

nr. 6, 2000,
årg. 2

Klubbavis for Volda Rideklubb

Follo H

STYREMØTE VRK 2019-00 HOS MARTE HILDE

Møtte: Janita, Marte, Liv Jorunn, Magne og Edie.

Sak1: "Hestens Dag"

- Næravisa kjem kanskje
- Vi må skaffe høgtalaranlegg
- Treng folk til ulike oppvisninger t.d. vottige, kvadrilje
- Alle vil få utdelt oppgaver i forbindelse med stevnet

Sak2: Medlemsmøte 28 sept.

Saksliste:

- "Hestens Dag", fordeling av oppgaver
- Info om nøkler til brakka
- Oslo Horse Show
- Dugnader, er oppgavene utfart?
- Weekendkurs for juniormedlemmene våre.
- Rideknappen
- Dressurtrening med innleidt instruktør
- Stall på Rotset.



Sak3: Stall hos Per Barstad

- Meir info på medlemsmøtet
- Stallen kan vere oppstalling under kurs/stevner og eit tilbod til studentar som vil ta med eigen hest.

Sak4: Brev frå "Region Øvisa"

- Gratis annonser om alt mogleg, t.d. kurs/stevner
- Kjem ut ein gong i månaden
- Innsendingsfrist for artiklar/annonser: den 15 i kvar måned
- Annonsetekst til "kulturkalendaren": kulturkalender@regionavisa.com
- Tips til redaksjonelt stoff: line@regionavisa.com
- Sending av kommersielle annonser: maren@regionavisa.com

Sak5: Dressurheig i Volda

- Trenar: Silvia van Hesik Farde
- Bindende påmelding m/ forhåndsbetaling
- 21-22 oktober? Dersom fint vær...

Sak6: Weekend ridekurs for juniormedlemmar

- 27-29 oktober
- Dette vil skje: pussing av saltøy, ridning, kjøring m/hest og vogn/slede, gymkhana, strigling og påsaling og lignende.

Åpent medlemsmøte 31/8-00 kl. 1800 på Bratteberg Barneskule

Dosse møtte:

Silje Skuset, Ingvild Hansen, Janita Sporstøl, Solveig Hildre, Lene Telset Heitne, Lena Mari Heitne, Yvonne Eliassen, Kathrine Eliassen, Hilde Kalland, Kristina Myklebust, Eva Øye, Magne Holmin, Marte Hildre, Edle Holmin, Rakel Aasen, Maria Busengdal & Liv Jorunn Nyhagen (Lyngve Nyhagen)

Sak 1: Info om halvårsplan

Utfyllande opplysninger om aktivitetar utover häusten/vinteren, sjå halvårsplan på referat frå styremøtet 23 aug 00. Bl.a. Tur til Oslo Horse Show, stevne, sprang/dressur treningar, rideknappen, "rideleir", kanefart etc.

Sak 2: Dugnader

Nytt system på dugnader. Å arrangere ein felles dugnadsdag eit par ganger i året har ikkje fungert tilfredstillande, då få har møtt opp. Så no vil alle få ei bestemt oppgåve som skal utførast innan eit tidsrom på 2-3 veker. Då kan dei sjølve velge dato og klokkeslett. Dugnadskomiteen deler ut oppgåver.

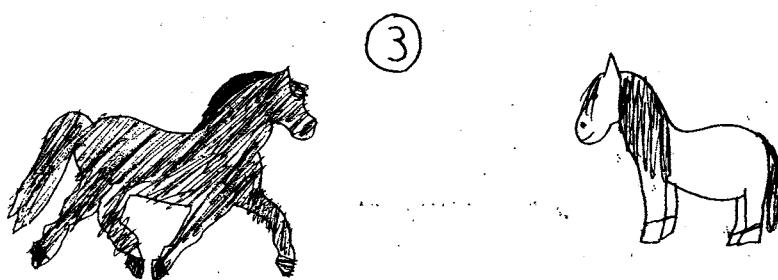
Sak 3: Heimeside på Internett

Liv Jorunn og Janita skal snart legge ut heimesida på internett, så då kan dokke ta turen innom og komme med forslag til forbetringar o.l. Vi treng og bilder som vi kan legge ut.

Sak 4: Eventuelt

Kom forslag om å arrangere ein 3 dagers "rideleir" for juniormedlemmane. Styret tenker på saka.

Ellers hadde vi matpause med pizza og brus, sponsa av Kjellbjørg Nyhagen, og vi viste film frå "Hest 2000". Det var også mogleg å kike i brosjyrer som Liv Jorunn hadde teke med frå "Hest 2000".



REFERAT

STYREMØTE 23 AUG. HOS EDLE HOLMIN

Medlemsmøte/pizzakveld:

Torsdag 31. aug. kl. 18.00

SAKLISTE:

- Vi inviterer ØRRK.
- Jan Even Myklebust informerer om utstilling.
- Brosjyrer og film fra hest2000 .
- Tur til Oslo Horse Show (Vi prøvar å få til at vi reiser ei gruppe og får rabatt på fly/buss)
- Stemne i haustferien /utloddning / kvadrilje.
- Sprangkurs 29-30 sept.

Sprangkurs:

29-30 sept. Det er opent for alle som har hest. Pris: 400kr (medl.) / 450kr pr. ekvipasje (ved over 10 påmeldte blir prisen justert).

Stemne/ "Hestens dag":

Vi vil prøve å få til kvadrilje, loddrekning m/gevinstar, 40/50cm clear round, 70cm, 80cm, 90/1m, gymkhana, gymkhana for junior medl. Vi håper å få dommar frå Ørsta. Alle medl. vil få kvar si oppgåve: Skrivar for dommar, loddal, stille med hest til barneriding (dei som ikkje deltek på så veldig mykje), snakke med Ørsta om dommar, tekne diplom til barnegymkhana, ordne med rosettars, mikrofon/musikk, ta bilder/video.

Aktivitetar til vinteren:

- Kanefart der folk kan betale for å sitte på.
- Distanseritt
- Stå å selje kakao, gløgg og å selje lodd "ned i gata" ved juletider. Gjerne før kanefarta, så vi får reklamert litt om den.
- Voltigekurs ved Liv Jorunn Nyhagen.
- Dressurhelg med innleidd trenar.
- Rideknappen for interesserte.

Dugnad:

Vi MÅ ha en dugnad FØR "hestens dag"!!!! Der må det bl.a. :

- Målast fleire bommar
- Sette opp bindeplassar.
- Elles "shine opp" rundt og på ridebana.

Tur til Oslo Horse Show:

Vi finn det billegaste alternativet til å reise til Oslo. Det blir med enten buss eller fly. Vi prøver å reise mange i lag, og får med oss folk utanfor VRK. Vi finn eit hotell ganske nært Spektrum.

