WORKING EQUITATION

Ulrika Pernler

Instruktör/Ridlärare sedan -86

Tävlar Dressyr och WE
C-tränare Dressyr
Dressyrdomare
Överdomare
WE domare
WE Banbyggare

Min första kontakt med WE

Instruktörer och hästar åkte till Kulla Vreta

Vi tränade vidare hemma med våra skolhästar

Sedan började vi introducera våra elever

Idag rider alla elever WE kontinuerligt

WE ger eleverna

* medvetenhet om en till av ridsportens grenar
* omväxling
* konkreta övningar som fungerar från nybörjare och uppåt
* Hindren kan användas från att vara styrövningar till att lösgöra och samla
* balans och ”mod” att släppa kontrollen

WE ger hästarna

* omväxling
* gymnastik
* konkreta övningar/ hästarna ser uppgiften

WE är användbart för alla nivåer av ryttare

* För nybörjaren är WE ett konkret sätt att se hur man ska rida en volt eller bågar.
* Att styra hästen blir också väldigt naturligt eftersom man direkt får svar om man gjorde rätt.
* Det är roligare att styra mellan pinnar än att rida från ”A till B”

* De rutinerade ryttarna får verkligen känna hur lösgjorda hästarna blir av hindren.
* De får också svar direkt när något har fungerat. Som att hålla galoppen i enkelslalom eller att få övergångarna på rätt punkt.

WE ger ridskolan/klubben nya medlemmar

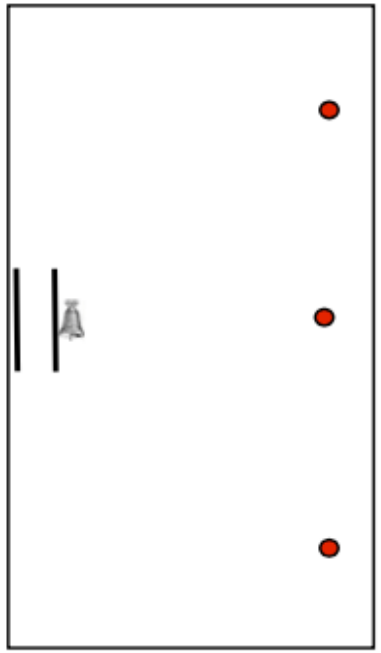
WE ger möjlighet till fler aktiviteter för ridskolan

* Extra träningar
* Klubbtävlingar
* Pay and WE

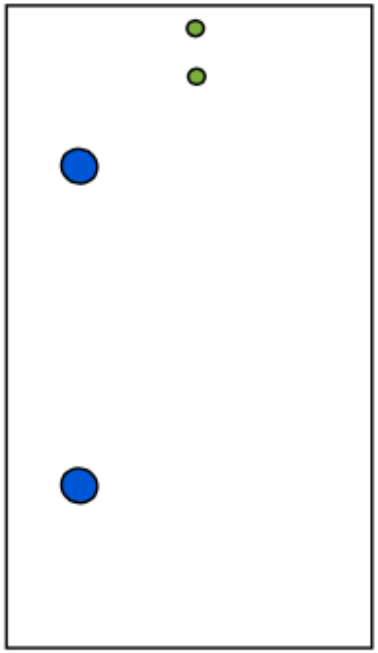
Att få WE att fungera praktiskt i grupp

Det är skillnad på att hålla WE-träning för enstaka ekipage och att hålla lektion för en ridgrupp.
Vi har fördelen att ha en utomhusbana avsatt för WE där hindren står uppe hela säsongen. Då är det lätt.
Men inomhus och kanske på liten manege behövs det mer tanke för att få det att fungera.

