Spurningar fyrir bóklegt próf
Nemandi þarf að svara 40 spurningum á prófinu.

Merkið S (satt) eða Ó (ósatt) við setningarnar, fyllið í auðar línur eða strikið undir rétt svör þar sem fullyrðingar eru í sviga:

Gangtegundir

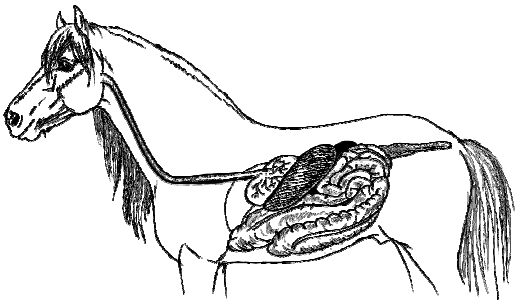
- Það er mikilvægt að velja eina gangtegund sem er kjörgangur hestsins og þjálfa hana mest til að bæta hinar
- Grunngangtegundir eru: _____
- Ef geðslagið í hestinum er gott þá skiptir litlu máli hvernig líkamsbygging hans er til að hægt sé að ná árangri
- Ef gangtegund er léleg hjá hesti þá er takmarkað hægt að bæta hana með þjálfun
- Annað orð yfir klárhest er _____
- Annað orð yfir alhliðahest er _____
- Samstæðir fætur eru fram og afturfótur sömu hliðar
- Þegar hestur hefur hæfileika til að komast hratt á fram á gangtegund þá er sagt að hann sé _____
- Hreyfistig fets eru (8) (4) (6)
- Þar sem fetið er svo auðvelt fyrir hestinn þá er ástæðulaust að eyða of miklum tíma í að þjálfa það
- Vinnufet er það kallað þegar hesturinn fetar í léttu taumsambandi
- Ef fetið er þjálfað of mikið þá verður hesturinn þungur og á framhlutanum
- Á brokki þá á bak hestsins að fjaðra í hreyfingunni
- Það er mjög mikilvægt að ríða brokk sem mest í lóðréttri ásetu svo hægt sé að bæta það
- Mikilvægt er að þjálfa brokk samhliða öðrum gangtegundum
- Brokkþjálfun bætir aðrar gangtegundir
- Á góðu brokki eiga skástæðir fætur að snerta jörðina samtímis
- Þegar framfótur lendir á undan afturfæti þegar riðið er á brokki þá er talað um _____brokk
- Sú áseta sem einungis er notuð á brokki heitir _____
- Hreyfistig tölts eru (4) (8) (12)
- Á góðu tölti er svif og fjöðrun í hreyfingunni
- Töltið er alltaf erfiðari gangtegund fyrir hestinn en brokk og stökk
- Best er að miða töltþjálfun út frá þeim stað (hraða) þar sem hesturinn ræður best við gangtegundina
- Það sem allra mestu skiptir þegar tölt er þjálfað er _____
- Skeiðtölt getur verið gott tímabundið fyrir hestinn og byggir upp bakvöðva
- Skeiðtölt er það kallað þegar bil á milli hófaslaga verður ójafnt og takturinn þar af leiðandi ekki hreinn fjórtaktur
- Á brokktölti þá er (skástæð) (hliðstæð) (samstæð) hreyfing í töltinu

- Á hægra stökki lendir hægri framfótur síðast í hreyfingunni
- Á hægra stökki lyftir hesturinn sér upp í stökkhreyfinguna af vinstra afturfæti
- Ef stökk er lélegt í hestinum þá er mjög erfitt að bæta það og borgar sig ekki að þreyta hestinn með því að þjálfa það of mikið
- Á fullri ferð verður stökkið _____-takta
- Mikilvægt er að þjálfa stökk upp á báðar hliðar
- Mikilvægt er að þjálfa meira þá hliðina sem hesturinn er stirðari upp á
- Valhopp er hægt stökk
- Krossstökk er gott að þjálfa ef hesturinn er stirður á stökki
- Hestur sem fer um á hægu skeiði er kallaður _____
- Talað er um að hestar séu vakrir ef þeir eiga erfitt með að halda jafnvægi á skeiði
- Lull hefur neikvæð áhrif á hestinn og gerir hann stífan í skrokknum

Fóðrun

- Hestinum er eiginlegt að eyða (12-14) (20-22) (14-18) klst. á sólahring í að éta
- Í frjálsæði hættir hestur ekki að éta í meira en (1-2) (3-4) (5-6) klst. í senn
- Stærsti hluti meltingarfæranna hjá hestum heitir _____

- **Merkið helstu meltingarfæri inn á myndina:** (lágmark 8 atriði)



- Hestar hafa lítinn og einfaldan maga
- Fyrsti hluti meltingafæranna er _____
- Vegna þess hversu lengi fóðrið er í maga hestsins þarf að varast að fóðra hann of mikið og of oft
- Varast ber að gefa hestum of mikið af kjarnfóðri í einu
- Íslenskir hestar eiga mjög auðvelt með að nýta sér trénað og gróft fóður
- Íslenski hesturinn er þeim eiginleikum gæddur að hann þolir vel snöggar fóðurbreytingar ólíkt öðrum hestakynjum
- Mesta hættan á fóðurbreytingum er þegar hestar eru teknir á hús og þegar þeim er sleppt á græn grös
- Uppistaða í fóðri hesta á að vera sem mest gróffóður

