



## Spurningar fyrir bóklegt próf Nemandi þarf að svara 50 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:

### Saga reiðlistarinnar

- Ræktun hrossa er talin hafa hafist með markvissum hætti fyrir u.þ.b. (1500) (2.500) (500) (5.000) árum
- Mörg orð sem notuð eru í reiðmennsku (dressur) koma úr (frönsku) (þýsku) (sænsku) (latínu)
- Greinileg tilhneiging í dag varðandi þjálfun hesta er að þjálfunaraðferðir hafa verið að sérhæfast í auknum mæli.
- Xenophon var (franskur) (rómverskur) (grískur) (ítalskur) hermaður
- (Frakkland) (Ítalía) (Spánn) (Grikkland) var talið móðurland reiðlistarinnar fram yfir endurreisnartímabilið 1500 – 1600
- Á barrokk tímanum var þróuð reiðlist sem einkenndist af mikilli söfnun og léttleika
- Guerniere var uppi (1688-1751) (1788-1851) (1750-1840)
- Guerniere gerði aðgengilegar og betrubætti kenningar Xenophonos sem hafði verið uppi mörg hundruð árum á undan Guerniere.
- Í Spænska reiðskólanum í Vín er aðallega byggt á kenningum Xenophon og Fredrico Grisone
- Francois Baucher og d'Aure voru góðir samstarfsmenn og þróuðu saman margar kenningar um reiðmennsku sem enn er stuðst við í Frakklandi í dag.
- Podhjasky var skólastjóri Spænska reiðskólans í Vín í mörg ár og hafði mikil áhrif á þróun fimipjálfunar á 20. öldinni
- “Hestinum á að ríða áfram og hann á að vera beinn” þessa frægu setningu setti fram (Francois Baucher) (Gustave Steinbrecht) (Alois Podhjasky)
- Á vesturströnd Bandaríkjanna þróaðist reiðlistin undir miklum áhrifum frá (Spáni og Mexíkó) (Bretlandi) (Frakklandi og Spáni) (Mexíkó og Brasilíu)
- Nuno Olivera var pólskur og valdi sér fyrst og fremst portúgalska Lusitano hesta til að þjálfra og sýna
- Nuno Olivera var þekktur fyrir hina mörgu Ólympíutitla sína en engir aðrir hafa náð meiri árangri á Ólympíuleikum en hann allt til dagsins í dag
- Hinn hefðbundni reiðvöllur sem aðallega er notaður í dag var fyrst kynntur til sögunnar í kring um: (1932) (1850) (1970) (1910)

### Þjálfun – þjálfunarlífeðlsifræði

- Það er nauðsynlegt til að andleg og líkamleg heilsa hestsins endist að gefa honum löng frí í frjálrsræði a.m.k. einu sinni á ári í 2-3 mánuði
- Í hvíld á púls hestsins að vera (35-40) (45-60) slög á mínútu

- Í (loftháðum) (loftfirrðum) efnaskiptum er notað súrefni og glýkógen til að framkalla orku til að hreyfa vöðva
- Súrefnisskuld verður til þegar hesturinn vinnur of lengi við loftháð skilyrði
- Þjálfun hefur þau áhrif að vöðvar stækka og verða sterkari
- Vöðvastyrkur er það sem er hvað erfiðast að þjálfu upp hjá hestinum
- Við þjálfun þarf líkaminn meira súrefni sérstaklega (lungu) (hjarta)
- Mestu skiptir að þjálfun hesta sé samfelld og jöfn
- Þjálfun við loftfirrð efnaskipti eykur hæfileikann til að flytja súrefni til vöðva og framkalla þannig orku og auka þol

## Æfingar

- Opinn sniðgangur er liðkandi og safnandi fimiaefing
- Helsti munur á milli krossgangs og sniðgangs er að í krossgangi gengur hesturinn á \_\_\_\_\_sporaslóðum en í sniðgangi á \_\_\_\_\_sporaslóðum
- Í sniðgangi er hesturinn stilltur og sveigður til þeirrar stefnu sem hann gengur í
- Innri afturfótur og ytri framfótur ganga í sömu sporaslóð
- Ytri afturfótur gengur lengra inn undir þyngdarpunkt hestsins og við það eykst burðargeta hans
- Í sniðgangi er hesturinn sveigður um innri fót knapans
- Sniðgangur og baugavinna eiga margt sameiginlegt
- Ef hesturinn vill falla inn um innri bóg í sniðgangi þá þarf knapinn að taka samband á innri taum og leiðréttu með því hestinn
- Það er grundvallaratriði þegar hesturinn er látinn bakka að hann hugsi aftur um leið og hann gengur aftur á bak
- Hesturinn á að hugsa fram þegar hann er látinn bakka
- Þegar hestinum er riðið á yfirferð þá er mikilvægt að hann fari ekki að teygja sig fram og lækka höfuðburð þar sem það hefur neikvæð áhrif á jafnvægi hans
- Of mikil fetþjálfun gerir hesta yfirleitt lata
- Til að auka einbeitingu hesta á feti getur verið gott að ríða þeim á hraðari gangtegund um stund og bjóða þeim svo að feta aftur
- Til að stökkþjálfun skili árangri er nauðsynlegt að taka stökkið sérstaklega fyrir og einbeita sér að þjálfun þess tímabundið
- Það er æskilegra í stökkþjálfun að hestar taki frekar hægra stökk en vinstra ef þeir fá að ráða, þá er auðveldara að jafna út misstyrk smá saman
- Í stökkþjálfun er stökkskiptingin hvað mikilvægust og ræður miklu um gæði stökksins sem á eftir fylgir
- Í góðri stökkskiptingu þá virkjar ytri fótur knapans ytri afturfót hestsins til að byrja stökkhreyfinguna
- Á vinstra stökki byrjar (hægri) (vinstri) afturfótur stökkhreyfinguna
- Þegar hesturinn er beðinn um að taka stökkið þá er mikilvægt að hafa gott samband á innri taum til að hjálpa honum að fara upp á rétt stökk
- Ef hesturinn vill taka rangt stökk þá getur verið tímabundið ráð að stilla hestinn út þegar hann er beðinn um að taka stökkið, það eykur líkurnar á að hann stökkvi upp á réttan fót