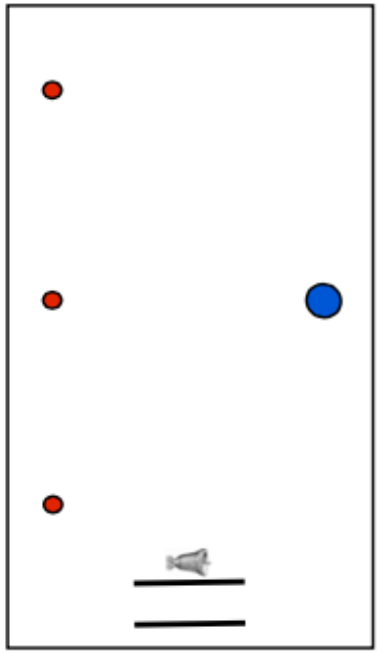
Två till fyra hinder är lagom i ridhuset



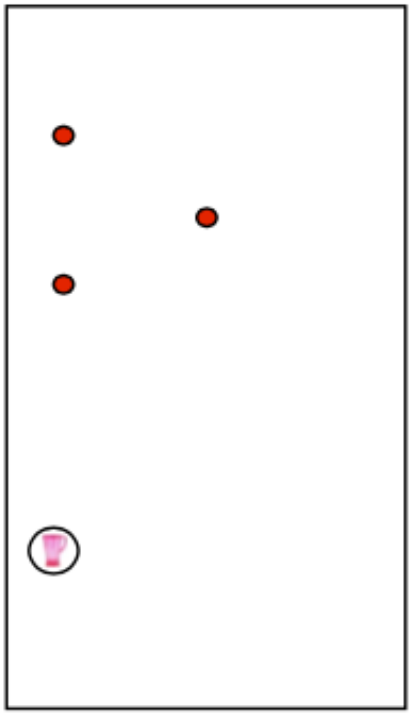
Övning 1, fr P1 och uppåt
Ställ ut slalom på ena långsidan och en korridor av tex två bommar på den andra. Låt klockan sitta på ett stöd vid sidan av korridoren. Gör halt och plinga.



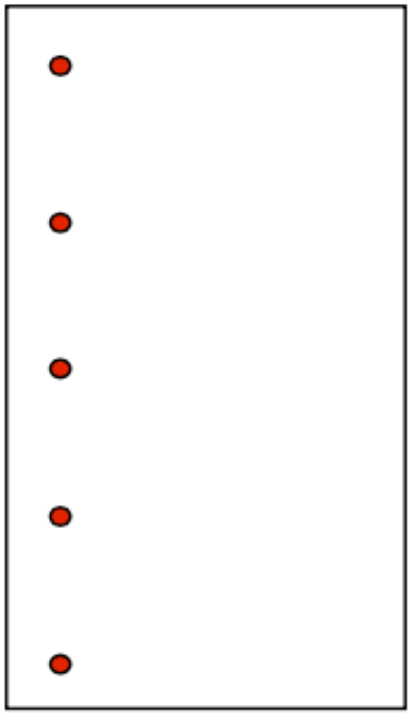
Övning 2, fr P1 och uppåt
Två tunnor på långsida. Eleverna kan stå på rad på ena långsidan och sedan rida volt runt en tunna i taget på den andra. Halt mellan pinnarna ("E"), flytta muggen.



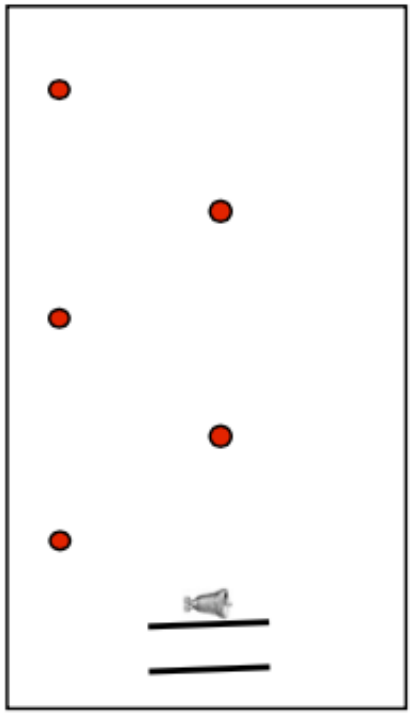
Övning 3, fr P1 och uppåt
Ett hinder i taget eller varvet runt. Slalom, volt runt tunna och halt och plinga i klocka.



