

# Bedst til Hest

Tværfaglige skoleopgaver og aktiviteter for 4.-6. klasse



# Kolofon

## Titel

Bedst til Hest. Tværfaglige skoleopgaver og aktiviteter for 4.-6. klasse.

## Bidragydere

Ulla Hyldgaard, Rikke Møller, Helle Rahbek, Mikael Dürr Pedersen, Gunhild Svenningsen, Dorte Bundgaard Christensen og Jan Gandrup

## Redaktører

Helle Rahbek og Elo Haunstrup Christensen

## Layout

Nanni Oxbøll Jensen

## Tak til

Dansk Ride Forbund, Region Midtjylland, VM Herning 2022 ApS, Sport Event Denmark, Signe Tønder - kæpheste.dk og Aalborg Sportshøjskole.

## Copyright

VM Herning 2022 ApS

## Tryk

Strandbygaard Grafisk A/S.

## Oplag

4.500 stk.

## Vidste du?

Mere end 1.000 af verdens absolut bedste eliteheste samles til VM i ridesport i Herning i 2022.

Der forventes 200.000 tilskuere og 200 millioner tv-seere.



CO2 NEUTRAL TRYKSAG  
CLIMATECALC CC-000033/DK



MIX  
Papir fra  
ansvarlige kilder  
FSC® C016433



Svanemærket  
tryksag, 5041 0751

# Indhold

<b>Dansk</b>	<b>8</b>
Dansk Ride Forbund	10
Lav en quiz i viden om heste	15
Hvad er en rideskole?	16
Skriv et portræt af en der går til ridning	18
Sjove talemåder	20
Kortfilm om VM i ridesport	22
Skriv en reportage fra VM i ridesport	25
Lav din egen fagbog om heste	26

---

<b>Matematik</b>	<b>28</b>
Model af dressurbane	30
Model af springbane	32
Udstyr til den første ridetime	36

---

<b>Historie</b>	<b>38</b>
Hestens anvendelse gennem tiden	40

---

<b>Idræt</b>	<b>42</b>
Dressur - dans og udtryk	45
Ponygames	48
Ringridning	51
Træn som en rytter	52
Prøv kræfter med voltigering	55

Find videoer,  
skabeloner og  
meget mere på  
[skolehest.dk](https://skolehest.dk)

<b>Engelsk</b>	<b>56</b>
A day horsing around in London	58
Factbook about Polo	60
<hr/>	
<b>Natur/teknologi</b>	<b>62</b>
Fra æble til pære	64
Hestens anatomi	67
Fra urhest til ridehest	68
<hr/>	
<b>Håndværk og design</b>	<b>70</b>
Kast med hestesko	72
Lav en kæphest	74
Springbane til kæphest	76
<hr/>	
<b>Billedkunst</b>	<b>78</b>
Tegn en hest - du kan godt!	80
<hr/>	
<b>Madkundskab</b>	<b>82</b>
Bag et mesterværk	85
Tortilla med hestebønner	89
Godbidder til heste	90

# Bliv 'Bedst til Hest'

VM i ridesport gennemføres den 6. - 14. august 2022 i Danmark. Det bliver i Herning, hvor Messecenter Herning danner rammen om alle aktiviteter. MCH-Arena bliver omdannet til en stor ridebane, og hedder i anledning af VM, Stutteri Ask Stadium. Det bliver et VM med fire discipliner: Spring, Dressur, Paradressur og Voltigering. Vi håber med 'Bedst til Hest' at motivere til at arbejde fagligt med ridesport på mange måder.

---

At være 'Bedst til Hest', kan betyde at du vinder mange medaljer til stævner og mesterskaber, men det kan også betyde, at du er den der ved allermest om heste. Vi ved, at det ikke er muligt at få alle elever til at prøve ridning på en rigtig hest, men der vil være aktiviteter med kæpheste, jernheste (cykler) og kroppen generelt. Dette kombineret med opgaver som vil give faglig viden om hesten og ridesport på mange måder. Mange opgaver lægger op til bevægelse i undervisningen.

## Find inspiration på skolehest.dk

Bogen kan findes som pdf-download på skolehest.dk. Der vil ligeledes være et lærerafsnit med vejledning og fagmål for den enkelt opgave. Derudover vil der i mange af opgaverne på skolehest.dk være links til relevante sider med arbejdsark og inspiration. På YouTube-kanalen 'Bedst til Hest', vil der være videoer, som yderligere underbygger materialet.

## Besøg en rideskole eller VM i ridesport 2022

Der skal også herfra lyde en opfordring til at tage på besøg på en rideskole, eller hos en landmand som har heste i bedriften. Der vil ofte være god mulighed for at røre ved og strigle hesten, og man kan få en god snak om alle facetter af hestehold og ridesport. Der vil også blive mulighed for at besøge VM i ridesport 2022 for skoleklasser. Den endelige plan for hvordan og hvornår kan følges på skolehest.dk.

## Brug i undervisning

Opgaver og aktiviteter retter sig primært mod undervisningsforløb i 4.-6. klasse og kan anvendes som inspiration til temauger, tværfaglige forløb eller alene i et enkelt fag.

Der er gjort en indsats for at gøre nogle opgaver nemmere tilgængelige. De er markeret med en grøn 'thumbs up', og vi håber dermed at materialet bedre kan anvendes i specialklasser på forskellige årgange.

Undervisningsforløbene med 'Bedst til Hest' kan variere fra få lektioner til flere uger. Opgaverne lægger op til, at eleverne kan arbejde projektorienteret og benytte arbejdsmetoder fra mange forskellige fagområder.



'Bedst til Hest' kan anvendes hele skoleåret, men vi foreslår fokus på forår og sommer 2022, som optakt til VM i ridesport i skolestartsugen, uge 32.

Hvordan I vælger at arbejde med materialet, er helt op til jer. Der er opgaver og aktiviteter til mange fag, og det er naturligvis jeres faglige, pædagogiske og didaktiske overvejelser, der har betydning for hvilken undervisningsplan I sammensætter.

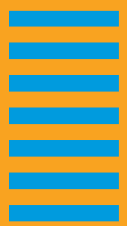
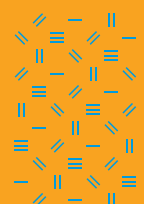
### **Forslag til arbejdet med 'Bedst til Hest'**

- Der kan arbejdes med opgaverne over en længere periode og have fokus på et eller flere fag.
- Der kan laves en temauge for klassen, årgangen eller hele mellemtrinnet, hvor I arbejder med alle opgaver. Eleverne kan vælge efter interesse, eller kan rotere mellem stationer, hvor de prøver forskellige typer. Mange opgaver lægger op til en præsentation, så inviter forældre, søskende og andre interesserede til en eftermiddag/aften, hvor de smager jeres mad og kager, hører oplæg om hesten, kører ringridning på cyklen og ser kæphesteopvisninger og -konkurrencer.
- Der kan også arbejdes med enkelte opgaver i et fag.

Vi håber, at du vil finde inspiration og gode ideer til undervisningen, og at det vil være muligt for mange af jer, at komme på besøg til VM i ridesport 2022.

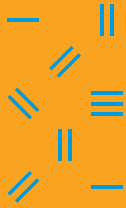
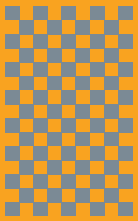
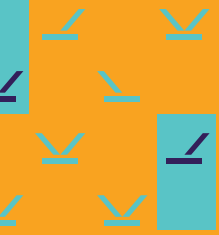
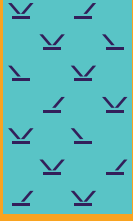
---

**Sadl' op og bliv 'Bedst til Hest'  
Rigtig god fornøjelse.**



# Dansk





# Dansk Ride Forbund

I denne opgave skal I læse og finde svar på forskellige spørgsmål om Dansk Ride Forbund og reglerne for ridning.