HALVÅRSPLAN frå haust til jul:

- Medl.møte 31.aug. 00.
- Utstilling 9 september.
- Dugnad laurdag 16 september.
- Sprangkurs 29-30 september.
- Stemne i haustferien.
- OHS 13-15 oktober.
- Distanseritt.
- Selje lodd + varm drikke langtorsdag/langfredag.
- Kanefart rundt vatnet 10-12 desember.
- ÅRSMØTE:**
- Få med fleire foreldre.
- Fordele oppgåver på medlemmane.
- Sosiale ting. (medlemsmøter med meir.)

HAGA RAUA

Født : 13.05 1994

Mor & far : Gullmitt & Haga Pil

Rase : Dølahest

Høgd : ca. 156 cm.

Eigar : Lene Telseth Heltne

Elskar : Turar, særleg når ho får springe.
Og etterpå, er det godt å få bruke
Lene som kleiestokk.

Unotar : Vil gjerne springe om kapp når vi
rir saman med andre hestar.
Elles har eg ikkje oppdagat noko
spesielt enno.

Bakgrunn : Haga kjem opphaveleg ifrå
Moelv. I 1997 blei ho sold til
Hemsedal. Der har ho blitt
nytta til turridning. Sommaren
2000 gjekk ho på vekesturar i fjellet.
I skrivande stund (12/9 -00),
har eg hatt Haga i ganske nøyaktig
ein månad, og vi har kome
svært godt overeins til no.

Lene
Telseth
Heltne
og
Haga Raua



Portrett av hesten min!

Namn: Virm 97-3527

Fødd: 11/6-97 hos Ivar S. Børve, Hovland.

Kjønn: Vallak

Rase: Nordlandshest

Farge: Borket

Høgde: 138 ca

Foreldre: Viril-Boy 84-3501 og Juli 89-3518

Eigar: Lena Mari Heltne

"Jobb": Ikkje innridd enda

Elskar: Hopper, mat og kos.

Uvaner: Veit ikkje om så mange enda....

Ellers: Kom hit frå Stall Eriklia i Juli og er ein snill og
grei hest!



Virm

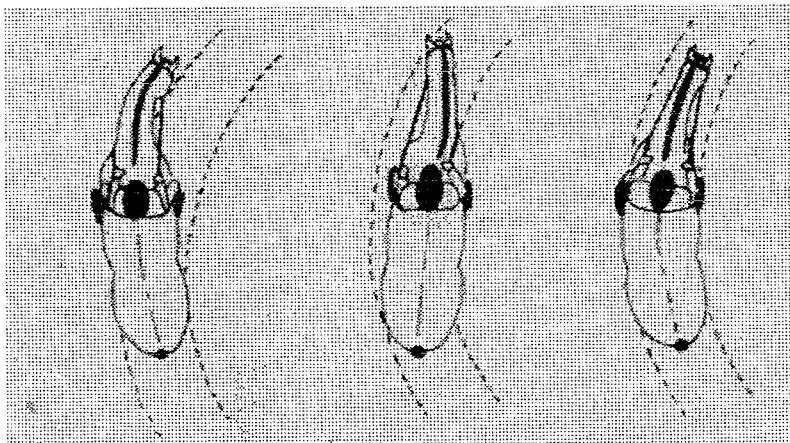
6

Del 4 i serien om ridding.

BØYNING

En hest skal bøye seg i den retningen han går i en slik vinkel at hele kroppen kan følge sporet. Riktig bøyning er viktig for at hesten skal kunne holde seg rett - slik at bakbeina faller i samme spor som forbæina - og holde balansen igjennom sirkler og kurver.

Nakken til hesten kan bøyes i en videre vinkel enn ryggen. Hvis hesten har mer bøyning i nakken i forhold til bøyningen i kroppen så vil ryteren miste kontrollen på utvendig skulder, hesten blir skjev og kan vike fra sporet. Hvis nakken ikke har nok bøyning, så vil ryteren miste kontrollen over innvendig skulder noe som vil føre til at hesten krysser for å fullføre sirkelen. Dette ser ikke bra ut og vil medføre at hesten vil bli stiv og ubalansert.



Figur 1: Hesten
faller ut
gjennom
utvendig skulder

Figur 2: Hesten
faller inn gjennom
innvendig skulder

Figur 3: Riktig
bøyning

Riktig bøyning er viktig. Hvis man ikke har riktig bøyning på en sirkel eller kurve, vil det se rart ut og gi minus poeng i en dressur test etc., men hesten kan også miste balansen og utvikler "feil" muskler hvis det ikke rettes opp.

Når man prøver å finne riktig grad av bøyning, så begynn med store og vide hjørner og kurver. Sjekk at hele kroppen ligger på linjen som former kurven du prøver å følge. Se fremover mellom ørene til hesten og sjekk at blikket ditt faller der linjen til kurven ville vært. Som med rette linjer er det viktig at ryteren sitter rett, så det er viktig at ryteren også følger bøyde linjer med hesten. Den innsides skulderen burde være en smule lengre bak enn den utsides skulderen. Hvis kroppen til ryteren peker ut av

Del 5.

kurven vil dette oppmuntre hesten til å bøye ut av kurven og føre til at den innvendige skuideren til hesten vil falle innenfor linjen til kurven.

De fleste hester har en favorittside akkurat som høyre- eller venstrehendte mennesker. Ikke bli fristet til å ri hesten mer på dens mer stive side og tvinge hesten til å bøye, for å prøve å eliminere denne forskellen til hestens sider. Dette vil bare føre til at hesten vil strikke imot, som igjen vil føre til en enda stivere hest. Den korrekte fremgangsmåten for å rette på dette problemet er å gå tilbake til steg 3: Retthet for å bygge opp hestens muskler jevnt på begge sider. Dette vil øke hestens evne til å bøye riktig på begge sider.

Når du føler at du kan ri gjennom kurven med en korrekt bøyning på begge sider er du klar til å begynne på store sirkler. Du vil lære å føle når bøyningen er for skarp eller for slakk og rette på dette ved bruk av det skjenkel som trengs for å holde bøyningen under kontroll. Hvis hesten din begynner å falte ut må du bruke utvendige skjenkel for å drive hesten tilbake til linjen som sirkelen utgjør. Hvis hesten faller inn trengs mer innvendig skjenkel til for å fungere som stopper for dette. Forestill deg at det innvendige beinet er en påle som hesten må bøye seg rundt. Begge disse korrekjonene vil som regel rette opp hesten og oppmuntre den til å holde lik kontakt på begge tøylene, samtidig som det har en tendens til å rette rytterens kropp etter linjen som sirkelen utgjør.

Når hesten er balansert og rett vil musklene utvikle seg mer eller mindre likt på begge sider av kroppen. Det vil derfor bli lettare for ham å gi riktig bøyning på hver tøyle, og han vil føles mykere.

