hoppning eller försöka rida någon extra lektion för att känna dig säkrare. Att vara med i en trimgrupp är en bra väg framåt.

Lycka till ☺