---

## Kort om Dansk Ride Forbund

Dansk Ride Forbund (DRF) er et specialforbund under Danmarks Idrætsforbund. DRF blev stiftet i 1917, og allerede i 1918 blev forbundet optaget i Danmarks Idrætsforbund. I november 1921 var DRF blandt de 7 specialforbund, der dannede det internationale rideforbund Federation Equestre Internationale (FEI).

DRF har inddelt Danmark i 14 distrikter. Man bruger distrikterne i forbindelse med afvikling af stævner. Distrikterne er igen inddelt i regioner.

Der er ca. 450 rideklubber under DRF. Man er som rytter medlem af en rideklub, og rideklubberne er medlem hos hovedorganisationen DRF. Man kan sammenligne det med DBU indenfor fodbold og DGI indenfor gymnastik.

### Opgaver

- Find ud af hvor mange medlemmer Dansk Ride Forbund har.
  - Find medlemstallet for de 10 mest populære idrætsforeninger i Danmarks Idrætsforbund.
  - Lav et cirkeldiagram i et regneark, der viser fordelingen i forhold til medlemstal.
  - Find ud af, hvordan de 450 rideklubber er fordelt i Danmark.
- 

## Værdier

I DRF vægter de følgende værdier, når de udfordrer og udvikler samspillet mellem hest og mennesker.

- Sikkerhed først
- Passion - heste som livsstil
- Harmoni - mellem heste, mennesker og natur
- Hæderlighed
- Dygtiggørelse

### Opgaver

- Diskuter værdierne med din sidemakker, og hvordan I forstår dem.
- Hvilken værdi synes du/I er den vigtigste, af de fem værdier der er skrevet op?
- Har I nogle værdier i klassen, som I skal arbejde efter?



DANSK RIDE FORBUND

## Stævner

Stævnerne er inddelt i kategorier efter sværhedsgrad.

- D - stævner - klubstævner
- C - stævner - distriktsstævner
- B - stævner - landsstævner
- A - stævner - internationale stævner

For at starte til stævner, skal man være medlem af en klub og betale klubkontingent. Du skal derudover også betale rytterlicens.

### Opgaver

- Undersøg hvad rytterlicens er.
- På Dansk Rideforbunds hjemmeside, kan man gå ind under fanen GO. Undersøg hvad DRF GO er. Hvilke informationer kan man få der? Hvad kan man bruge DRF GO til?
- Find ud af hvad [online.equipe.com](http://online.equipe.com) er, og hvad man bruger det til.

## Ponyer

Det er højden på hesten, der afgør om den er en pony eller hest. Man måler hesten over skuldrene - ved den højeste "torntap" over manken. Hvis den måler over 148 cm, er det ikke længere en pony men en hest.

### Opgaver

- Det er rytterens alder, der afgør om man må ride konkurrence på en pony. Find ud af, hvor gammel man max. må være, når man skal ride konkurrence på en pony.
- Ponyer er inddelt i tre kategorier. Find ud af, hvor høje ponyerne i de tre kategorier må være.



## Discipliner

Der er rigtig mange forskellige discipliner under Dansk Ride Forbund. Når VM i ridesport afvikles i Herning i 2022, skal der dystes i 4 discipliner.

### Opgaver

- Find en definition af de 4 discipliner: spring, dressur, paradressur og voltigering.
- Du skal undersøge, hvad de forskellige discipliner indebærer. Lav en præsentation for klassen over disciplinerne med forklaringer og billeder. Du kan bruge powerpoint eller præsentere på en anden måde.

Ud over de 4 discipliner der er repræsenteret ved VM i 2022, findes en række discipliner under Dansk Ride Forbund:

- Military
- Distance
- Breddeaktiviteter: Action-Parkour, Pas De Deux, Ponygames, Stilstafetspring, Kæphest og DRF Forhindringscup for voksne

### Opgave

- Du kan evt, undersøge en af ovenstående aktiviteter og lave en præsentation for klassen.



Find information på  
[rideforbund.dk](https://rideforbund.dk)

# Hvad er den længste hale der nogensinde er målt på en hest?

- 243 cm
- 381 cm
- 412 cm





# Lav en quiz i viden om heste

En quiz er ofte god til at teste andres viden, og man lærer også noget, hvis man kan huske svarene på de spørgsmål, man svarede forkert på eller ikke kunne svare på.

## Opgaven

Du skal lave en quiz med minimum 10 spørgsmål, hvor du kan teste dine klassekammeraters viden.



Quizzen kan laves i Kahoot, som PowerPoint, som multiple choice eller på kort, som du læser op for klassen.

Du bestemmer selv sværhedsgraden, og om quizzen skal holde sig til ét emne, men du skal selv kende svarene på spørgsmålene:

### Eksempler på spørgsmål

- Hvad kaldes hestens afkom?
- Nævn en dansk hesterace.
- Hvad er en vallak?
- Hvor tit skal hovene beskæres?

Der findes mange, mange flere spørgsmål. Gå eventuelt på nettet og søg efter flere gode spørgsmål.

# Hvad er en rideskole?

En rideskole er en sports- og fritidsinstitution, der tilbyder undervisning i ridning. Undervisningen sker oftest gruppevis på rideskolens egne heste eller ponyer, og ledes af en rideinstruktør.

De fleste rideskoler drives af en rideklub. I klubberne er der også mulighed for, at få undervisning på sin egen hest. Det kan enten være på hold eller som enetime.

I rideskoleregi undervises i grundridning, balance, dressur, spring og i sikkerhed i omgang med hestene. Der findes hold til alle, uanset om man er nybegynder eller øvet.

Mange klubber har en ordning, hvor man har mulighed for at få part i en af klubbens ponyer eller heste. Når man har part i en pony/hest, kan man prøve at have egen hest uden at skulle købe en. Man hjælper med at passe hesten, og skal varetage nogle af de opgaver, der hører med til at have hest. Man betaler et beløb til klubben, og så har man hesten til rådighed de dage, hvor den ikke går undervisning. (Ordningen er dog forskellige fra klub til klub).

## Ryttermærkeuddannelsen

Ryttermærkeuddannelsen er Dansk Ride Forbunds sikkerheds- og grunduddannelse for alle ryttere. Uddannelsen lærer rytteren, at sikkerheden altid skal komme først, og uddannelsen bør være en naturlig del af alle rytteres uddannelse. Du kan læse mere om Ryttermærkerne på [rideforbund.dk/elevskole/ryttermærker](http://rideforbund.dk/elevskole/ryttermærker).

## Opgaver

- Find ud af hvor mange ryttermærker man kan tage.
- Find ud af, hvad de forskellige ryttermærker handler om.
- Prøv at være nysgerrig på en rideskole/rideklub i dit nærområde. Hvad kan de tilbyde? Hvad vil det koste, hvis du vil begynde at gå til ridning? Har de en ordning, hvor man kan få part i en pony/hest? Hvor mange medlemmer har de? Find ud af alt hvad du kan om din lokale klub.
- Hvis du selv har en hest, ved du sikkert, hvilke opgaver i stalden og i omgangen med hesten, der løses af rideskolen. Hvis ikke, kan du spørge en der har hest eller går til ridning, og derefter opstille en liste over hvilke opgaver der løses af hvem.





## **| Opgaver i stalden og i omgang med hesten**

Der følger mange opgaver og et stort ansvar med til det at have hest. Det er ikke nok, at man rider og motionerer hesten. Her er eksempler på opgaverne.