STAMTAVLE

Rola N-94-2906	Hågvard 902533	Rådar 1989FH	Tunfeld 1862FH
		Blanka 862534	Fronar 1907FH
	Tanja 872806	Astron 1970FH	Bianka 14498F
		Tinka 14786F	Grabb 1651FH
			Juliha 13546F
			Jarmann 1788FH
			Lofkar 13712F

8



En hest og en ry
spenthet som fø

Mykhet i en hest
musklene under
særlig musklene
beveger seg på

Ganske mye ka
ute. Dette er en
seg å kjenne igj

Når du vurderer
positive løs, fri

Hvis du har lært
skjekke en hest
av en ryttar elle
rundt deg på en
burde han gans

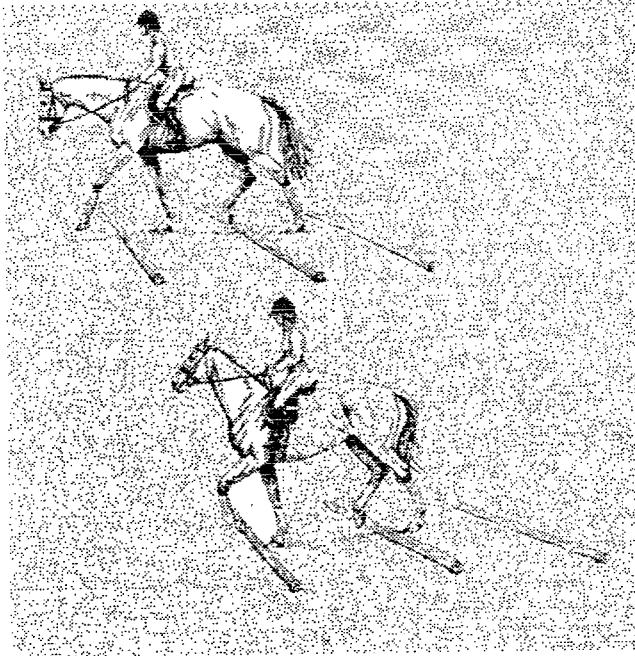
Del 5.

Mykhet

En hest og en rytter kan utføre øvelser mykt når de begge er fri fra allslags spenhet som fører til stivhet.

Mykhet i en hest blir ofte vurdert ut ifra de rytmiske bevegelsene fra musklene under huden og den elastiske flex bevegelsen i alle leddene, særlig musklene bak salen og i bakbeina. Han burde føles som om han beveger seg på luft uten å måtte anstreng seg.

Ganske mye kan vi lære bare av å se hesten bevege seg fritt når den er ute. Dette er en god måte å skjekke en hests naturlige mykhet på og lære seg å kjenne igjen forskjellene på en godt trent hest og en nylig innlært en.



Bilde 1; Riktig
hesten er rund
og myk i ryggen,
og komfortabel

Bilde 2; Feil
hesten er stiv og
huler ryggen, både
hest og rytter er
ute av balanse

Når du vurderer mykhet i en hests bevegelser så tenker man ofte på de positive **lös**, **fri** og **springende** i motsetning til **spent** og **stiv**.

Hvis du har lært å longere en hest så er dette den ideale metoden for å skjekke en hests grunneggende mykhet. Her er han uhemmet og fri fra vekten av en rytter eller andre restriksjoner. Se nøye på ham mens han traver i sirkler rundt deg på begge sider. Så lenge de forrige stegene har blitt etablert, så burde han ganske raskt finne en komfortabel fart og se **lös**, **fri** og

springende ut. Mens han skifter fra et diagonalt par i trav til det andre (bakbein-forbein) så burde han se avslappet ut og du burde være i stand til å se musklene hans under huden der de flexer for å skyve bakbeina godt under kroppen.

Når du nå skal ri hesten, prøv å gjenoppieve de bevegelsene du så på longeringslinja og prøv å kopiere de bevegelsene. Det er viktig at du også er myk og avslappet; selv den minste stivhet i deg vil automatisk overføres til hesten din. Hvis du sitter for tungt, hvis kroppen din er stiv eller du hele tiden skifter vekten din i salen, kan hesten din kaste hodet opp og svære ryggen. Ryggen hans vil dermed føles stiv og ubehagelig å sitte på, noe som fører til en ukomfortabel opplevelse for både deg og hesten din.

En god øvelse, som både gir variasjon i skolearbeid og forbedrer mykheten i hesten din, er å ri han over noen kavaletter i trav mens du rir lett. Begynn med å etablere en god rytme i trav over enkle kavaletter, og husk å rette opp hesten slik at du treffer midten av hver kavalett. Rytmen på traven burde holde seg helt jevn og farten burde være den du har etablert i Steg 1. Når hesten din, uten problemer eller forandring i rytme, klarer en kavalett alene, plasser tre kavaletter på bakken. (hver av disse ca. 1.4m fra hverandre i avstand). Prøv hele tiden å holde hesten rett. Aldri putt to kavaletter ned, da dette kan føre til at hesten din prøver å hoppe dem istedet for å trave rolig over dem.

Når en hest blir ridd rolig og mykt så vil ryggen hans automatisk reise seg og han vil føles rundere og mykere å sitte på. Han vil da også være fri til å bevege seg riktig igjennom hele kroppen på en fri og elastisk måte.



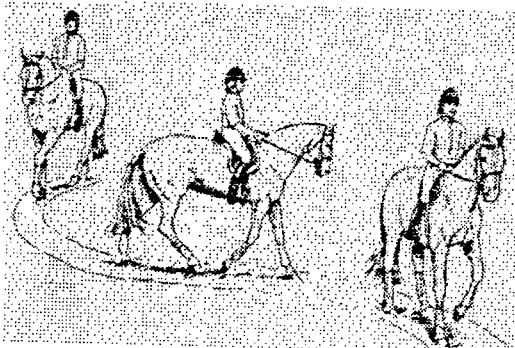
Liv Jorunn Nyhagen og StjernePrinsen

Del 6

Flexibilitet

En hest er sagt å være fleksibel når han kan reagere lett og uhindret på dine kommandoer og ri gjennom vendinger og øvelser like lett som en danser. Han burde kunne bevege seg lett og lekent uten noen forandring i rytmefullhet, i full balanse og rett.

Å grunnlegge denne villigheten og disse uhindrede bevegelsene i hesten din er viktig i de begynnende stadiene av ridning, for å kunne etablere grunnmuren for videre avansert arbeid senere.



En fleksibel hest som reagerer lett og enkelt på komandoene fra rytteren uten å miste balansen eller å vike.

En fleksibel hest er en glede å ri på, mens en stiv og spent hest er ukomfortabel. På dette punktet i treningen din så burde du ha nok kontroll over hestens bevegelser, og han burde være responsiv slik at øvelser du ber om og som er vel planlagt og kan utføres riktig med lethet.

Praktiser å ri i på store volter, kurver og slangeøvelser slik at du hele tiden skifter retning uten at hesten din mister balansen eller skifter rytme og fart. Han burde begynne å føles mer atletisk å ri.