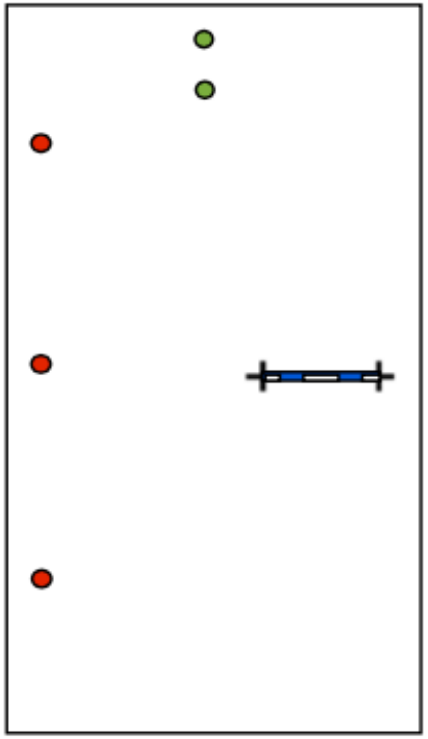
Övning 4, fr P1 och uppåt
Halt vid bordet och lyfta kannan. Använd gärna piedistalbordet, det är högre och inte lika "läskigt". Sedan parallellslalom med tre pinnar. Därefter ex trav på långsidan tillbaka.



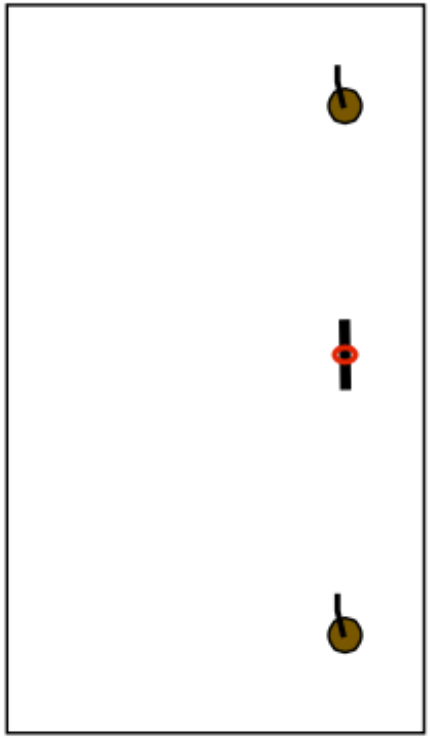
Övning 5, fr P1 och uppåt
Ha slalom på en långsida. Öva slalom för sig eller ha det i skritt som förberedelse för t ex galoppfattning.



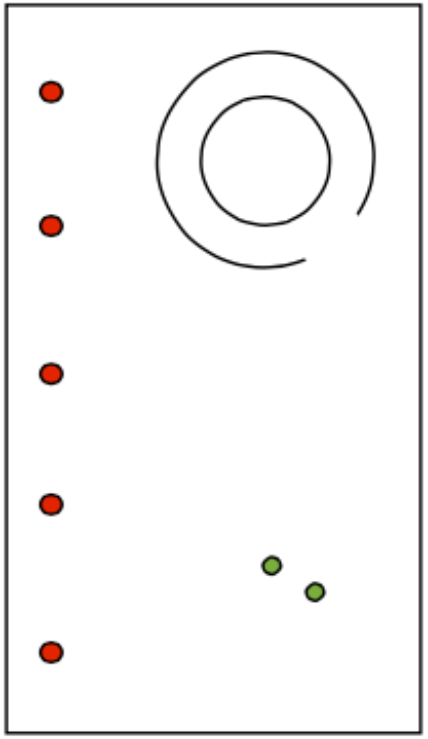
Övning 6, fr P3 och uppåt
Parallellslalom 3-5 pinnar. Öva först i skritt och eventuellt i trav (3 pinnar på låg grupp) . Se till att eleverna inte rider nära varandra i slalomövningen. Lägg till ex klocka, mugg,