- Hesten skal fodres 2-4 gange i døgnet. Foderet bør bestå af kraftfoder, stråfoder og mineraltilskud. Hesten skal altid have adgang til frisk vand.
- Hesten skal plejes, strigles og have rensede hove, og samtidig skal hesten tjekkes for ømheder, hævelser, rifter eller sår.
- Man skal hyppigt rengøre boksen. Hesten skal have et tørt leje at ligge på. Man kan strø med forskellige ting, f.eks. halm, spåner, tørv, halm/træpiller.
- Hesten bør motioneres dagligt. Dette kan enten ske ved at sætte den på fold, eller ved at ride den.
- Man skal altid sørge for, at hestens fold er i orden. Når hesten græsser, skal man som hesteejer kontrollere, at der ikke er giftige planter på folden.
- Man skal som hesteejer sørge for, at hesten får ordnet hove. Det gøres af en beslagsmed.
- Man skal sørge for, at hesten følger vaccineprogrammet, og at den mindst en gang årlige får tjekket tænder.
- Sikkerhed: Du må ALDRIG vikle træktovet eller tøjlerne rundt om dig selv. Hvis hesten bliver bange, risikerer du at blive slæbt efter den, og den kan komme til at trampe på dig. Din sikkerhed kommer altid først.
- Udstyr: For at få en god oplevelse når man skal ride, så er vigtigt, at rytterens og hestens udstyr er i orden. Læs mere om udstyret på side 36.

# Skriv et portræt af en der går til ridning

Du skal interviewe én person, der går til ridning. Måske er der en af dine klassekammerater, der går til ridning, eller andre på skolen.

---

## Opgaven

Brug “før, under og efter” metoden når du skal løse opgaven.

**Før** du laver interviewet, skal du lave en brainstorm, hvor du skriver alle de spørgsmål ned, du kan komme i tanke om. Det kan f.eks. være:

- Fortæl lidt om dig selv?
- Hvorfor går du til ridning?
- Hvor tit rider du?
- Find selv på flere.

Derefter skal du sortere dine spørgsmål og lave en rækkefølge.

### Under

Tag notater når du stiller dine spørgsmål, eller optag dit interview med din mobiltelefon. Spørg gerne undervejs ind til det han/hun fortæller.

Tag også gerne et billede og spørg om du må bruge det sammen med din artikel. Det er også muligt at personen medbringer hjelm, pisk, seletøj eller andet, du kan tage billeder af og bruge.

### Efter

Lyt dine optagelser igennem eller tjek dine noter.

Skriv dit interview ned til en kort artikel. Lav et pænt layout og sæt din artikel op på væggen i klassen eller I kan samle klassens interviews til et lille magasin.

**Vidste du?**

**I New York er det  
forbudt at åbne og  
lukke en paraply,  
hvis der er en hest i  
nærheden.**

# Sjove talemåder

Der findes mange talemåder, hvor ordet hest indgår. Det kan føres tilbage til dengang, da hesten blev brugt til mange opgaver i dagligdagen. Nogen af talemåderne bruger vi stadigvæk i dag, men der er også nogen, der ikke bruges så ofte.

## Opgaven

Læs eksemplerne på talemåder på næste side sammen med din sidemakker, og diskutér om I kender dem i forvejen. Det kan være at jeres forældre eller bedsteforældre bruger dem. Derefter skal I beslutte jer for, hvordan I vil arbejde videre med talemåderne.

Der er her tre forslag til, hvordan I kan arbejde med talemåderne, men I må også gerne selv finde på sjove ideer.

- I kan bruge talemåderne til vendespil, hvor I skal matche dem med den rigtige betydning. Spil mod jeres klassekammerater.
- I kan også lave små sketches, hvor I prøver at dramatisere betydningen, og jeres klassekammerater kan gætte talemåden.
- I kan forklare udtrykkene med jeres egne ord og optage små film med det.



Download vendespil  
på [skolehest.dk](http://skolehest.dk)

Talemåde	Betydning
Det er helt til hest.	Det passer overhovedet ikke.
Svede som en hest.	Sveder meget fordi man har arbejdet hårdt.
Hurtigere end en hest kan rende.	Det foregår meget hurtigt.
Klap lige hesten.	Tag det roligt eller slap nu af.
Sparke som en hest.	At have mange kræfter/være stærk.
At trække på samme hammel.	At hjælpes ad med at udføre en opgave.
Få et føl på tværs.	Blive rasende.
At få en kindhest.	At få en lussing.
At have løse tøjler.	At gøre noget uden at der er krav eller regler til/for det (uden styring).
Det skal komme fra hestens egen mund.	At man skal høre det fra personen selv.
Hestekræfter.	Hvor meget man kan trække, f.eks. hvor "stærk" en bil er.
Når krybben er tom, bides hestene.	Hvis der mangles noget (f.eks. mad) så kan man let blive uvenner.
Hestebid.	Et greb på låret, som kildrer eller gør ondt.
Man kan trække en hest til truget, men ikke tvinge den til at drikke.	Du kan ikke tvinge nogen til noget, de ikke selv ønsker.
Man rider ikke samme dag, som man sadler.	Man er langsom til at få tingene gjort.
Nær ved og næsten, slår ingen mand af hesten.	Du nåede det næsten, men du nåede det ikke i tide. Det er ikke godt nok.
Op på hesten igen.	Kom igen/Prøv igen.
Bidt af en gal hest.	Man er helt opslugt af noget.
Prinsen på den hvide hest.	En lækker fyr.
Spille på flere heste.	Satse på flere muligheder på samme tid.
Lyve så stærkt som en hest kan rende.	Man lyver rigtig meget.

# Kortfilm om VM i ridesport

I skal lave en kortfilm om VM i ridesport. En film hvor kæphesten er filmens hovedperson. Du skal vælge at lave en film om en af de fire VM-discipliner; Dressur, Spring, Paradressur og Voltigering.

---

+ Opgaven laves i samarbejde med Håndværk og Design: Lav en kæphest.

---

## Opgaven

### 1. Find sammen i grupper på 3-4 elever

### 2. Planlægning

- Hvad skal kortfilmen handle om?
- Hvilken disciplin skal den handle om?
- Hvordan vil I filme den, hvilken lyd vil I have med, skal der være musik eller andet, skal den være i farver eller sort/hvid - altså hvilke filmiske virkemidler vil I bruge?

### 3. Start med at lave et storyboard

Storyboardet er en slags tegneserie, hvor I viser med små billeder, hvordan de enkelte scener i filmen skal se ud. Hvordan vil I bruge de filmtekniske virkemidler i filmen?

Du kan finde hjælp til storyboard på hjemmesiden [skolehest.dk](http://skolehest.dk)

### 4. Klargøring

Find rekvisitter og tøj frem, som I skal bruge i filmen.

### 5. Optagelserne

I kan nu begynde af filme. Brug mobilen eller en tablet.

### 6. Redigering

Til redigering af filmen kan I bruge forskellige værktøjer som iMovie samt WeVideo og MovieCut fra Skoletube.

### 7. Præsentation

Vis din film for klassen.



## **| Copyright**

Husk at I kun må bruge tekst og lyd, I selv har fundet på/lavet, hvis I uploader filmen til nettet. Man kan finde rettighedsfrie filer - de hedder Creative Commons eller Royalty Free. Spørg din lærer, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal kreditere rettighedshaverne.

Vidste du?  
Fordi hestens øjne sidder på siden af hovedet, kan den se næsten 360 grader rundt.





# Skriv en reportage fra VM i ridesport

En begivenhedsreportage er en artikel, skrevet af en journalist, der skal forsøge at beskrive situationen lige nu, fra f.eks. VM i ridesport.

---

Ordet "reportage" betyder "at bringe eller at bære". Journalisten bærer nyheden - dvs. at du som læser ser det, som journalisten ser. Det skal helst føles som om, at vi er på stedet sammen med journalisten. Der er ofte små vidneberetninger, interviews eller udtalelser fra involverede personer.