Når du skifter retning så burde hestens innvendige bakbein komme under kroppen i det du skifter. For at dette skal kunne skje må du være forsiktig slik at du ikke trekker tilbake på den innvendige tøylen da dette vil ødelegge flyten i vendingen. Indiker til hesten at du vil skifte retning med en svak stramming av innvendig tøyle, og forsikre deg om at din innvendig arm (særlig albuen) er avslappet og fri fra spenhet mens du holder en jevn kontakt.

Når du skal skifte retning på en volte - som i et åttetall - prøv å forsikre deg om at du rir hesten i allefall et - helst to - takter i en rett vinkel før du skifter. Dette vil gi han tid til å balansere seg selv igjen - og gå i den retningen du vil uten å miste den. Skifte av retning burde være som en myk bevegelse uten napping fra side til side.

Selvsagt, hvis de foregående stegene ikke er godt nok etablert så vil hesten din fortsatt føles stive og spent. Å tvinge han igjennom øvelse etter øvelse på feil måte vil bare gjøre det motsatte av å gi han fleksibilitet. Mange ganger så innvolverer å trenere eldre hester å måtte rette opp nettopp denne feilen.

HOPPEUTSTILLING 9/9-2000

Laurdag 9/9 2000 var det høppetstilling med vallak- klasse. Det skulle vere 31 deltararar, men nokre trekte seg. Det kom folk frå Ørsta, Volda, Farstad, Frei, Nordfjordeid, Ulsteinvik, Bjarke, +++. P.g.a. dårlig vær, så var det meste inne i hallen, men køyreprøva og vallak- mønstringa var ute på ridebana. Alle raser kunne stille, så der var fjordingar, welsh sec A, shagya-araber og nordlandshest. Vallak- klassa var ei uoffisiell klasse med klassevis vurdering.

Frå Volda stilte Edle Holmin/Finnmøy(kl.4), Janita Sporstøl/Rola(kl.6), Liv Jorunn Nyhagen/Stjerne-Prinsen(kl.8). Finnmøy fekk 3.pr og nr. i kvalitet. Rola vart spiss, fekk 2.pr, var nr.1 i kvalitet og fekk gavepremie(pokal) frå Gjensidige. Stjerne-Prinsen fekk gul sløyfe. Alle fekk jubileumsmedaljong også.

Klassene består av:

- Kl.4 - hopper sju år og eldre som har fødd levende føl i utstillingsåret, eller skal føde samme år, eller som tidlegare har fødd minst to levende føl
 - Kl.5 - hopper 4-6 år med samme krav som i klasse fire.
 - Kl.6 - hopper 4 år eller eldre som ikke hører inn under klasse 4 eller 5.
 - Kl.7- hopper 3 år, med eller utan føl.
 - Kl.8 - vallak - uoffisiell kåring.

Premiering:

- kl.4 -> 1., 2. eller 3. premie eller graden "godkjent"
 - kl.5 og 6 -> 2. eller 3. premie eller graden "godkjent"
 - kl.7 -> 3.premie eller graden "godkjent"

I unghestklasser kan det tildeles graden "slavfe"

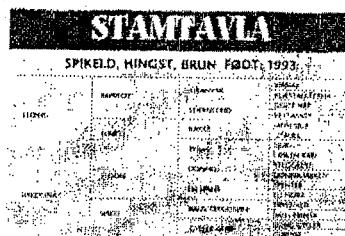
Dommarane var:

- For fjorhest: Dagfinn Gjøstein frå Skulestadmo og Arne Eide frå Kvanne.
 - For shagya, ponniar, øvrige: Guri Haarr frå Stavern og Karianne Indrebø frå Førde.
 - Kjørerprøve: Torleif Opset frå Førde
 - Rideprøve: Guri Haarr
 - Styrar: Turid Helfjord frå Lena (Norsk hestesenter)

Alle var vel einige om at vi hadde hatt ein fin dag tross pøsande regn og vind + mykje venting.

For dei som
Samar på
Stortavler:

(Ps: bruk mikroskop)



Ingvild's spa

Utstillinga i Ørsta



Janita & Rola + dormara



Janita & Rola

Liv Jarunn & Stjerne Prinsen

Kjope hest, del III

Når du ser hesten

Når du har funnet ein hest du trur passar deg, og reiser for å sjå på den, er det viktige spørsmål du burde stille, og få svar på. Spør enten før eller under møtet. Det er også lurt å ta med ein venn som du stoler på og som har god erfaring med hester.

- * Kven har ridd hesten nylig? Viss det ikkje er eigaren, finn ut kvifor.
- * Kva slags problemer har du hatt med hesten? Har han vore halt eller ute av arbeid pga. skade dei siste 2 åra?
- * Korleis er han under transport? Går han fint på/av hengaren?
- * Korleis oppfører han seg i trafikken?
- * Korleis er han å sko?
- * Korleis oppfører han seg mot veterincären el.? Har du bevis for hestens alder?
- * Har hesten nokon papirer som tilseier kva rase den tilhøyrer?
- * Har han nokon fobier?
- * Kven handterer hesten til dagleg? Finn ut meir om desse personane. Er dei meir erfarne enn deg, større, sterke? Kanskje det er nødvendig for å klare denne hesten.
- * Blin den normalt leida i grime eller i hodelag?
- * Har du hatt problemer med å finne saler som passar?
- * Har han nokon gong reagert fysisk på veterincær behandling?
- * Følger det med forplan?
- * Korleis oppfører han seg normalt i stallen? Sjå etter sparke- eller bitemerker i boksa hans. Er hesten roleg eller går den rundt, vever el.
- * Korleis oppfører han seg utendørs? Er han snill på tur? Eller har han som vanen å springe ut?
- * Korleis oppfører han seg mot andre hestar? Ledertype? Er han vant til å gå saman med andre?
- * Kva slags bitt blir han vanligvis ridd med?
- * Kva veit du om bakgrunnen hans?
- * Er han grei å trenere innandørs?
- * Likar han å hoppe?
- * Har han nokon gong vore aggressiv mot andre hestar eller mot mennesker?
- * Koleis er han å longere?

Når du finner "drømmhesten", er det lurt å bruke NRYF's standardkontrakt for kjøp/salg av hest. Den får du gratis ved å ringe tlf: 21 02 96 50 eller du kan male til ryttar@nif.idrett.no. Kan og bestillast på heimesida: www.rytter.no. NRYF har og kontrakter for leige av hest.

Hest 2000!

Etter ein tur i Sverige for å shoppe hesteutstyr, sette vi kurset mot Oslo og Hest 2000 på Hellerudsletta. Vi kom dit kl. 10.00 på Laurdag 12. aug. Masse folk og bilar! Etter å ha stått i kø ei stund slapp vi inn på messeområdet. Vi gjekk mot hovudscena som låg i enden av ein grasbakke. Når vi kom dit var programmet nettopp begynt. Vi såg på program ei stund og så tok vi oss en tur inn i dei mange hallane der dei fleste av bodene var. Kan minne litt om "Yrkessessa"... Kom ut derifrå med to bæreposar med brosjyrer frå alt mellom himmel og jord som handlar om hest. Svarte på masse konkurranser. Trur ikkje eg vann noko....