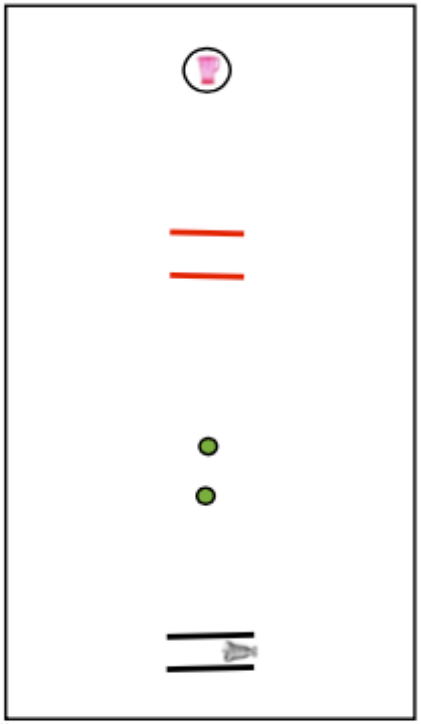
Övning 7, fr P3 och uppåt
Slalom, mugg, litet hinder. Öva hindren ett och ett eller sätt ihop dem till en liten "varvet runt". gångart efter nivå. Ställ t ex upp eleverna på medellinjen eller skritt på volt i mitten.



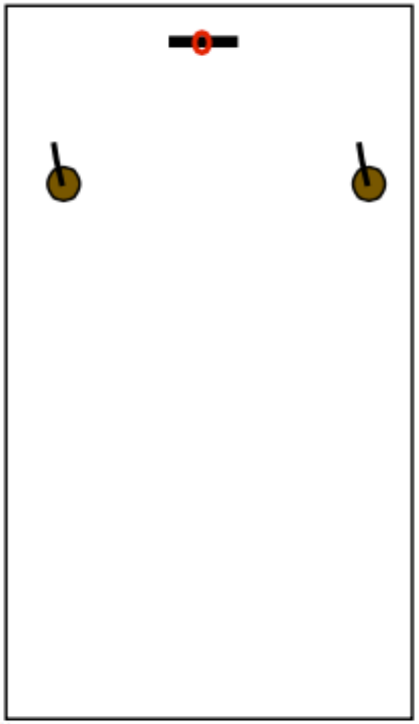
Övning 8, fr P4 och uppåt
tunnor och ring. Använd den korta lansen. Kör "stafett" dvs ställ upp på två led och låt en i taget köra upptag, fånga och sätta ned. Sedan ställa sig sist i ledet vid den kortsida de kommer till .



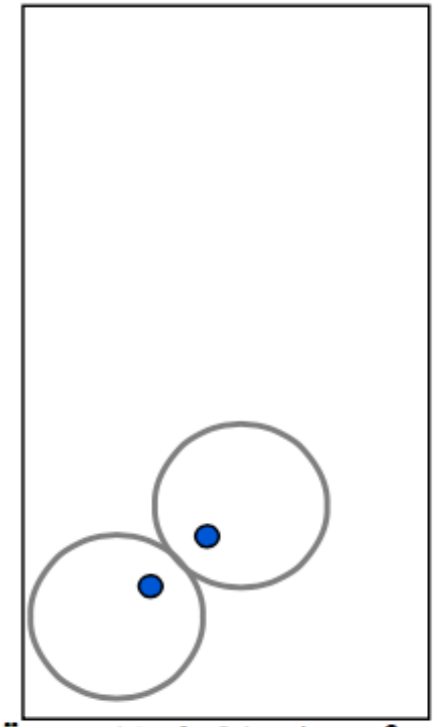
Övning 9, fr P4 och uppåt
Öva hindren ett och ett eller som en liten bana. Fållan innanför spåret kan tex ridas i vänster varv, 1 varv och sedan hörnpassering efter. Ställ t ex upp på motstående långsida och rid en och en.