## Opgaven

Du skal forestille dig, at du er til VM i ridesport. Skriv en reportage derfra. Reportagens komposition skal indeholde.

1. **En rubrik**, der signalerer, hvad reportagen handler om.
2. **En manchete**, hvor vinklen for reportagen bliver præsenteret.
3. **Forskellige afsnit** med reportage, interview og fakta.
4. **En afslutning** med en opsummering eller konklusion på reportagen.
5. **Billeder** der er egnede til reportagen. Hvis du kan finde billeder, som du må bruge, kan du indsætte dem. Husk at opgive kilde.



# Lav din egen fagbog om heste

En fagbog er litteratur, der handler om et bestemt emne. Det kaldes også en informerende tekst. Du skal nu lave din egen fagbog om heste.

---

## Opgaven

1. Start med at skrive alt det ned, du allerede ved om heste. Skriv også det ned, som du gerne vil vide om heste.
2. Sortér i dine notater. Og vælg det du gerne vil have med.
3. Søg efter viden på nettet eller hos fagpersoner, der ved noget om heste.
4. Så er du klar til at skrive din fagbog

## Hvad skal en fagbog indeholde?

Husk at give hvert kapitel en overskrift. Rækkefølgen på kapitlerne er ikke så vigtige.

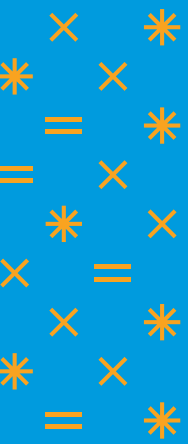
- Forside
- Indholdsfortegnelse
- Overskrifter
- Faktabokse
- Illustrationer
- Tabeller og diagrammer
- Stikordsregister
- Litteraturliste
- Bagsiden - her står der ofte et kort resumé af bogen.



Find information på  
▪ [rideforbund.dk](http://rideforbund.dk)  
▪ [heste-nettet.dk](http://heste-nettet.dk)

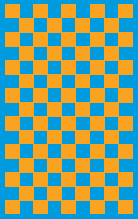
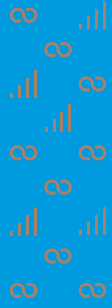
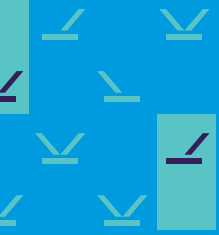
### **Et godt tip**

I kan eventuelt sætte jeres fagbog flot op ved hjælp af Book Creator på Skoletube, i Microsoft Publisher eller i Word. I kan også i fællesskab lave "Klassens store fagbog om heste", hvor I går sammen om at bidrage med viden.



# Matematik





# Model af dressurbane

Dressur er en konkurrenceform inden for hestesport, hvor hestens lydighed, smidighed i bevægelserne, fysik og evner bedømmes, ligesom rytterens opstilling og samarbejde med hesten vurderes.

## Opgaven

Opmål og optegn en dressurridebane i skolegården eller i en mini model på et A2-ark - lav den i et passende målestoksforhold.

Bogstaver der står rundt om banen er oprindeligt romertal. Der er ingen forklaring på, hvorfor bogstaverne sidder i den rækkefølge de gør.

Bogstaverne er fordelt med lige stor afstand til hinanden langs de længste sider.

Afstanden fra hjørnet til det første bogstav langs de længste sider er halvdelen af afstanden mellem bogstaverne langs siden.

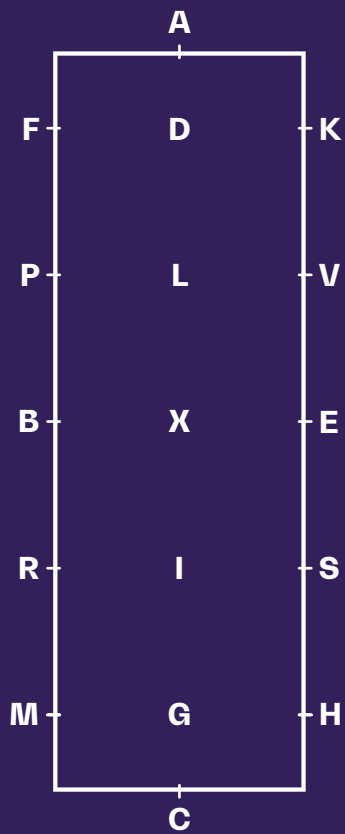
På den korte side sidder bogstavet i midten.

Regn ud hvor stor afstanden mellem bogstaverne skal være, inden I tegner banen op og sætter bogstaver på.

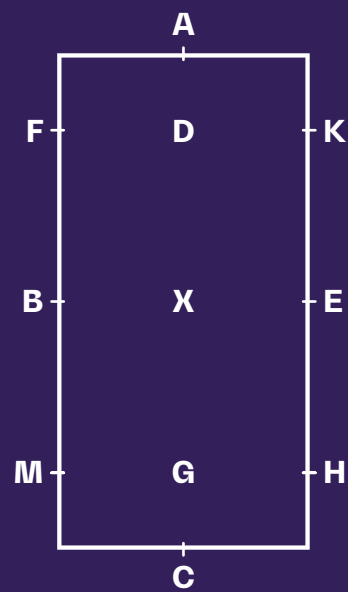
- Mål og beregn afstanden fra D til G
- Mål og beregn afstanden fra M til K
- Mål og beregn omkredsen af firkanten P R S V
- Mål og beregn omkredsen af firkanten B I E L



**Bane til stor hest: 20x60 meter**



**Bane til pony: 20x40 meter**



Download skabeloner  
på [skolehest.dk](https://skolehest.dk)

# Model af springbane

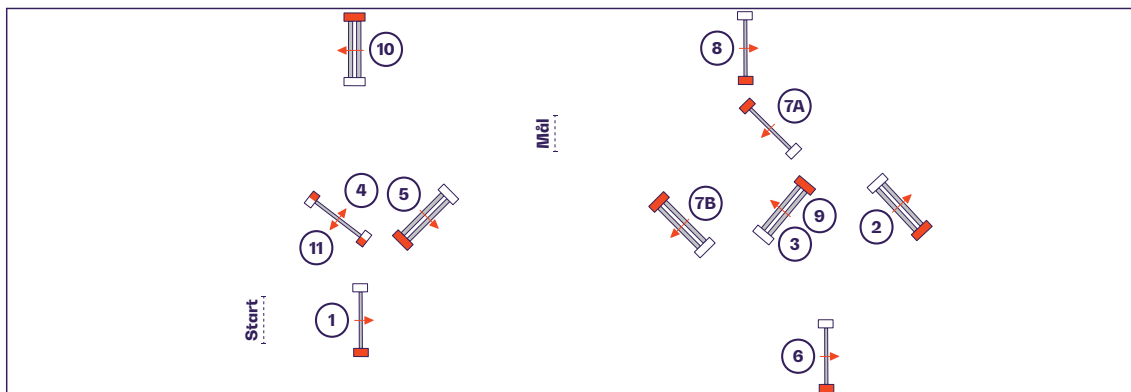
Til spring bruger man en større bane end til dressur. Her skal hest og rytter samarbejde om at komme igennem banen med forhindringer inden for en bestemt tid.

Før konkurrencen starter, får rytterne lov til gå banen rundt til fods og se springene an. Rytterne har på den måde mulighed for at få et indtryk af, hvor svær banen er, hvilken type spring der er, og hvordan de står i forhold til hinanden. Rytteren lægger også mærke til, om der "smutveje" på banen. Det vil sige, om der nogen steder er mulighed for at skyde genvej, så rytteren kan vinde tid.