Etter ei stund vandra vi opp på øvre delen av plassen, der vart det utkjempa harde kamper om å verte Norgesmester i Gymkhana, veit ikkje kven som vann då men. Peer Verner Vogel hadde og sett opp ein rundpaddoc der og skulle vise temting av hest på "Horsemanshipvis", dessverre viste det seg at den hesten var hait. Etterpå gjekk vi ned til hovudscen igjen, der var det raseparade og etterpå var det oppvisningar med dei 3 "heilnorske" rasene, fjording, nordlandshest og dølahest.

Tok masse bilder! Det var noko å halde på med heile dagen, så vi gjekk ikkje der frå før kl. 18.00, då messa stengde for kvelden. Eg kan ta med div. brosjyrer på neste medlemsmøte, slik at dei som vil kan få lese i dei. Vi har også video opptak. Der var hvertfall noko for ein kvar smak, både elegante dressurhestar og spreke islandshestar. Og for dei minste var det barneriding på islandshest.

Pris for å komme inn var kr. 100,- for voksne og kr. 50,- for barn. Vil absolutt anbefale flere å ta turen innom neste gang (i 2002)!

Helsing Liv Jorunn Nyhagen m/fam.

INTERVJU!

Årets største spesialarrangement om hest gjekk av stabelen 12- 13 Aug. 2000 på Hellerudsletta utanfor Oslo. Einaste representant frå Volda Rideklubb var Liv Jorunn Nyhagen m/fam. Her kjem eit intervju med henne!

Korleis såg det ut der?

- Mesteparten av oppvisningane foregikk på hovudscena som låg på nedre delen av utstillingsplassen. Men det var også oppvisningar på øvre delen av plassen. Salsbodene var for det meste inne i hallane (A-C), men det var også noko som var spredt utover plassen.

Fortell om programmet?

- Eg var der berre på lørdagen, men det var masse program. Bl.a. NM i Gymkhana og Hovslaging, raseparade, dressur/sprangoppvisningar, kvadriljer, mønstring av kjende hingstar, western show og ridderduell.

Kva var det kjekkaste/teffaste av programmet?

- Eg fekk sjå Lorden 57, som er bestefaren til hesten min, og den flotte avlshingsten Zalmiak Firfod. Gymkhana NM var også ganske stilig! Men nesten alt programmet var bra, så det er vanskelig å trekke fram noko spesielt.

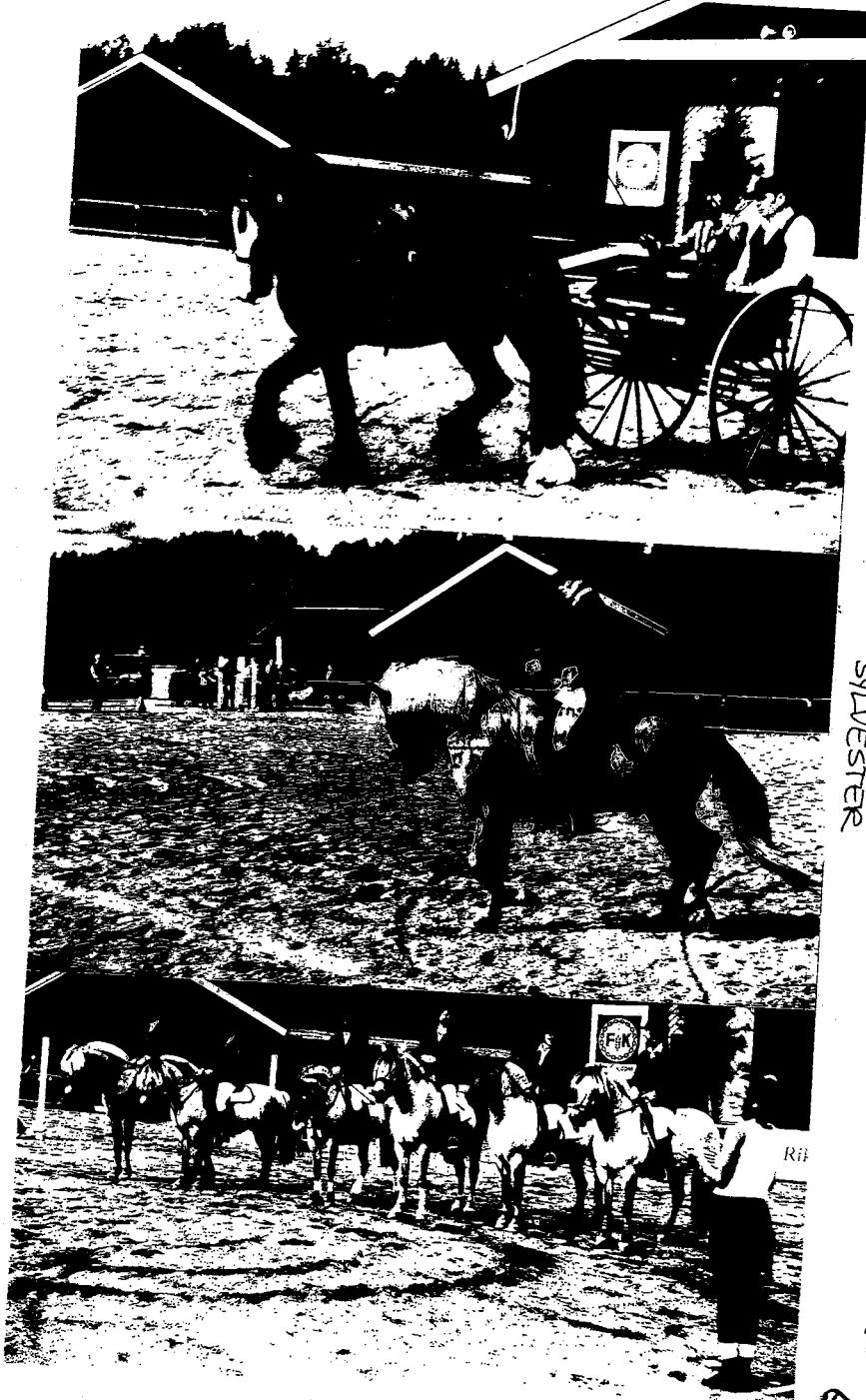
Kva hesteraser var det der?

- Alt frå shettisar til Shirehestar. ca. 120 hestar i aksjon kvar dag.

Varder mykje folk?

- Det varierer veldig, enkelte perioder var det nesten heilt fullt på plenen ved Hovudscena og seinare var der nesten ingen. På Hest 98 var der 15-16000 personar innom på dei to dagane, eg tippar det var noko sånt i år med.