- Best þrífast hestar þegar þeim er gefinn orkuríkur fóðurbætir og gott, fíngert hey til helminga
- Hross sem lenda í fóðurskorti ganga á eigin vöðva
- Gott er meðal annars að nota hárafar og yfirbragð hesta til að meta fóðurástand og heilbrigði
- Það er um að gera að lofa hestum að fitna vel á sumrin og haustin þar sem þeim er það eiginlegt og það undirbýr þá vel fyrir þjálfun og álag veturinn eftir
- Full gjöf fyrir hesta í eðlilegum holdum er á bilinu yfirleitt (6-7) (3-4) (8-9) kg. á dag
- Hestar eiga að hafa ótakmarkaðan aðgang að _____(2 atriði)
- Eftir því sem hey er þurrara þarf að gefa meira af því til að hesturinn fái það magn næringarefna sem hann þarfnast

Þjálfun

- Það er eðlilegt að viljugir hestar séu alltaf aðeins spenntir
- Það að bjóða hestinum slakan taum leiðir vel í ljós hvort hann er rólegur eða spenntur
- Til þess að geta hjálpað spenntum hesti þarf knapinn fyrst að greina hvað veldur spennu
- Orsök spennu er nánast undantekningarlaust að finna í geðslagi hestsins
- Eitt algengt einkenni spennu er að hestar svara ábendingum knapans með því að flýta sér og flýja ábendingar
- Spenntur hestur verður mjög oft stjórnlaus á endanum
- Góð vinnustund gæti verið á þann hátt að _____tímans fer í upphitun, _____tímans fara i að kenna hestinum nýja hluti og/eða reyna á hann og _____tímans fer í slökun
- _____(2 atriði) hreyfa líkama hestsins
- Þegar óþjálfaður hestur í náttúrulegu umhverfi stendur kyrr þá hvíla u.þ.b. _____% af þyngd hans á framfótum og _____% á afturfótum
- Makki, (háls) bak og lendarvöðvar hestsins mynda svokallaða _____
- Markmið þjálfunar er að styrkja afturhluta hestsins og hjálpa honum að flytja þyngdarpunktinn aftar
- Til að þjálfun skili tilætluðum árangri þá er best að taka fyrir ákveðna vöðva og einbeita sér að þjálfa þá til fulls áður en lengra er haldið
- Magavöðvarnr hafa þau áhrif að færa afturfætur hestsins lengra undir hann
- Jafnvægi knapa er lykilatriði til að hesturinn geti hreyft sig í góðu jafnvægi
- Hestar verða oft óöruggir og spenntir vegna þess að knapinn er sjálfum sér ósamkvæmur og sendir misvísandi skilaboð
- Ef hesturinn á að bera virðingu fyrir manninum þá getur verið nauðsynlegt að refsa honum af og til
- Knapinn þarf að hafa stjórn á _____ (3 atriði í réttri röð)
- Forsenda hraðastjórnunar er að hesturinn kunni að stoppa

- Hestur sem er með mikla framhugsun er yfirleitt spenntur og óöruggur hjá knapanum
- Á síðustu árum hafa þjálfunaraðferðir með ólík hestskyn verið að sérhæfast mun meira en áður
- Rólegur hestur er móttækilegur fyrir ábendingum knapans
- Spenntur hestur á erfitt með að einbeita sér og læra
- Þegar hesturinn er orðinn samspora skiptir mestu máli að ríða honum sem mest beint áfram
- Þegar hesturinn er samspora þá er hann jafnvígur til beggja hliða
- *Burðargeta afturfóta eykst og hesturinn getur borið meiri þunga, lengur í einu á afturhluta.* Hverju er verið að lýsa? _____
- Síðasta þjálfunarstigið sem hesturinn nær valdi á er _____
- Misstyrkur hefur mikil áhrif á það hvernig hesturinn beitir sér með mann á baki
- Rannsóknir hafa sýnt að misstyrkur í hestum ræðst mjög líklega af því hvernig fylið liggur í móðurkviði
- Hestar eiga auðveldara með að sveigja sig til þeirrar hliðar sem er _____
- Sé hesturinn sterkari í hægri hliðinni þá er líklegt að hann leitist við að spyrna sér meira áfram með hægra afturfæti
- Eitt einkenni misstyrks getur verið að hesturinn sjái verr með öðru auganu og verði þar af leiðandi sjónhræddur
- Öll þjálfun miðast við að gera hestinn jafnvígan til beggja hliða
- Í gangtegundum kemur misstyrkur fram sem ójafn taktur
- Á brokki getur misstyrkur komið þannig fram að svifið eykst mjög mikið og það verður óþægilegt að sitja hestinn
- Stígandi áseta á brokki er mjög gagnleg til að jafna út misstyrk
- Misstyrkur hefur sérstaklega óæskileg áhrif á burð og spyrnu framfóta