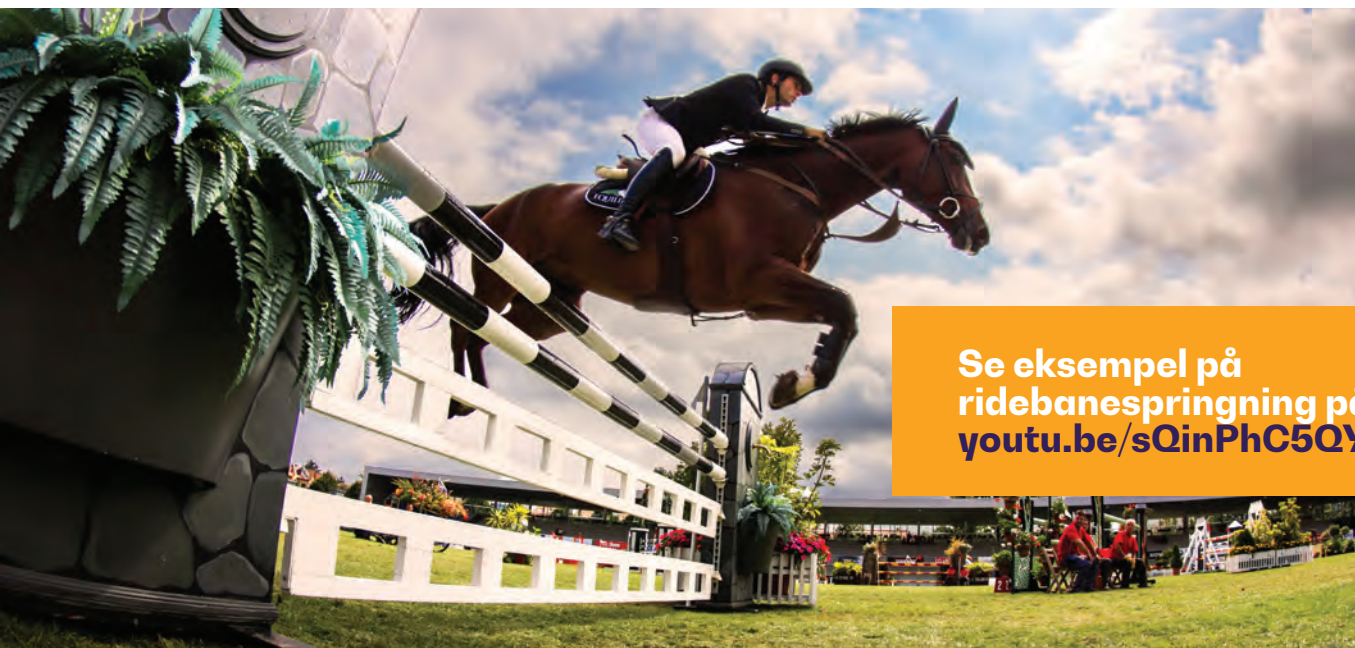
Hver forhindring har et nummer, så rytteren ved hvordan banen skal rides. En forhindring kan godt bestå af flere spring - f.eks. et dobbeltspring eller en tre-kombination.

Målet for rytteren er at komme igennem banen inden for en fejlfri tid eller på den kortest mulige tid med færrest fejl.

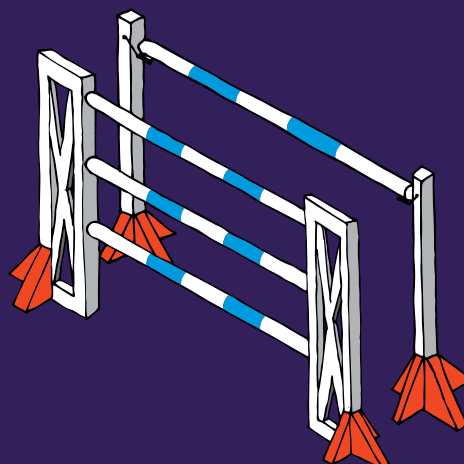
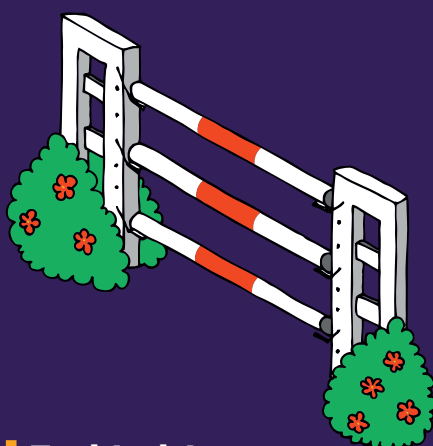
Tempoet skal være rigtigt, rytteren skal bedømme afstanden til næste forhindring så hesten får det rigtige afsæt. Rytteren skal også holde øje med tiden: rider man for stærkt, river man måske en bom ned, og rider man for langsomt, får man måske tidsfejl.







Se eksempel på  
ridebanespringning på  
[youtu.be/sQinPhC5QYM](https://youtu.be/sQinPhC5QYM)



## Forhindringer

Der findes forskellige typer forhindringer som kan benyttes når man designer en springbane. I konkurrencer er disse ofte bygget i kreative designs og med spræl på farverne.

### Lodret

Enkelt forhindring med vandrette bomme.

### Oxer

En dybere forhindring med to bomme lige efter hinanden - disse kan være samme højde eller forskellige højder.

### Triplebar

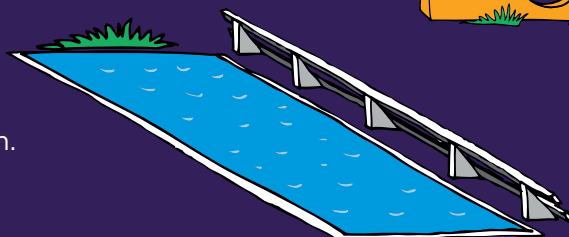
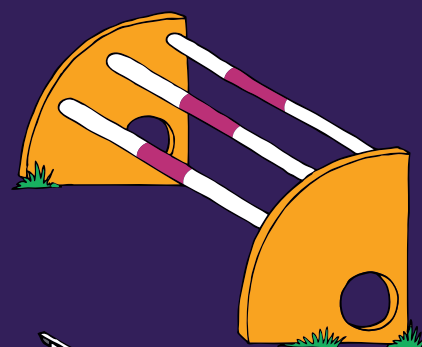
Tre bomme i forlængelse af hinanden.

### Vandgrav

Felt/bassin med vand og eventuelt en bom.

### Kombination

Flere forhindringer stillet efter hinanden.



**Vidste du?**

**Hvis rytter og hest  
bliver skilt ad, f.eks.  
hvis en rytter falder  
eller bliver smidt  
af, bliver rytteren  
diskvalificeret.**

## Rytterklasser

Der findes forskellige klasser, som man kan deltage i. Man stiger i klasse, jo dygtigere man bliver. Forhindringerne har forskellige højder efter hvilken klasse man springer i. Her kan I se, hvordan højden stiger, alt efter hvilken klasse man deltager i.

Klasse		S4/ S3	S2/ S1	MA2/ MA1	MB2/ MB1	LA2/ LA1	LB2/ LB1	LC
Sværhedsgrad		6	5	4	3	2	1	0
Højde - standard	Max	160/150	150/145	140/135	130/125	120/115	110/105	100
	Min	145	135	130	120	110	100	90
Højde - kombi	Max	150	150/145	140/135	130/125	120/115	110/105	100
Højde - oxere	Max	150	150/145	140	130	120	110	100
Bredde - oxere	Max	180	170	160	150	140	130	120
Bredde - triplebar	Max	200	200	200	200	180	170	160
Bredde - vandgrav	Max	450	400	400	350	325	325	-
	Min	350	350	350	300	-	-	-
Antal forhindringer	Max	14	14	12	12	12	10	10

## Opgaver

- Vælg en af klasserne og tegn forhindringernes højde og bredde op på en mur med kridt eller snor, så I kan få en fornemmelse af højden.
- Byg forhindringer af samme højde på jeres bane i skolegården.
- Mål tilløbet til forhindringen ud og tegn afstanden på jorden.
- Lav en model til en springridebane på et stykke A2
- Lav forhindringer med ispinde og lærertyggegummi. Hvis der er tid kan du dekorere forhindringerne
- Placer forhindringerne på din model og husk at tage hensyn til hestens tilløb.



