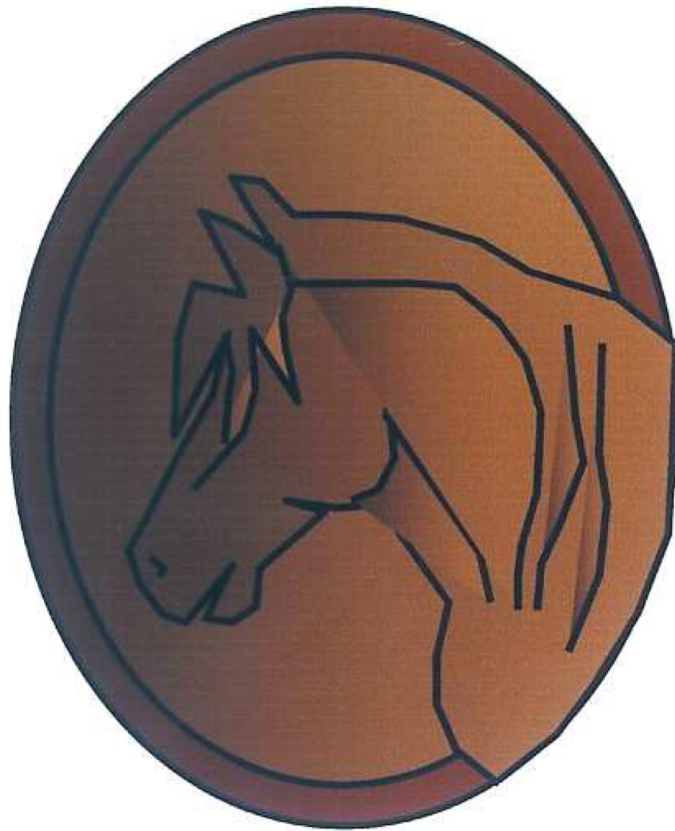
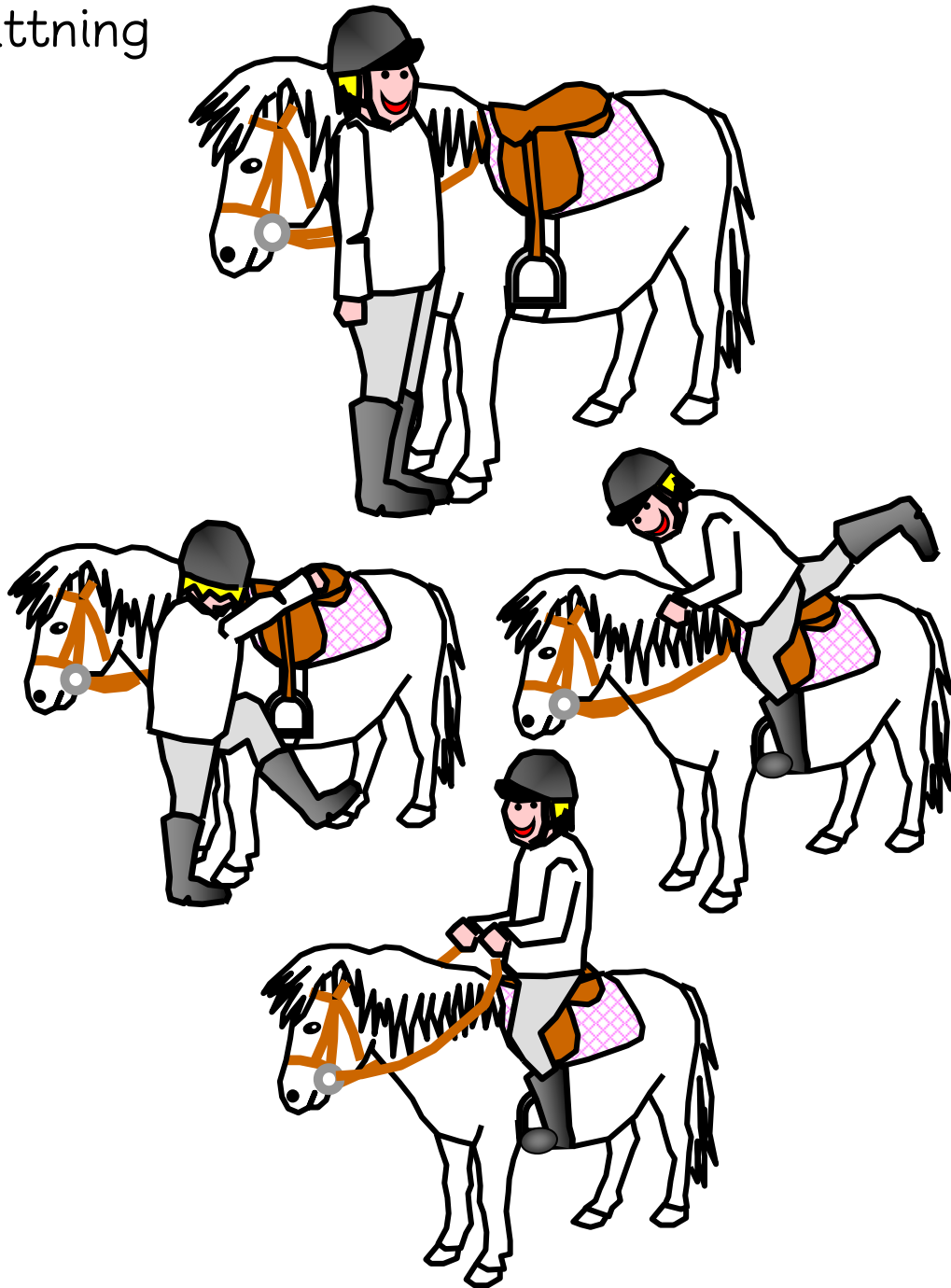