- Stígandi áseta er sérstaklega vel til þess fallin að bæta jafnvægi á stökki
- Stígandi áseta er sérstaklega vel til þess fallin að bæta jafnvægi á brokki
- Vegna misstyrks er yfirleitt er auðveldara að stíga aðra skástæðuna á brokki
- Það getur verið góð leið til að bæta brokk að auka kröfur á öðrum gangtegundum og bjóða hestinum svo að brokka
- Það getur verið jákvætt merki í brokkþjálfun þegar hesturinn fer að hoppa upp á fótinn
- Á brokki sést best fjöðrun í baki hestsins
- Á skeiðtölti er (styttra) (lengra) bil á milli hliðstæðra fóta
- Á skeiðtölti er (styttra) (lengra) bil á milli skástæðra fóta
- Á brokktölti er (styttra) (lengra) bil á milli hliðstæðra fóta
- Á brokktölti er (styttra) (lengra) bil á milli skástæðra fóta
- Eitt algengasta einkenni og vandamál við þjálfun klárgengra hesta er að þeir verða ofreistir
- Við töltþjálfun skiptir framhugsun mestu máli
- Tvístuðningur verður á tölti þegar hestinum er riðið mjög hægt
- Ef hestur lullar þá bendir það til þess að hann sé stífur í skrokknum
- Baugavinna og vinna á sveigðum sporum hentar vel til að losa um gangsama hesta
- Það getur verið nauðsynlegt tímabundið í töltþjálfun að lofa hestinum að leggjast á tauminn til að hjálpa honum að halda jafnvægi sínu á gangtegundinni
- Mýkt er lykilatriði þegar kemur að hreinu tölti
- Til að hjálpa klárgengum hestum að byrja að tölta getur verið gott að þynja þá að framan en létta vel að aftan
- Til að hjálpa klárgengum hestum að tölta þá getur verið gott að létta á baki þeirra
- Gagskipting fet-tölt-fet hentar vel þegar verið er að bæta tölt í klárgengum hestum
- Það er best að miða töltþjálfunina við þann hraða þar sem hesturinn ræður vel við gangtegundina og vinna fá þeim punkti til að auka fjölhæfnina á tölti
- Í lóðréttri ásetu hefur knapinn hvað besta möguleika á að hafa áhrif á hreyfingar hestsins
- Í hlutlausri ásetu hefur knapinn hvað besta möguleika á að hafa áhrif á hreyfingar hestsins
- Á hreinu tölti á tagl hestsins að sveiflast til hliðanna í fallettri hrynjandi
- Skeið er sviflaus gangtegund
- Vitað er að í kring um (1300) (1500) (1100) hafi járnsméll verið komin til sögunnar
- Á stangamélum er vogarafl
- Á stangamélum virkar stöngin aðallega á (munn og tungu) (hnakka og kjálka) hestsins
- Notkun stanga getur hjálpað hestinum að koma á bak við beislið og bæta þannig höfuðburð
- Til að notkun stanga sé árangursrík þá þarf keðjan að vera þannig spennt að hesturinn finni alltaf aðeins fyrir henni

- Skammstöfunin LH stendur fyrir (Landsamband hestamannafélaga) (Landsamband hrossaræktarféлага) (Landssamtök hestamanna)
- Skammstöfunin FEIF stendur fyrir (Alþjóðafélag hestamanna og hrossaræktenda) (Alþjóðasamtök tamningamanna og reiðkennara) (Alþjóðasamtök landssamtaka um íslenska hestinn) (Alþjóðasamtök landssamtaka hrossaræktenda og tamningamanna)
- Eitt helsta markmið félags með skammstöfunina FHB er að standa vörð um ræktun íslenska hestins
- FT er fagfélag reiðkennara og tamningamanna
- WorldFengur er miðlægur gagnagrunnur og upprunabók íslenska hestins
- Við Háskólann á Hólum er boðið upp á allt að: (2) (4) (3) (5) ára nám í hestamennsku
- LBHÍ er Landbúnaðarháskóli Íslands sem er staðsettur á (Hólum) (Hvanneyri) (Reykjavík) (Hvolsvelli)