# Udstyr til den første ridetime

Her kan du læse, hvad du skal bruge af udstyr, når du starter til ridning eller skal prøve en ridetime.

## Ridehjelm

Det er vigtigt at have en god ridehjelm som passer til ens hovedstørrelse. Det behøver ikke at være en dyr hjelm, men den skal være sikkerheds godkendt. Man tager som ny rytter mange fald, som ordsproget siger: "En god rytter er faldet af mindst 100 gange". Til en prøvetime kan du låne på rideskolen.

## Ridebukser

Ridebukser er vigtigt for den nye rytter, de gør at man sidder bedre fast i sadlen. Til en prøvetime kan du bruge et par behagelige tætsiddende bukser.

## Ridestøvler

Ridestøvler er dyre at investere i men en vigtig investering, hvis man gerne vil gå til ridning, da du er mere sikker i stighbøjlen. Til en prøvetime kan gummistøvler med hæl bruges.

## Ridehandsker

Hvis man rider regelmæssigt, er ridehandsker en uundværlig ting. De er oftest forstærket der, hvor man holder ved tøjlen. Hvis man rider på rideskole-ponyer kan de godt rykke lidt i tøjlerne, og så kan man godt få sår. Så det er en rigtig god investering.

## Sikkerhedsvest

Sikkerhedsvest er ikke en nødvendig ting at eje til den nye rytter. Men den er vigtig, hvis man skal gå på et springhold.

## Jakke og overtøj

En jakke til ridning er en god ting at investere i. Det kommer an på sæsonen, hvilket overtøj der behøves. For det meste får man det varmt når man sadler op og rider, så der vil en let jakke være god. Det er også rart at have en trøje/jakke som kan bruges i stalden, uden at man skal være bange for at den bliver beskidt.

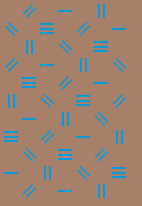
Udstyr	Pris	Tilbud
Hjelm	929,00	789,50
Bukser	599,00	359,40
Støvler	1.149,00	689,40
Handsker	189,00	160,65
Vest	699,00	594,15
Jakke	699,00	419,40
Saddel	599,00	509,15
Trense	299,00	254,15
Bid	189,00	160,65
<b>I alt</b>		

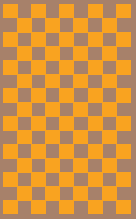
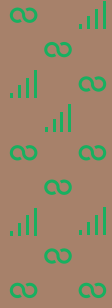
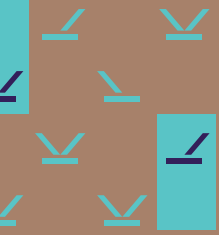
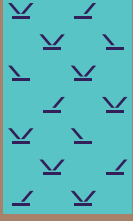


## Opgaven

- Find en webshop med rideudstyr og "gå på indkøb". Du skal lave et forslag til indkøb for en nybegynder. Du kan eventuelt sætte det op i et regneark.
- Hvis du kender en der går til ridning, kan du spørge om, hvad der er et godt køb.
- Nogle af varerne er måske på tilbud/udsalg. Regn priserne ud for dit indkøb uden tilbud og med. Hvor meget sparer du?
- Find en dyr kombination af udstyr.
- Find en billig kombination af udstyr.

# Historie







# Hestens anvendelse gennem tiden

Gennem århundreder har heste været et udbredt og anvendt husdyr i Danmark. De har i mange år været en meget vigtig del af dansk landbrug, da de har været uundværlig trækraft, når landmanden skulle dyrke sine marker. Nu har store maskiner taget over, og hestene er blevet vores hobby- og sportsdyr.

---

Hesten er gennem tiden blevet opfattet som symbol på kraft og hurtighed. Den har frihedens, instinkternes og drifternes udtryk. Det er derfor intet under, at den af de fleste regnes som husdyret over alle andre husdyr.

Der har været heste i Danmark siden yngre stenalder eller ca. 3.000 år før vor tidsregning, hvor den kom ind fra sydøst og sydvest. Den har været almindelig her siden bronzealderen. To racer opfattes i dag som danske, nemlig Frederiksborghesten og den jyske hest.

Hunden er muligvis menneskets bedste ven, men langt fra den vigtigste. De gulerods-gumlende heste trak bøndernes plove, bar soldater i krig og fyldte lommerne på slagterne, møbelpolstrerne og børstenbindere. Hesten har gennem historien været limen, der - bogstavelig talt - bandt alting sammen.

## Opgaver

- Lav en præsentation over hestens anvendelse gennem tiden.
- Lav mindst 5 forskellige slides. De 5 slides skal både indeholde et billede og en beskrivelse af hestens anvendelse. Prøv også at skrive lidt om, hvilken type hest man anvendte/anvender til opgaven.



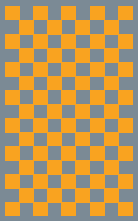
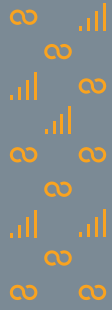
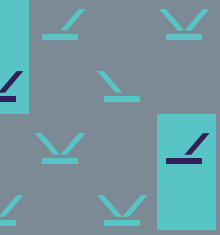


## Eksempler på hestens anvendelse gennem tiden

- Hesten trak bondens plov
- Skovhest
- Transportmiddel - hestevogn
- Stridsheste i oldtiden
- Krigsheste - i hæren
- Ridderturneringer i middelalderen
- Cirkusheste
- Rodeo
- Cowboyridning
- Ringridning
- Jagt ridning
- Politiheste
- Ridehest
- Avl
- Konkurrencer - ridesport
- Polo
- Gardehusarregimentet
- Handicapidræt
- Ridefysioterapi
- Vædde-, trav- og galopløb



# Idræt



**Vidste du?**

**Dressur bliver ofte betegnet som verdens sværeste sport, fordi der kræves så fantastisk mange kvaliteter af både hest og rytter.**



# Dressur – dans og udtryk

Dressur er en konkurrenceform, hvor hestens lydighed, smidighed i bevægelserne, fysik og evner bedømmes, ligesom rytterens opstilling og samarbejde med hesten vurderes af dommerne.

---

Rytteren får dressurprogrammet noget tid før stævnet. Der findes to forskellige slags baner til dressurkonkurrencer (se side 30).

- Bane A til stor hest er 20x60 meter.
- Bane B til pony er 20x40 meter.

På en dressurbane er der bogstaver, der hjælper rytteren med at vide, hvor de forskellige øvelser skal udføres.

Hest og rytter bevæger sig i mange forskellige mønstre på banen. Dommerne giver hver øvelse point på en skala fra 1-10. Ud over at dommerne giver point for hver øvelse, giver de også point for hestens lydighed og programmets afvikling.

I dressur kræves fuld koncentration fra både hest og rytter. Hesten skal adlyde de signaler, rytteren giver, og rytterens signaler til hesten skal være effektive og gerne usynlige.