BRONSHÄSTEN



Uppsittning



När du ska sitta upp på din häst så börjar du med att stå på den vänstra sidan, vid hästens bog och med ryggen mot hästens huvud.

Ta tag i framvalvet med din vänstra hand och i bakvalvet med den högra.

Lyft sedan upp ditt vänstra ben (det som är närmast hästen) och sätt foten i stigbygeln.

Ta sats med det benet du har på marken och hoppa sedan uppsamtidigt som du lyfter benet högt över hästens bakdel.

Sätt dig i sadeln mjukt och försiktigt.

Om din häst är hög kan det vara bra att ha en pall så att du inte belastar din häst för mycket med din vikt under uppsittningen.



HUR FÅR MAN HÄSTEN ATT GÅ?

När man har suttit upp på hästen finns det två saker som är det absolut första man behöver lära sig. Hur man får hästen att gå och hur man får den att stanna.

Enkelt förklarat så får du hästen att börja gå framåt, skritta, genom att sträcka på dig och trycka med skänkeln (benen) mot hästens mage.

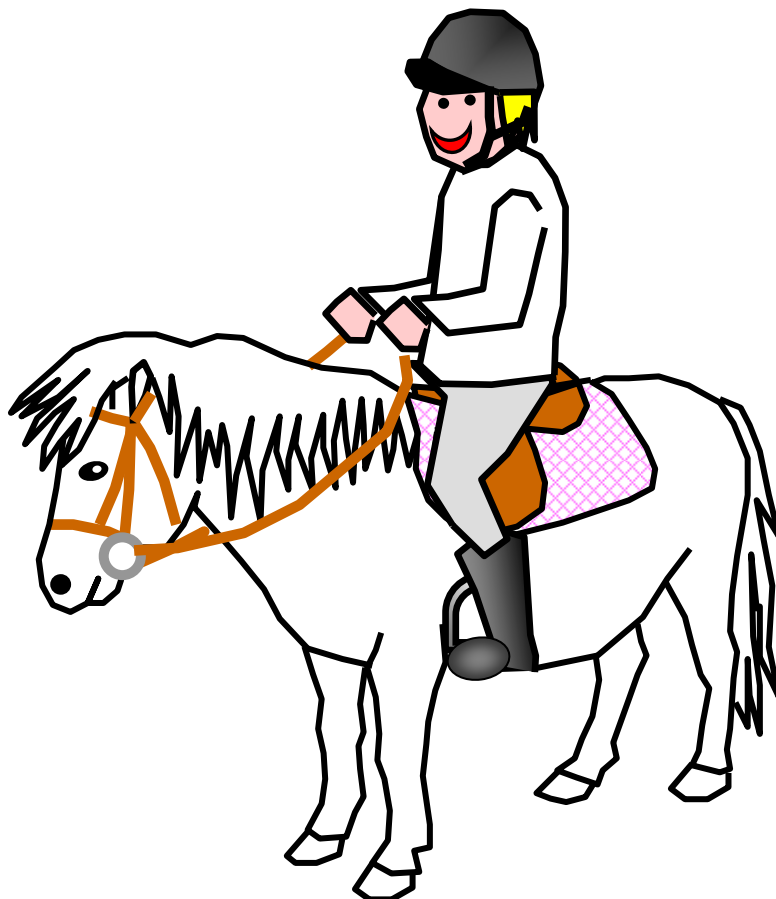
Om hästen fortfarande står stilla så kan du smacka lite också.