Hest 2000



DRESSURKÅDRING
MED DØBLATTESTEN
VÄRDÖLEN

DRESSURRÖPPLÄNNING
MED NORDLANOSHESTEN
SYLVESTER

FÄDROHTESTRÖVADRIJE
RIB



Raseparade



Gymkhana NM



Horseman ship - hundparade



Dressuroppvisning
med Zabriak
Flifod.



Prestsjonskjøring

SLUTT OG MAS

"HESTEN MIN ER EIN RIKTIG GENTLEMAN NÅR VI RIR PÅ TUR ALEINE, MEN SAMAN MED ANDRE HESTAR OPPFØRER HAN SEG SOM EIN IDIOT.
NÅR HAN IKKJE FÅR VÆRE FØRST SÅ DANSAR HAN OMKRING, TYGG PÅ BITTE,
DRAR TØYLANNE UT AV HENDENE PÅ MEG OG RIR NED HESTEN FRAMFØRE."
KJENNAR DU DEG IGJEN HER?
DESSE TURANE I SKOGEN SOM SKULLE VERE HYGGELEGE FOR ALLE, ER IKKJE DET I
DET HEILE TATT.
OG SOM VERRE ER, IKKJE SERLEG TRYGGE HELLER.
HESTEN FRAMFOR KAN SMELLE AV ET SPARK RETT I FLEISEN PÅ DIN HISSIGE
HEST.
KANSKE VILLE DET VERE DEN RETTE MEDISINEN, MEN VI HAR SUNNARE TIPS!
DET FINNES HJELP!

DU TRENG:

- MINST TO RIDEKAMERATAR MED HESTAR SOM IKKJE SPARKAR.
- EIN BREID STI MED PLESS PÅ SIDENE SLIK AT DU KAN LEGGE INN VOLTA
BAKOVER OG FRAMOVER I REKKA UTAN Å GÅ MELLOM ELLER DIREKTE BAK
ANDRE HESTAR.
- TID OG TOLMOD.

TENK PÅ:

- PASS DEG FOR DET ANDRE HESTANE NÅR DU OG HESTEN
GJER DESSE ØVINGANE.
- SJØLV OM DET ER SLETSAMT MED "IDIOTEN" DIN, ER DET VIKTIGASTE AT DU ER
ROLEG.
HUGS OG GI HESTEN DIN ROS SJØLV FOR DET ALLER MINSTE FRAMSKRITT.
UNNGÅ ALLE TYPAR AV STRAFFELSKÅR.
DET VIL BERRE FORSTERKE UVISSHEIENS.
- BRUK BERRE DESSE METODANE DER SOM HESTEN DIN FORSTÅR KOMMANDOANE:
"HOLD", "GÅ FRAMOVER", "FORTRÅDE", "SAKTARE" OG "SVING".
KANSKE KREV DU FOR MYKTE AV TETNING OG UERFAREN HEST?
I SÅ FALL MÅ DOKKE LÆRE DOKKE GRUNNKUNNSKAPANE PÅ HEIMEBANE FØRST.

SLIK GJER DU DÉT:

METODEN ER Å ROLEG OG TOLMODIG FÅ HESTEN TRYGG OG KONSENTRERE SEG PÅ
DÉG OG IKKJE KAMERATANE SINE.

1. TA MED HESTEN DIT DEN BEGYNNER Å KRANGLE - DET VIL SEIE PÅ TUR MED
ANDRE HESTAR.

2. IKKJE KRANGLE MED HESTEN. LA HAN I STADEN GÅ FRAM TIL SI "TRIVSEL-
SONE" I TETEN.
ETTER SOM HAN DA SLAPPAR AV FÅR DU OGSÅ IGJEN KONTROLLEN, OG HAN VIL
HA LETTARE FOR OG HØYRE PÅ DEG NO ENN NÅR HAN PRØVDE OG KOMME FØRST.

NÅR HESTEN DIN FØLAR SEG BRA DER FRAMME, BER DU HAN IGJEN OM OG GJERE NOKON KVARDAGSLEGE ØVINGAR (GI SÅ SÅ OG FINE HJELPARAR SOM MOLEG):

- A) AUKE OG MINSKE TEMPOET I SKRITT PÅ GANSKE LANGE TØYLAR. OM HAN RUSER PÅ HALD HAN IGJEN MED GJENTEKNE MJUKE "FORHOLDNINGER" OG GJENOM Å STREKE PÅ RYGGEN OG SITTE DJUPT NED I SALEN. SNAKK ROLEG. ØK SÅ IGJEN. TREN TIL DU KJENNER AT DU HAR KONTROLLEN.
- B) VARIERE FRÅ SKRITT TIL TRAV OG GJER NOKON HOLT, GÅ SÅ TILBAKE TIL OG AUKE OG MINSKE TEMPOET BÅDE I SKRITT OG TRAV.
DA HAN IKKJE KJEM TIL OG VITE KVA DU VIL FORLANGE I NESTE AUGEBLINK SÅ KONSENTRERER HAN MERKSEMDA SI MOT DEG.
DET VEIT DU AT HAN GJER NÅR ØRENENE HANS ER LETT TILBAKELENT TIL SIDENE.
FORTSETT OG VARIERE DESSE OPPGÅVENE TIL HAN SVARAR PÅ DET DU BER HAN OM PÅ EIN AVSLAPP OG HYGGELEG MÅTE. TA DET SAKTE MEN SIKKERT OG GJENTA ØVINGANE I FRED OG RO.

3. NÅR DU HAR FÅTT OPPMERKSOM I TETEN, LEGG INN VOLTA SOM LEIAR HAN BORT OG VEKK FRÅ TETPOSISJONEN. LED HAN MED EIT RETT LEDENE TØYLETAK DET ER EIT KLART "VENDINGSSIGNAL" TIL HESTEN.

NÅR DU HAR TATT EIN FULLSTENDIG VOLTE, LA HESTEN DIN GÅ RETT FRAMOVER, FORTSATT MED LANGE TØYLAR. OM HAN BEGYNNER OG AUKE TEMPOET NÅR DU AVSLUTTAR VOLTEN OG SIKTAR HAN INN FRAMOVER, SIT ROLEG OG TUNGTD NED I SALEN OG LA HAN GÅ TIL BAKE TIL LEIARPOSISJONEN. NO AUKAR DU "TRIVSELSONA" HANS, PASS PÅ SÅ HAN SLAPPAR AV OG FÅR TILLIT TIL DEG.

4. NÅR HESTEN DIN HAR LÆRT SEG Å LEGGE INN VOLTA OG HEILT ROLEG VENDE OPP I TETEN IGJEN, GJER DU ØVINGANE LITT VANSKELEGARE.
PLASSER DYKK I UTGANGSPUNKDET LENGRE OG LENGRE BAK I REKKA. LEGG VOLTA TIL BÅDE HØGRE OG VENSTRE, ØK OG MINSK TEMPOET OG GJER HOLDT I FLEIRE SEKUND - TIL HAN LYSTRAR DEG.