Övning 10, fr P3 och uppåt
Öva hindren ett och ett eller på serpentin, kanna, bommar, mugg, klocka. Låga grupper går bara rakt mellan bommarna och rakt fram ur klockan



Övning 11, fr P4 och uppåt
Lansen på båge. Eleverna kan skritta på volten och komma en och en på volt vid tunnor/ tjur. Ta upp, ta ring, sätta ner i skritt eller trav.



Övning 12, fr P4 och uppåt
Åtta runt tunnor. Skritt eller trav, låt eleverna rida åttan en och en . Man kan bygga på med fler övningar efter åttan tex galoppfattning eller bomserie.

Hinder som inte passar så bra i stor grupp

Några av hindren passar sämre i stor grupp då genomförandet tar för lång tid eller att de kräver mer förkunskaper av ryttaren för att lotsa hästen rätt.

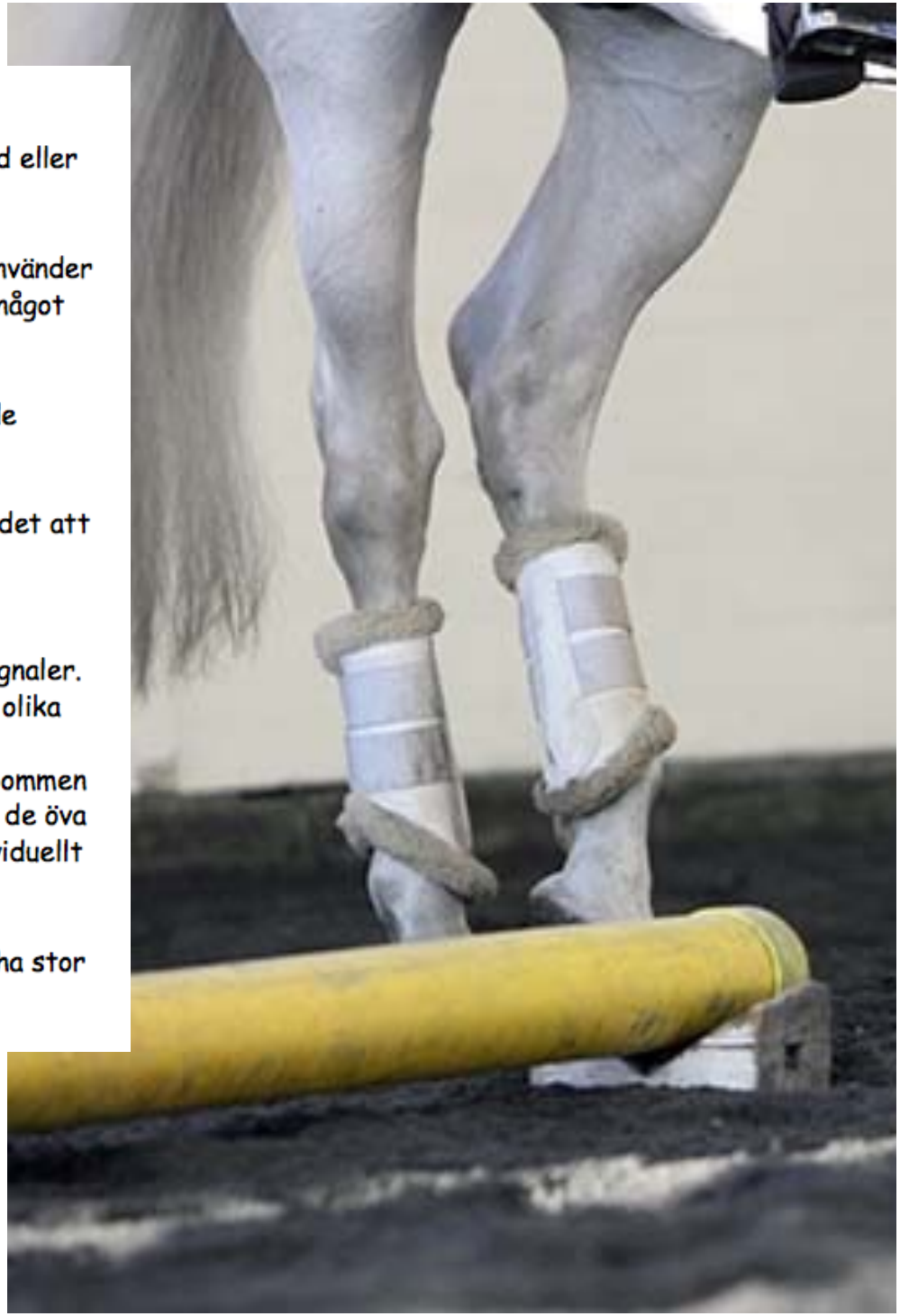
Tre tunnor- är inte svårt, men tar tid. Speciellt om de rids skritt. Om man använder tre tunnor så passar det utomhus och att man kan sätta övriga i arbete med något annat under tiden. Tex skritta en liten slinga över bro, genom fålla och mugg.