## Dressurøvelser

I dressur forekommer en række øvelser, som ekvipagen (hest og rytter) skal gennemføre. Øvelserne baserer sig på en blanding af de traditionelle gangarter for heste: Trav, galop og skridt. Der findes mange forskellige øvelser, her er nogle af dem:

- Skridt
- Trav
- Galopanspring
- Volte
- Schenkelvigning
- Changement
- Se flere på skolehest.dk

## Dansetrin

Når du skal lave en koreografi med eller uden kæphest, er det ikke sikkert, at du vil bevæge dig som en hest på to ben. Derfor kan du nedenfor se eksempler på dansetrin fra dansens verden, som du kan sætte sammen. Der findes mange flere dansetrin, så brug bare løs.

**Løbetrin:** Man krydser den ene fod foran den anden, går baglæns, til siden og frem.

**Chasse:** Den første fod går til siden, den anden fod følger hurtigt efter, og første tager et skridt til. Tællingen er: 1 - og - 2 el. et chas-se.

**Pirouette:** Drejning 360 grader på en fod.

**Krydsløb:** Man krydser skiftevis det ene ben foran og bagved hinanden.

**Drejning:** Med små trin drejer man kroppen om et centrum.

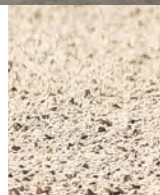
**Valsetrin:** Man går frem til siden og samler. Efterfulgt af et baglæns trin, til siden og samle. Bevægelsen sker i en firkant.

**Hurretrin:** Man sætter højre fod foran og humper i danseretningen.

**Polkatrin:** Chasse-trin hvor man vender 180 grader samtidig med hvert chasse-trin.

**Slide:** Langsom glidende trin til den ene side hvor den anden fod følger efter.

**Gadedrenghep:** Et trin efterfulgt af et hink.



## Opgaver

- Undersøg hvad de forskellige dressurøvelser går ud på. Benyt eventuelt videoerne på [skolehest.dk](https://skolehest.dk).
- Lav en bane med bogstaver i skolegården eller hallen. Find et stykke musik på ca. 2 minutter. Lav en koreografi af forskellige dansetrin der passer til musikken. Brug hele banen og brug både hurtige og langsomme trin.



Find videoer på  
[skolehest.dk](https://skolehest.dk)



# Ponygames

Ponygames er en supersjov og udfordrende holddisciplin - med fart over feltet. Ponygames skaber holdånd og forstærker jeres evne til at samarbejde og udnytte jeres forskellige talenter. Alt afhængig af hvilke udfordringer I vælger styrker aktiviteterne blandt andet jeres motorik, balance, hurtighed.

---

Ponygames er let at starte op, da den kræver et minimum af udstyr, og alle kan være med til legene. Det kan være hulahop, frisbee, ærteposeræs eller sækkeløb. Der findes mange flere varianter - plus dem I selv finder på.

## Eksempel på ærteposeræs

I deltager på inddelte hold og konkurrerer på tid. Der skal udarbejdes skema til registrering af jeres tider, så man kan afgøre, hvem der vinder.

### Udførelse

Første rytter får udleveret en ærtepose af banedommeren. Rytteren rider ned til vendelinien, hvor der står en spand. Rytteren kaster ærteposen i spanden. Herefter rider rytteren tilbage til midten af banen, samler en ærtepose op og rider tilbage til start-/mållinien, og afleverer ærteposen til næste rytter, som tager samme tur.

### Opbygning

På midten ligger 4 ærteposer eller sokkebolde. Ved vendelinien står en spand. Første rytter får udleveret en ærtepose.

## Opgaver

Prøv at lave jeres egen Ponygames på skolen. Det kan være i hallen, skolegården eller på boldbanen. I kan finde inspiration og læse regler på Dansk Ride Forbunds hjemmeside, hvor der er 32 forskellige eksempler på udfordringer.

Ponygames kan f.eks. udføres med en kæphest, på rullebræt, med mooncars, på cykel, til fods eller på ryggen af en makker.

Find inspiration  
på [bit.ly/3o4QDBJ](https://bit.ly/3o4QDBJ)



**Vidste du?**

**I byen Wilbur i  
Washington kan  
man få en bøde på  
kr. 2.000, hvis man  
rider på en hest,  
som er grim.**

**En tung fornøjelse.  
I middelalderen bar ridderne en  
rustning for at beskytte dem selv  
under dysten. Denne vejede ofte  
op til 50 kg.**





# Ringridning

Ringridning var oprindeligt en barsk og til tider drabelig dyst mellem ridderne tilbage i middelalderen. På hesteryg kæmpede de mod hinanden til stor underholdning for de kongelige og adelige tilskuere.

Senere i 1500-tallet indførte Kong Christian den 3. sammen med sønnen Frederik den 2. en mere fredelig rytterdyst, nemlig den type ringridning vi kender i dag.

Her skal rytteren ride i galop gennem en galge med en hængende ring. Ringen skal spiddes med en lanse. Den rytter som klarer flest runder vinder, og bliver udnævnt som konge, 2. pladsen bliver kronprins og 3. pladsen bliver prins.

## Opgaven

Lav jeres egen cykel-ringridningsturnering.

- Mål en bane op på ca. 10 meter (det kan både være på asfalt og græs).
- Lav en galge med f.eks. to højdespringsstøtter, hvor der er monteret et snoreværk med en ring (på 2-3 cm i diameter) i midten.
- Find lanser/pinde (ca. 1,5 m lang) I kan spidde med.
- Dekorér evt. jeres cykler, så de bliver festlige at se på.

Nu er I klar til selve ringridningsturneringen.

- På skift cykler I igennem galgen og forsøger at få ringen på lanssen.
- Når alle har været igennem 5 gange udnævnes kongen/dronningen, kronprinsen/kronprinsessen og prinsen/prinsessen.

# Træn som en rytter

En hest i balance kræver en rytter, som er i balance. Ja, hesten er stærk, men selv små ubalancer i din krop vil påvirke hesten. Derfor er ryttertræning ikke kun for din egen skyld, men også for din hests.

---

Ridning er et samarbejde, hvor hest og rytter påvirker hinanden - på godt og ondt. Hesten er utrolig sensitiv. Den kan mærke, når der sætter sig en flue på dens krop, og derfor siger det sig selv, at den også kan mærke, hvis du har nogle skavanker.

Dine ubalancer vil på sigt påvirke hesten, som er mester i at kompensere. Hvis du kæmper med en skævhed i kroppen, er hesten nødt til at bevæge sig anderledes for at holde balancen og klare sig gennem opgaverne. Over tid kan kompensationsmønstrene betyde, at hesten selv får skævheder og spændinger i kroppen. Og så er der ingen af jer, der fungerer optimalt.

## Opgaven

Udover de mange timer på hesteryg, træner en rytter med andre aktiviteter. Der er konditions-, styrke- og balancetræning. Det kan være løbe- eller cykelture, træning i motionscenter eller træning med kroppen alene.

Til højre er to eksempler på øvelser der giver styrke, balance og en bedre holdning i kroppen. Øvelser der træner bl.a.: for- og baglår, mave og ryg, lægmuskler og balancen.

Prøv at træne som en rytter - gerne to og to eller i grupper.

- Gå ind på [bit.ly/3kE8JIS](https://bit.ly/3kE8JIS), og prøv øvelserne.
- Udvælg nogle af øvelserne, og lav en træningsfilm, hvor du forklarer og viser øvelserne.
- Vis filmen for dine klassekammerater. De kan være med i øvelserne og bagefter give kritik og gode råd.

Find flere øvelser  
på [bit.ly/3kE8JIS](https://bit.ly/3kE8JIS)

## Squat



### 3 sæt med 20 gentagelser

Træner: mave, lår, ryg, lægmuskler og balancen.

Stå med ben i skuldres bredde og med fødderne let drejet ud af. Bøj i knæene til lår og knæ danner en 90 graders vinkel eller derunder. Ryggen holdes strakt, og der kippes i bækkenet, i det man bøjer sig fremover. Der spændes op i maven og ryggen.