GÅ TILBAKE TIL DEN POSISJONEN DE HADDE I REKKA, ELLER FLYTT EIN HESTELENGDE BAKOVER. OM HESTEN DIN BEGYNNER Å TAKTE NÅR DE VENDER OPP MOT REKKA AV HESTAR, MØT DET MED Å KORTE INN TØYLANE SOM ER NÆRMAST DEI ANDRE HESTANE.

HESTEN SIN NATURLEGE REAKSJON NÅR DEN NÆRMAR SEG EIN "BARRIERE" (I DETTE TILFELLE EI REKKE MED HESTAR) ER Å SLAKKE NED. OM DU I STADEN TAR TAK I BEGGE TØYLANE OG KORTAR DEI INN SÅ VIL HESTEN SLOSS MOT HANDA DI, OG IKKJE LYSTRE DEG. VISER HAN TEIKN PÅ Å PROTESTERE, SOM Å KASTE HOVUDET HØGT OPP ELLER DRA TIL SEG TØYLANE, HAR DU GÅTT FOR FORT FRAM. IKKJE KRANGLE MED HAN, MEN LA HAN FÅ TETEN IGJEN. GÅ TILBAKE TIL DEI FØRSTE ØVINGANE IGJEN TIL HAN SLAPPAR AV OG DU IGJEN HAR FÅTT OPPMERKSOMHEITA IGJEN. DA...

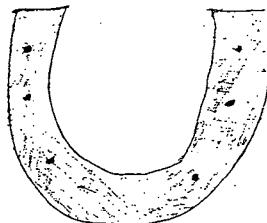
5... KAN DU IGJEN GRADVIS BEGYNNE Å VOLTE HAN TILBAKE I REKKA IGJEN.

6. NÅR DOKKE HAR ØVD PÅ FLEIRE TURAR OG DE GÅR DER LENGST BAK I REKKA, IKKJE FORVENT DEG AT HESTEN VIL FUNGERE PERFEKT. HAN GÅR KANSKJE BRA I 5- MINUTTER, OG SÅ BEGYNNER HAN PÅ NYTT IGJEN. FORSØK DA IKKJE Å HALDE HAN DER VED Å DRA I TØYLANE.

HALD HAN OPPTEKEN I STADEN.
FOR EKSEMPEL, LA HAN GÅ MOT TETEN, LEGG INN EIN VOLTE TIL VENSTRE, GÅ
MOT TETEN OG LEGG INN EIN VOLTE TIL HØGRE.
HALD FRAM MED ØVINGANE FRÅ POSISJONEN BAK DEI ANDRE HESTANE, SLIK AT
HAN KONSENTRERER SIN OPPMERKSOMHEITA MOT DEG.
DET KAN TA LANG TID - MEN TIL SLUTT VEIT HESTEN AT DET ER DU SOM
BESTEMMER.
OG DA VIL HAN FØLE DEG TRYGG ☺

KVIFOR STRESSAR HESTEN?
TIL OG BEGYNNE MED KAN HESTEN FØLE SEG USIKKER NÅR DEI BLIR TEKEN VEKK
FRÅ Plassen DER DEI FØLAR SEG HEIME
-RUNDT STALLEN OG KANSKE BESTEKAMERATANE SOM BLIR IGJEN DER.
DESSUTAN STOLAR HESTEN PÅ RANGORDNINGA SOM ER I FLOKKEN - OG DEN
BESKYTTELSE DEN GIR MOT FARE.
KVAR HEST HAR SIN PLASS OG ROLLE I GRUPPENE, EIN RANGORDNING SOM VI
MENNESKER OFTE FORSTYRRAR.
NÅR DU TAR HESTEN DIN BORT FRÅ DET SIKRE MILJØET TAR DU OGSÅ
KOMANDOEN OVER FLOKKENE SIN STRUKTUR.
DU FORVENTAR AT HESTEN DIN SKAL INNORDNE SEG DEN POSISJONEN DU HAR
GITT HAN I REKKA OG AT HAN SKAL GÅ DEN VEGEN DU VIL.
DET KAN GJER HAN ENGSTELEG.
KORLEIS KAN HAN VERE SIKKER PÅ AT DU FORSTÅR OG OPPDAGAR FARENE SOM
LURAR BAK EIN STEIN?
KORLEIS SKAL HAN KUNNE STOLE PÅ DINE VURDERINGSEVNER?
HAN VIL KANSKE Å TA LEINGA I GRUPPA, ELLER SÅ FØLAR HAN SEG SIKRARE
NÆRARE HESTEN I TETEN.
DU MÅ FÅ HAN TIL OG STOLE PÅ DEG, OG TIL OG KONSENTRERE SIN
OPPMERKSOMHET MOT DEG.

AV ANNA MATTSON



(20)

Norsk Hestefagsskule v/Starum

I dei kommande nummera kjem det info om ulike utdanningsmoglegheiter innan hestesport.

Fyrst litt fakta om Norsk Hestesenter på Starum:

- * ligg høgt og fritt på vestsida av Mjøsa i Østre Toten kommune.
- * velholdt internat for kursdeltakarane der delar av undervisninga føregår.
- * 4 stallar (plass til 98 hestar), ridehus, smie, salmakerverkstad, travbane, kjørebane, sprang- og dressurbaner, ovalbane og terregn for riding/kjøring.
- * kursavgifta dekker forpleining og innkvartering på 2- sengsrom, undervisning og oppstalling av hestar som vert brukt på kurset.
- * kursavgifta skal betalast på forskudd.
- * deltakarar på kurs som varar over 1 veke, får dekt reiseutgifter over kr. 650 (etter billegaste reisemåte)
- * for å komme inn på Starum med hest krevst det veterinærattest (ikkje over 8 dagar gammal), og den må visast før ein tek hesten av hengaren.
- * du må og vise gyldig vaksinasjonsattest.
- * bør ikkje komme med hest til Starum etter kl. 19.30.
- * ønsker helst ikkje å oppstalle hingster.
- * brukar champion løpshest og heil havre til hestane, dersom ein ynskjer andre fortyper, må ein skaffe og bekoste dei sjølv.
- * du får til vanleg skodd hesten på Starum.

Ridelærar trinn 1 kurs nr. NHS01

Mål:

Elevane skal få grunnlag til å undervise barn og voksne i riding opp til lett nivå i sprang/dressur. Elevane skal oppnå ferdigheter i terrengriding, kjøring og riding for funksjonshemma. Bestått eksamen gir rett til autorisasjon som Ridelærar1.

Målgruppe:

Personar som ynskjer utdanning til rideinstruktør og som oppfyller følgande krav:
- bestått vg. skule
- egenferdighet i riding på lett nivå i sprang og dressur
(søkarar som har hestefagbrev med riding som hovudretning vil ha fortrinn)

Opptaksprøve:

Det vert arrangert opptaksprøve ved Norsk Hestesenter på Starum i slutten av Mai. Det er ønskelig at søkerar har med egen egna ridehest til opptaksprøva. Det er også ønskelig at dei som vert tekne inn har med eigen ridehest til kurset.