- Fimiþjálfun er hægt að skipta í tvo flokka _____og_____æfingar
- Þegar hesturinn er látinn víkja um framhluta þá á hann að vera stilltur til þeirrar áttar sem hann fer til
- Þegar hesturinn er látinn víkja um framhluta þá á hann að vera stilltur frá þeirri átt sem hann fer til
- Þegar hesturinn er látinn víkja um afturhluta þá á hann að vera stilltur til þeirrar áttar sem hann gengur til
- Þegar hesturinn víkur um afturhluta þá á hann að krossa með ytra framfæti yfir þann innri
- Þegar hesti er riðið á baug – (sveigðu spori) þá þarf ytri afturfótur að ganga lengra inn undir þyngdarpunkt hestsins og kreppa sig meira ein sá innri
- Það getur verið vafasamt að vinna of mikið með hesta á baugum og á helst ekki að eyða meira en 10% af þjálfunartímanum með hestinn sveigðan
- Baugur er hringur sem er (4-6) (6-10) (16-20) cm. í þvermál
- Þegar riðið er um horn á reiðvellinum þá ríður knapinn (1/2) (1/4) (1/6) (1/8) úr baug
- Hægri/vinstri áseta er notuð þegar riðnir eru baugar

- Það er ber vott um að baugavinna sé að skila góðum árangri þegar hesturinn er farinn að færa afturhlutann út úr baugnum af sjálfsdáðum
- Baugavinna er gagnleg aðferð til að byggja upp mýkt og sveigjanleika hjá hestinum

- Stökk er mikilvæg gangtegund fyrir alla hesta og best að þjálfa hestinn vel á stökki áður en farið er að vinna of mikið með hann á tölti
- Annað orð yfir kýrstökk er _____
- Þegar hestur stekkur kýrstökk þá er hann á vinstra stökki að framan og hægra stökki að aftan eða öfugt
- Fari hesturinn á kýrstökk þá er best að ríða honum rösklega fram og þá leiðréttir hann sig yfirleitt
- Stökkskiptingin er eitt það mikilvægasta við þjálfun stökksins
- Stökk á að þjálfa jafnt upp á báðar hliðar og samhliða öðrum gangtegundum

- Framfótasnúningur er liðkandi og safnandi æfing og ein fyrsta fimiæfingin sem hestum er kennd
- Í framfótasnúningi á knapinn að sitja beinn yfir hestinum
- Best er að kenna hesti framfótasnúning í samfelldu ferli þar sem varasamt getur verið að vinna of stutt í einu og tapa þar með athygli hestsins
- Framfótasnúningur er liðkandi æfing
- Framhugsun er grundvallaratriði í framfótasnúningi
- Það er betra að hesturinn bakki aðeins í framfótasnúningi en að hann fari of mikið til hliðar
- Krossgangur og framfótassnúningur þjálfa vel sampil ábendinga hjá hesti og knapa
- Ef notaður er veggur við að kenna hesti kossgang þá á skrokkur hans að mynda (45°) (25°) (65°) horn við vegginn
- Í krossgangi þá er hesturinns stilltur frá þeirri átt sem hann gengur til

- Tölt er líkamlega erfiðari gangtegund fyrir flesta hesta en brokk og fet
- Bundnum hestum hentar yfirleitt vel að losað sé vel um á á baugum fyrir töltþjálfun
- Mýkt er grundvallarforsenda þess að hestar geti tölt vel
- Það getur hjálpað sumum hestum á tölti að vera aðeins stífir í líkamanum, sérstaklega bakinu
- Öllum hestum hentar sami undirbúningur fyrir töltþjálfun óháð geðslagi og líkamsbyggingu
- Af tvennu illu þá er betra að hestur sé klárgengur á tölti fremur en bundinn
- Slöngulínur eru góð leið til að þjálfa tölt
- Hreinn taktur er það mikilvægasta þegar kemur að töltþjálfun
- Best er að þjálfa hestinn á þeim hraða sem hann ræður best við í hreinum takti og vinna út frá þeim punkti til að auka fjölhæfni hestsins á gangtegundinni
- Hægri/vinstri áseta hentar ekki þegar verið er að þjálfa hesta á tölti

Hindrunarstökk

- Í hindrunarstökki er nauðsynlegt að hafa gott vald á lóðréttu ásetunni þar sem hún er mest notuð
- Í léttri ásetu tekur knapinn (100%) (50%) (30%) af þyngdinni af baki hestsins
- Í hindrunarstökki og brokkspíruþjálfun (kavaletti) skiptir höfuðmáli að setja upp réttar og jákvæðar aðstæður
- Miklu skiptir að hindrun sé hæst í miðjunni til að auka líkurnar á að hesturinn lyfti sér nægilega vel þegar hann kemur að henni
- Alltaf skal koma að hindrun beint í miðjunni
- Betra er að hafa hindranir aðeins hærri en of breiðar
- Miklu skiptir að knapinn hafi þétt taumsamband við munn hestsins þegar hann stekkur yfir hindrun
- Það ber að varast of mikla umbun í hindrunarstökki, þá hættir hesturinn að leggja sig fram