Att smacka kan vara svårt i början så det är bra om man tränar lite extra därhemma.

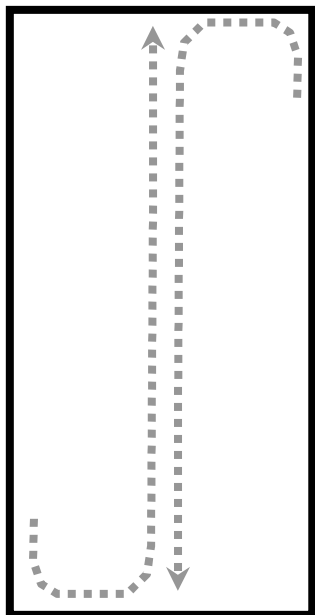
För att stanna hästen (göra halt) så måste du först ha korta tyglar. Det får du genom att flytta händerna framåt, i riktning mot hästens mun, på tygeln.

När du vill stanna så lutar du dig bakåt samtidigt som du tar och släpper efter om vartannat i tyglarna. Om hästen ändå inte stannar kan du säga ptro, med lugn och mjuk röst. Att säga ptro kan du också träna på hemma!

Det är viktigt att man kan både få hästen att gå och stanna så det är bra om du tränar mycket på detta i början.

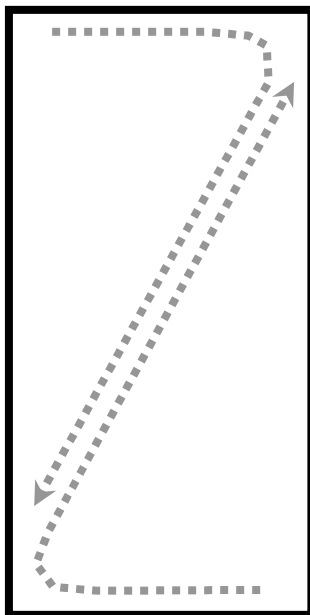


RIDVÄGARNA



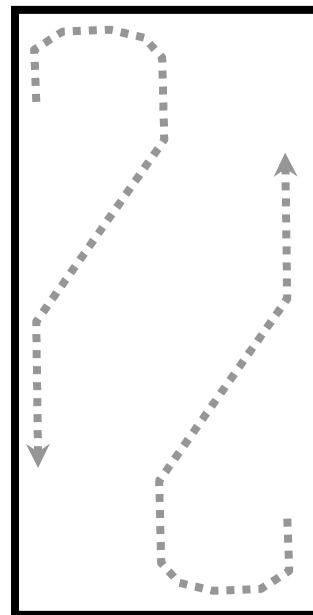
Vänd rätt upp

Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt över hela ridbanan, byt varv när du kommer till mitten av den andra kortsidan.



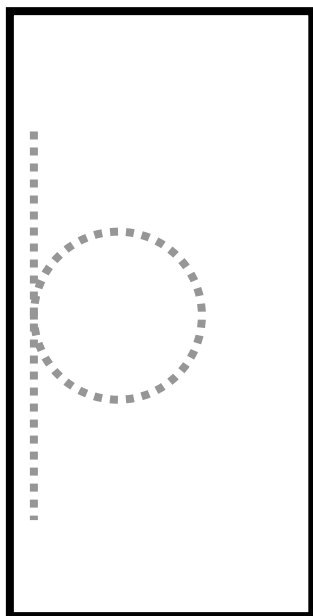
Vänd snett igenom

Passera en kortsida. Efter hörnet vänder du snett över hela ridbanan och byter varv.



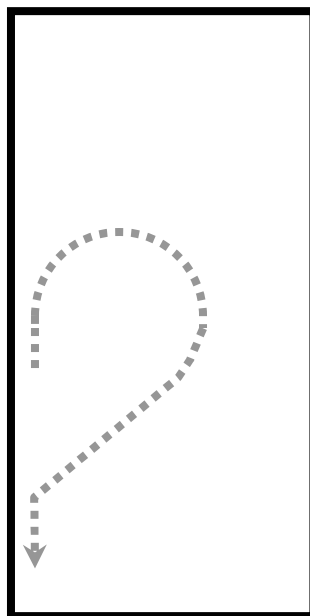
Vänd halvt igenom

Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt fram en bit. Sedan rider du snett ut mot den långsida du nyss var på och byter varv.



Volta

En stor rund cirkel som går in till mitten av ridbanan. Volten börjar och slutar på samma ställe.



Volt tillbaka

Rid en halv volt. Rid sedan snett ut mot spåret igen och byt varv.

