

## Påstigning

### Beskrivelse

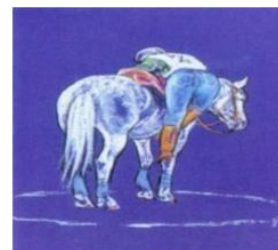
Utføres på et jevnt underlag i en sirkel med diameter på 2,5m. Sirkelen er markert på bakken. Hesten stilles opp i sirkelen. Påstigningen skjer valgfritt fra høyre eller venstre side. Når rytteren har begynt påstigningen skal ikke hesten flytte på seg. Påstigningen er avsluttet når rytteren har en stigbøyle på hver fot. Rytteren kan ri eller leie hesten inn i sirkelen. Hvis hesten rides inn i sirkelen skal begge føttene til rytteren være på bakken ved avstigning, før påstigningen begynnes. Det er tillatt å bruke en krakk til påstigningen. Krakken er plassert på utsiden av sirkelen, rytteren må selv hente krakken.

### Materialer som brukes

- 1 nummerskilt
- 1 markering på bakken: sand, kalk e.l.
- 1 stoppeklokke
- krakk

### Formål

Vise ro hos både hest og rytter. Under rytterens påstigning skal hesten stå fullstendig i ro mens rytteren utfører øvelsen med presisjon.



Crédit : V. De Saint Vaulry

## Leie/ri hest gjennom en labyrint

### Beskrivelse

Manøvrere rundt i en S-formet labyrint, som er markert med hevede bommer/lekter eller bommer/lekter plassert direkte på bakken.

For hver «S-bøyning», jf. Diagrammet:

- Bredder: 1 m
- Lengde: 4 m

### Materialer som brukes

- 1 nummerskilt
- 2 bommer à 4 m + 2 bommer à 2,2m + 2 bommer à 1,8 m
- Labyrinten kan bygges av 3m bommer, der innvendig mål (der hesten skal gå) skal overholdes

### Formål

Vise at hesten er lydige og under rytters kontroll gjennom labyrinten. Skritt er obligatorisk gangart.

## Ri/leie hest opp en bakke

### Beskrivelse

- Bruk jevnt underlag, uten «trinn» opp
- Helning: 30° - 45 °
- Lengde: min 10 m
- Bredder: 2-4 m

### Materialer som brukes

- 1 nummerskilt
- Markering av øvelsens rute

### Formål

Vise hestens og rytterens ferdigheter når hesten føres opp bakken. Skritt er obligatorisk gangart.

## Ri/føre gjennom en smal passasje

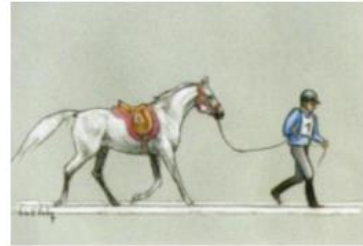
### Beskrivelse

Øvelsen er markert med bommer/lekter plassert og fastmontert på en rett linje. Dressurrail eller et annet lavt gjerde kan benyttes.

- Lengde 7-9 m
- Bredder 1 m

### Materialer som brukes

- 1 nummerskilt
- Bommer/lekter/dressurrail eller liknende



Crédit : V. De Saint Vaulry

### Formål

Føre/ri gjennom en passasje uten at hest eller rytter berører bommene. Den opprinnelige valgte gangarten skal holdes.

### Gangartsvalg

- Trav
- Skritt

## Slalåm

### Beskrivelse

- Slalåmridning gjennom 6 slalåmpinner plassert i bakken på en rett linje
- Høyde ca. 2 m
- Mellomrom mellom stolpene: 6 m
- Bredder på øvelsen: 4 m (2 m på hver side av pinnene)
- Startport 4 m før første slalåmpinne
- Målport 4 m etter siste slalåmpinne

### Materialer som brukes

- 1 nummerskilt
- 6 slalåmpinner
- Markering av øvelsens løype

### Formål

Passere gjennom slalåmpinnene uten å berøre pinnene. Den opprinnelige valgte gangarten skal holdes.

### Gangartsvalg

- Trav
- Skritt

## Stå stille i 10 sekunder

### Beskrivelse

Utføres på et jevnt underlag i en sirkel med diameter 2,5 m. Sirkelen er tegnet på bakken.

