

Knapamerki 3



Efnisyfirlit.

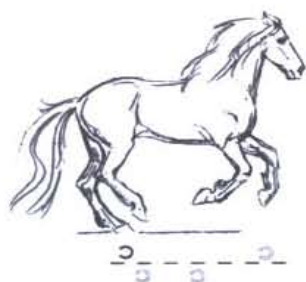
Kafli 1. Gangtegundir íslenska hestsins	4	Að jafna út misstyrk og fá hestinn samspora.....	48
Reiðhestkostir og eiginleikar.....	4	Fimipjálfun.....	49
Alhliða hestur – klárhestur.....	5	Gildi fimipjálfunar fyrir hest og knapa.....	49
Hreyfingar hesta, hreyfiferli og fótardöðun.....	5	Kafli 6. Að víkja	50
Gangtegundir.....	6	Vikið um framhluta.....	50
Gangtegundin fet.....	7	Vikið um afturhluta.....	52
Að ríða fet.....	8	Vikið um framhluta undan fæti.....	52
Gangtegundin brokk.....	9	Kafli 7. Baugavinna	53
Að ríða brokk.....	10	Að stilla og sveigja hestinn.....	53
Taktgallað brokk.....	12	Hvers vegna er gott að sveigja hestinn?.....	54
Gangtegundin tölt.....	12	Hvað er baugur?.....	54
Að ríða tölt.....	13	Hægri og vinstri áseta.....	55
Skeiðtölt (lull) og brokktölt.....	15	Að ríða baug.....	56
Gangtegundin stökk.....	16	Vandamál við að ríða bauga.....	57
Að ríða stökk.....	17	Að víkja á baug.....	58
Gangtegundin skeið.....	19	Kafli 8. Stökkpjálfun	60
Að ríða skeið.....	20	Hægra stökk og vinstra stökk.....	60
Kafli 2. Fóðrun hesta	21	Vandamál á stökki.....	61
Meltingafæri hestsins.....	22	Stig stökkpjálfunar.....	62
Gróffóður og kjarnfóður.....	23	Að setja upp réttar aðstæður.....	63
Holdafar hesta.....	23	Stökkskipting og upphaf stökkpjálfunar.....	63
Árstíðarmunur á fóðrun hesta.....	24	Að ríða stökk.....	65
Sumarþeir.....	25	Kafli 9. Framfótasnúningur	66
Hautþeir.....	26	Hvað er framfótasnúningur?.....	66
Vetrarfóðrun.....	26	Að ríða framfótasnúning.....	67
Kafli 3. Andlegt jafnvægi hestsins	29	Kafli 10. Krossgangur	69
Slakur hestur.....	29	Að kenna krossgang.....	69
Orsök spennu.....	30	Krossgangsæfingar.....	70
Einkenni spennu.....	30	Kafli 11. Upphaf töltþjálfunar	71
Slökun – uppbygging vinnustundar.....	31	Fet – tölt – fet.....	72
Kafli 4. Bygging hestsins og hreyfing	32	Að ríða tölt.....	74
Bygging hestsins.....	32	Kafli 12. Hindrunarstökk	76
Beinagrind hestsins.....	33	Brokkslár.....	76
Vöðvar hestsins.....	34	Létt áseta.....	77
Þyngdarpunktur.....	35	Knapinn.....	78
Ópinbert ræktunarmarkmið.....	35	Hesturinn.....	78
Hreyfing hestsins.....	36	Hindranir.....	79
Undirlína og yfirlína.....	37	Stokkið yfir hindrun.....	80
Líkamsbeiting og jafnvægi hestsins.....	38	Hindrunarraðir.....	80
Jafnvægi og sjálfstjórn knapans.....	39	Uppsetning fyrir hindrunarstökk.....	81
Kafli 5. Þjálfun	41		
Stigskipt þjálfun.....	42		
Þjálfunarstig.....	43		
Samspora.....	45		
Misstyrkur.....	45		
Orsakir misstyrks.....	45		
Áhrif knapans.....	46		
Einkenni misstyrks.....	46		
Áhrif misstyrks á gangtegundir.....	47		

Gangtegundin stökk

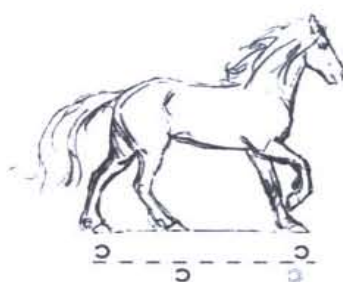
Stökk

- Stökkið er þrítakta gangtegund með svifi og talað er um vinstra eða hægra stökk eftir því upp á hvorn fótinn hesturinn stekkur. Þetta sést á myndinni af fótaraðun á hægra og vinstra stökki.
- Vinstra stökk er þegar hægri afturfótur spyrnir hestinum upp, hægri framfótur og vinstri afturfótur lenda saman og loks kemur vinstri framfótur hestsins síðast niður. Hægra stökk er þá öfugt og hægri framfótur lendir síðast en á honum er þægilegast fyrir knapann að átta sig á því á hvoru stökkinu hann er.
- Stökkið er þjálfað og riðið á mismunandi hraða.
- Hægt stökk, sem er þrítakta og með svifi, hefur engan fót, einn fót, tvo fætur eða þrjá fætur á jörðu í einu. Þetta er sýnt á myndunum af hreyfistigum stökksins, sem eru sex.