Fast grind- tar tid och kräver rätt teknik från ryttaren. Grinden är ett av de svårare hindren .

Repgrind- tar tid men är egentligen inte svår att genomföra. Däremot krävs det att ryttaren vet hur den ska göra. ryttaren och hästar måste kunna genomföra repgrinden prefekt utan rep innan de provar med rep.

Sidvärts över bom- tar tid och kan bli "struligt" när eleverna ger otydliga signaler. Öva gärna sidvärts mellan två bommar. Det är enkelt och kan göras på många olika nivåer.
När man börjar öva över bom så är det bästa sättet att lära eleverna gå på bommen rakt framifrån och göra halt med bommen under hästens mage. Därefter får de öva att flytta ett eller två steg åt sidan och sedan gå rakt fram igen. Utöka individuellt för varje lev eller häst.

Klocka i vinklad korridor- tar tid och kräver att ryttaren är mogen för att ha stor precision i sin ridning.



Hur introducerar vi WE på vår ridskola?

* Anordna en clinic på teoriveckan/lovet
* Samla instruktörerna och rid de olika hindren tillsammans
* Låt eleverna prova, introducera några hinder i taget, ”temahinder”

* Anordna extra träningstillfällen som är öppna för både elever på ridskolan och ekipage med egen häst
ElCunoso-Photography.com

* Anordna Pay and WE
eller Klubbtävlingar
ElCurioso-Photography.com

”Håll liv i WE”
Låt ridlärarna träffas och rida hindren regelbundet så de känner sig säkra i undervisningen

FRÅGA!

Länkar:

SvRF:s Hemsida WE http://www3.ridsport.se/Tavling/Working-Equitation/

Banbanken- här hittar du banskisser för alla olika nivåer http://ulrikapernler.wix.com/banbankenwe

Tävlingsreglemente X (WE), Hinderbilaga och dressyrbilaga http://www3.ridsport.se/Tavling/Tavlingsreglemente/

Working Equitation en presentation, introfilm om WE https://vimeo.com/133369094

Tips på hur man tillverkar hinder http://018500749.wix.com/byggawehinder

Så bygger och rider du WE-hindren- Hur hindren ska ridas i de olika klasserna - Hur du enkelt kan bygga dem själv- Tips vid träning - Vad en domare tittar på på tävling http://www.enastaende.se/?page_id=250

WE på ridskolan ett övningshäfte för den som vill använda WE i sin ridskoleverksamhet. http://ulga.weebly.com/

Länkar:

SvRF:s Officiella sida för WE på Facebook
https://www.facebook.com/svrfworkingequitation?fref=ts

WE Love WE en sida där man kan hitta och lägga ut evenemang, tips och annat.
https://www.facebook.com/groups/837769179672205/?fref=ts