- Rytteren rir inn i sirkelen
- Rytteren plasserer hesten korrekt og slipper tøylen, etter at den første hoven er satt i sirkelen og hesten står stille.
- Tidtakingen begynner når rytteren har plassert tøylen på hestens hals og holder i tøylen med en

hånd.

- Tidtakingen stopper når rytteren tar tøylene med begge hender eller når hesten flytter en hov

#### **Materialer som brukes**

- 1 nummerskilt
- Markeringsmateriale: kalk, sand, maling e.l.
- Stoppeklokker

#### **Formål**

Vise at hesten er lydige og rolige.

### Åpne port fra bakken

#### **Beskrivelse**

- En hengslet port som kan åpnes og lukkes, eller et kraftig stykke tau.
- Bredde ca. 2 m
- Høyde på porten ca. 1 m

Stolpene som holder porten må være fastmontert til bakken på en forsvarlig måte. Ingen deler fra porten eller stolpene må stikke ut slik at hest eller rytter kan komme til skade eller sitte fast.

#### **Materialer som brukes**

- 1 nummerskilt
- En port av tre, metal, tau e.l. Ståltråd, gjerdetråd e.l. må ikke benyttes

#### **Formål**

Vise at hesten er lydige og under rytterens kontroll mens porten åpnes og lukkes. vise at rytteren plasserer seg mest hensiktsmessig og fører hesten slik at det oppnås god kontroll. Hesten skal utvise lydighet ved å vente mens rytteren åpner og lukker porten og lydighet med å gå bak rytteren gjennom passasjen.

### 9. Hoppe over «trestamme»

#### **\* HUSK sikkerhetsvest**

#### **Beskrivelse**

Hinderet kan være bom på bakken eller enkelt kryss på 20 eller 40 cm max.

#### **Materialer som brukes**

- 1 nummerskilt
- hinderstøtter og bommer

#### **Formål**

Vise at hesten er lydige og under rytterens kontroll ved å hoppe over et hinderet.

### Overgang fra trav til skritt

#### **Beskrivelse**

Øvelsen skal utføres fra trav til skritt innenfor passasjens lengde.

Øvelsen er markert med bommer/lekter plassert og fastmontert på en rett linje. Dressurrail eller liknende lavt gjerde kan benyttes.

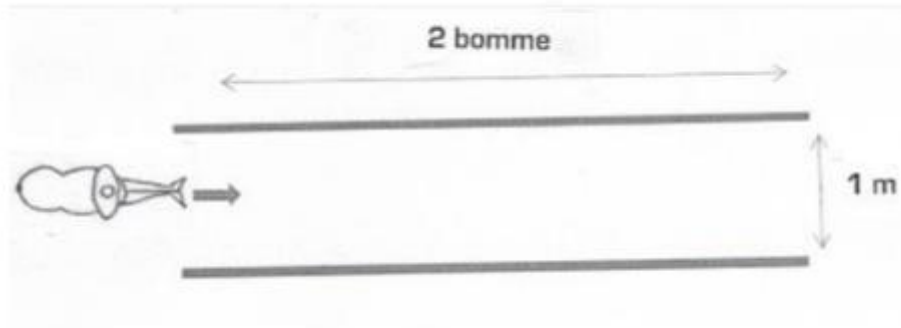
- Lengde: 7-9 m
- Bredde: 1 m

### Materialer som brukes

- 1 nummerskilt
- Bommer/lekter/dressurrail e.l.

### Formål

Rytteren rir hesten sikkert og trygt gjennom passasjen og utfører overgangen innenfor bommene på en hensiktsmessig måte med diskre rytterhjelp. Hesten skal være lydige og overgangene skal foregå på en rett linje.



### Ri gjennom en L

#### Beskrivelse

Passasjens lengde er 12x12 meter på yttersiden og 8x8 meter på innsiden.

- 4 meter bred. Den ytterste linjen kan eventuelt være vantet eller gjerdet på ridebanen.

#### Materialer som brukes

- 1 nummerskilt evt. 2 med samme nummer
- Øvelsen er markert med bommer/lekter plassert og fastmontert i en form, slik som det er vist på tegningen. Dressurrail eller annet lavt gjerde kan benyttes.

#### Formål

Ri i valgt gjennom passasjen uten at hesten berører bommene.

#### Gangartsvalg

- Trav
- Skritt