Kursinhald:

Kurset består av ferdighetsfag innan riding, kjøring, instruksjon, riding for funksjonshemma, teoretisk undervisning i pedagogikk, fag innan hestekunnskap og emner innan førstehjelp, sikkerhet og vedlikehald av utstyr, lovverk/forskrifter mm. Revidert læreplan vil føreligge før opptaksprøva.

Varighet:

23 veker ved Norsk Hestefagsskule, 3 veker ved Beitostølen Helsesportsenter.

Tidsrom:

på Starum: 7/8-19/1, på Beitostølen: 21/1-10/2

Kursavgift:

Kr. 32.500

Kurskatalogen kan bestillast over telefon 61 14 10 90 eller på e-post nhest@nhest.no

Trafikksikkerhet!

Alle rytterar veit at ein må forvente kva som helst når ein rir på tur på vegen. I tillegg til biler, syklar og lastebilar, må ein takle "monster" som f. eks. flagrande plastikkposar, vegarbeid, sandhaugar eller ei gammal dame med paraply.

Sjølv den mest rolege hest vil skvette av og til, men dersom du har ein nærværs og skvetten hest, kan det skape farlige situasjonar ute på vegen. Akkurat som du ville trenre sprang eller dressur heime, så fins der ingen grunn til at du ikkje kan gjøre det same med trafikksikkerhet. Lær hesten din å takle rideturar i trafikken ved hjelp av *Kevin Donaghy*- politihesttrenar.

Følg leiaren:

Du startar med å jobbe hesten i leietau frå bakken. På den måten er du "ledaren" og gir hesten den sikkerheten den behøver til å begynne med. Det fjerner og det ekstra presset hesten har på ryggen når han vert ridd. Sakte, men sikkert, introduserer du ting og objekter til hesten - ved å leie han bort til dei. Begynn i det små - husk at målet er å få hesten til å bli komfortabel og sikker rundt desse objekta. La hesten snuse og sjekke ut tinga for seg sjølv. Bruk grime slik at hesten ikkje vert rykket i munnen dersom den rygger vekk. Du må ikkje fokusere på tinga, for då vil hesten tru det er noko skummelt med dei - sjå ein annan veg. På denne måten lærer hesten at det er betre å stoope og snuse på det den er redd for, istaden for å flykte.

Hesten som leiør:

Neste steg er å leie hesten rundt ved hjelp av køyretauvar. På denne måten kjem du nærmare den posisjonen ein rytter ville befinne seg i - og hesten ville måtte gå rundt uten deg som støtte foran. Gå rett bak skuldra til hesten og la han gå roleg bort til dei "skumle" tinga.

Til hest:

Til slutt begynner vi å ri. Då er det viktig at ryttaren gjer hesten trygg, istaden for å krangle med han. Ein hest føler lett om ryttaren strammar musklane for å forberede seg på problemer. Det vil gjøre hesten usikker. Prøv å slappe av så mykje som mogleg. Ryttaren må også passe på å halde kontakta med hestens munn mjuk.

Tips til treningsøvingar:

Fallande boksar: Stabl syredunkar eller lignande oppå kvarandre, og når hesten passerer får du ein venn til å dytte dei ned. Akkurat når du passerer stiller du hestens hovud vekk frå boksane, slik at hesten berre ser dei med eitt auge. Rett så opp hesten og ri vidare i kontrollert og rolig tempo.

Trillande bøtter.

Raslande posar.

Blafrande flagg/store plakatar.

Gå over/under presenning.

+ mange andre ting du sikkert kan finne på sjølv.

Ikke fokuser på den "farlige" tingen som hesten er redd for- sjå vidare og fest blikket ein plass lenger framme. Dersom du ser ned har du sluttå å ri!

Dersom hesten planter frambeina i bakken er det ikkje vits i å be han gå framover for han klarer ikkje å få bakbeina til å lystre. Be først om eit steg til sida, før du ber han gå fram (då frigir du skuldra hans).

Det kan vere like viktig å kunne gå under ting som det å gå over, det er og lurt å gå mellom ting. For du veit aldri kva du kan møte ute på vegen.

Når du jobbar med hesten frå bakken skal den stole nok på deg til å halde seg nær deg- sjøiv i skremmende situasjoner.

Det er ikkje sikkert at hesten vert redd for ein ting når du passerer den frå "andre" sida, for då ser den tingen frå ein annan vinkel.

Forbered hesten på lyder- ikkje berre på ting. Be ein venn knitre med plastposer eller blåse i fløyte. (NB: hald lydobjektet ute av synet for hesten)

Introduser hesten for masse farger og ting som følast forskjellig å trakke på.



Edle Holmin



HEIMESIDA:

No er Liv Jorunn og Janita i full gang med å lage heimeside til rideklubben. På heimesida er der bl.anna: Medlliste, liste over hestane i Volda, om styret, aktivitetar, linkar m.m. Og det skal bli meir... Berre sei ifrå til oss i avis-komiteen om du har forslag eller linkar... Vi reknar med at den snart blir lagt ut på nettet.

SPRANGKURSET:

Som dokke kanskje veit, hadde vi planlagt eit sprangkurs med instruktør frå Sula, 5-6 aug. På grunn av stor mangel av deltagarar, må kurset bli utsett, mest sannsynleg til okt. Det blir også deltagarar frå Ørsta. Vi oppmøder ALLE til å vere med! Veldig lærerikt!! ☺

TIPS FOR EIN TRYGGARE TUR:

- Prøv alltid å forutsjå kva som kan skje på vegen framfor deg. Gi deg sjølv tid til å forberede deg sjølv.
- Lær å slappe av i salen, og på samme tid vere forbereidd på kva som foregår rundt deg.
- Berre fordi du er på tur gir deg ikkje grunn til å sleppe taumane og prate sladder med vennane dine –du må fortsette å ri heile vegen.
- Ver alltid rett kledd og forsikre deg om at hesten din er skikkeleg skodd. Det kan ofte vere lurt å sy på tlf.nr. og namn både på saltepper og på egne klede.
- Husk å pust! Viss du held pusten blir du spent og det kjerner hesten.
- Hjelp hesten din med sjølvtilleten hans og bøy han rundt indre skjenkel.
- Ver bevisst på sansane til hesten din. Ein hest luktar og høyrer ting lenge før vi kan sjå dei.
- Når du kjem over noko som kan vere ein skremmande situasjon –ikkje gi opp. Ein hest vil merke det med ein gang. Fortsett å ri –ver i kontroll over situasjonen og hesten din.

Fortsett med å sende inn stamtavler!! ☺ Mål: 15 cm x 8 cm. (3,8 cm pr. rute)

Husk å fjerne maskk etter hesten din/den du rit!!!!!!!

Framsidebildet:

styret i Volda rideklubb: 1000,
Liv Jorunn Nyhagen, Magne Holmin, Marte Hildre, Edle Holmin,
og Janita Iren Sportstol