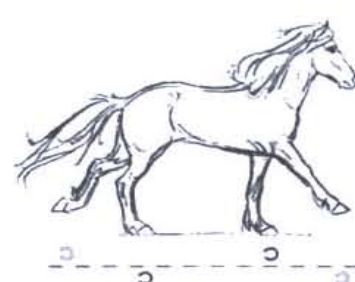
Hreyfistig hægra stökks



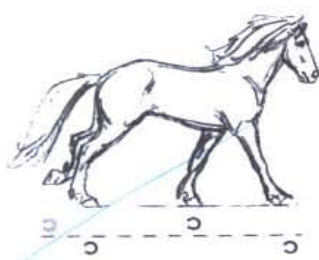
1 stuðningur aftan vinstri.



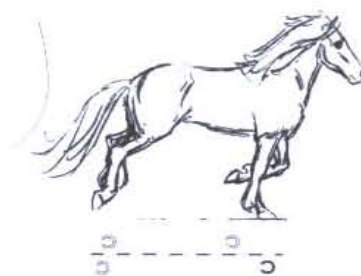
2 Þristuðningur.



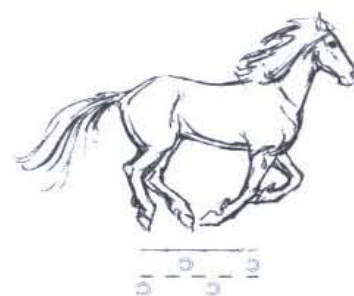
3 Tvístuðningur á skálinu.



4 Þristuðningur.



5 Stuðningur framan hægri.

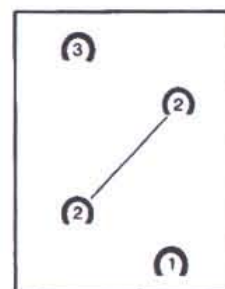


6 Svif.

Stökk er ein grunngangtegundanna sem allir hestar búa yfir þó svo að það geti verið misgott milli ólíkra hesta. Stökk er oft hægt að ríða hægt og fara svo á mikilli ferð, og er stökkið sú gangtegund sem flestir hestar komast hraðast á. Á fullri ferð verður stökkið fjórtakta. Gott stökk er þrítakta, hesturinn lyftir sér vel að framan og einnig að aftan. Hann stekkur léttilega í góðu jafnvægi og fallegum bogum, teygir vel á skroknum þegar riðið er hratt stökk en á að lyfta sér hærra upp á hægu stökki.



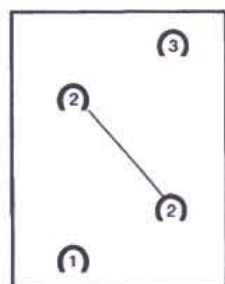
Stökk.



Fótaröðun vinstra stökks.



Kraftmikið stökk - Hestur sýndur í kynbótadómi. Létt áseta og full ferð á stökki.



Fótaöðun hæggra stökks.

Að ríða stökk

Hægt stökk er þrítakta gangtegund með svifi og getur verið bæði upp á vinstri og hægri fót eins og áður hefur verið bent á. Það skiptir máli fyrir knapann að vita á hvoru stökkinu hann er, þ.e. hvor framfóturinn er leiðandi. Oft er talað um að það sé sá fótur sem hann stekkur upp á, og sá fótur sem lendir síðast í hreyfingunni. Knapinn getur greint á hvoru stökkinu hann er með því að líta niður með bóg hestsins, á innri hlið ef riðið er á velli eða í gerði, og kíkja eftir því upp á hvorn fótinn hesturinn stekkur. En jafnvel þó svo knapinn notfæri sér að kíkja niður með bóg hestsins til að gá á hvoru stökkinu hann er þá þarf hann að gæta þess að líta strax aftur upp og fram, þ.e. þangað sem hann er að fara, því annars glatar hann einbeitingunni. Þetta skiptir máli í keppni, t.d. þar sem er gerð krafa um að vera á réttu stökki, þ.e. með leiðandi innri framfót en líka að horfa fram og sýna góða reiðmennsku. Smám saman verður knapinn að öðlast tilfinningu fyrir því á hvoru stökkinu hann er svo hann þurfi síður að líta niður. Greinarmunur er gerður á