## Mavebøjninger

### 3 sæt med 20 gentagelser

Træner: mave, lår, ryg, hofte og hoftebøjeren.

Lig på ryggen med let spredte ben. Lænd og skuldre skal være godt nede i underlaget. Ved hjælp af mavemusklerne sætter man sig op. Gå eventuelt sammen to og to og klap hinanden i hænderne når I sætter jer op.



## **| Videoer**

Det bedste fra VM2018 i USA (engelsk)  
[youtu.be/iAZsQov0Dek](https://youtu.be/iAZsQov0Dek)

Junior VM – piger 2017  
[youtu.be/bvKnUlr6YyU](https://youtu.be/bvKnUlr6YyU)

Ronja øver med Karla på træhest  
[youtu.be/uzGWhe2n01E](https://youtu.be/uzGWhe2n01E)

# Prøv kræfter med voltigering

Voltigering er en relativ ukendt hestesport, der kombinerer gymnastik, akrobatik og ridning. Voltigering er kort sagt, akrobatik på ryggen af en galoperende hest.

---

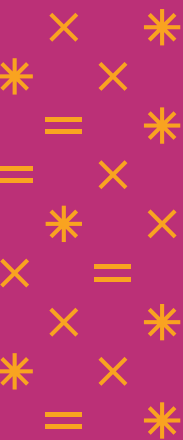
Voltigering udøves enten som holdsport (gruppevoltigering) eller som individuel (enkeltvoltigering).

Hesten longeres (rides rundt i ring) af en longefører i en taktfast galop. Deltagerne hopper fra jorden op på hestens ryg, og udfører en eller flere obligatoriske øvelser, enten enkeltvis eller flere ad gangen.

Til konkurrence består voltigering af to dele: En obligatorisk del - der består af et antal øvelser: opspring, ridesæde, fane, mølle, saks, stand og flanke - og en fri del, "küren", hvor kun fantasien sætter grænser for de øvelser, der kan udføres på ryggen af hesten. Begge dele udføres til musik.

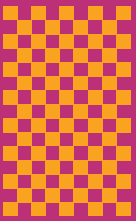
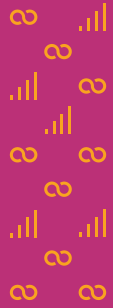
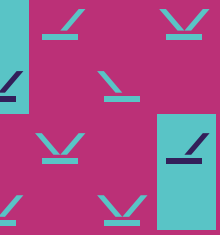
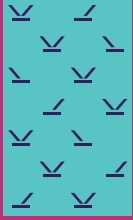
## Opgaven

- Se videoen med Anne Louise, som skal prøve voltigering for første gang [bit.ly/2ZxAqeh](https://bit.ly/2ZxAqeh)
- Prøv at lave nogle af øvelserne på gulv og på redskaber hest/buk/plint
- Find selv på flere øvelser, du kan finde inspiration i videoerne på næste side eller på [rideforbund.dk](http://rideforbund.dk) under voltigering.
- Find et stykke musik og sammensæt nogle øvelser.
- Det kan også laves som par eller i grupper.



# Engelsk





# A day horsing around in London

You are on holiday in London and decide to visit one of the famous horse events which are located near London.

---

## Assignment

Read about these three equestrian events.

### Ham Polo Club

The polo game is played with two teams. Both teams have four riders. The riders score goals by using a wooden mallet to hit a small hard ball through the opposing team's goal.

Ham Polo Club is one of the oldest Polo Clubs in Britain.

### Royal Ascot

The Royal Ascot is a racecourse. The best gallop horses in the world run every summer this flat race trying to win the first price. The British Royal family have a strong bond to Ascot. When you visit Ascot, you must wear very fine clothes.

### Grand National

The Grand National is probably the most well-known horse race in the world. Because of high speed and a lot of obstacles it is a very dramatic test for both horses and riders. Sometimes riders or horses die during the race. People often bet a lot of money on the Grand National.

Choose one of the events above and imagine you are going to visit this event. Think about...

- Are you by yourself or with your friend or your family?
- What day is it?
- How is the weather?
- How do you arrive to the event?
- What is happening during the day?

Now write about your day. You can write a diary, an article, make a cartoon or something completely different.



**Hungry?**  
During the five days of the Royal Ascot, the racegoers consume 120.000 scones and 80.000 cups of tea.

# Factbook about Polo

A factbook is a little short book with facts about different topics. If you make it with a few pages, it can be called a pixi factbook. It is made easily readable and with short sentences. To help the understanding, pictures can be used for better explanation.

---

## The history of polo

- Polo is one of the oldest sports in the world.
- Polo was played in Persia as early as 500 BC (før Kristus) and then later all over Asia.
- In the beginning of the 19th century (århundrede) polo came to Europe.
- Polo has been on the Olympic Games program 5 times. Most recently (senest) in 1936.

## How to play polo

- The polo game is played with two teams.
- Both teams have four riders (ryttere).
- The riders score by using a wooden mallet (trækølle) to hit a small hard ball into the opposing team's (modstanderhold) goal.
- A game is divided into periods called "chukkas" and usually lasts (varer) two hours.

## Equipment

- To play polo you need different kind of equipment (udstyr).
- You need an equestrian helmet (ridehjelm), a shirt, riding boots, and white trousers.
- For your own safety it might be a good idea to wear kneepads (knæbeskyttere), face mask, a whip (pisk), and gloves (handsker).

## Polo around the world

- Polo is a popular sport and has more than 100 member countries in the Federation of International Polo.
- It is a professional sport in about 16 countries.
- The British Prince Charles likes the sport very much and used to play.

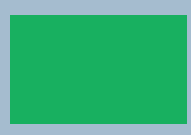
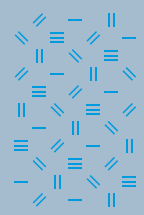
## James Beim

- James Beim is one of the famous polo players in England.
- He was born in 1980 and started playing polo when he was 11 years old. His professional career (karriere) started when he was 17.
- During (igennem) his polo career he has won a lot of competitions (konkurrencer) in both England and the rest of the world.
- James still plays for the English national team and is the captain (anfører) of the team.

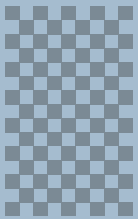
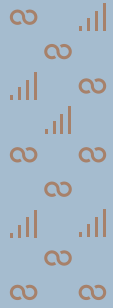
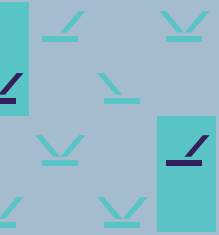


## Assignments

- Read the facts about Polo.
- Translate for one of your classmates.
- Discuss the content and make some questions regarding polo for each other.
- Make your own facts about one of the World Championship disciplines: Jumping, Dressage, Paradressage or Vaulting (remember to translate difficult words).
- You can make a presentation for the rest of the class or a classmate.
- You can also make a factbook.



# Natur/teknologi





# Fra æble til pære

Der bliver snakket om mange forskellige begreber inden for fodring af heste. De fleste ved også at heste spiser græs, eller grovfoder som det også kaldes, og at dette er hestens vigtigste foder.

---

Oftest skal hesten også have en lille mængde fodertilskud i en eller anden form. For at forstå nogle af disse begreber, hvorfor fodringen hænger sådan sammen, og hvorfor grovfoder er vigtigt, er det godt at vide hvordan hestens fordøjelse hænger sammen og virker. Men husk også på, at hesten fra naturens side er designet til at spise græs og plantedele, og samtidig at gå langt omkring i sin fødesøgning.

Når man snakker om fordøjelsen hos hesten siger man, at det er en planteæder med en stor blindtarm. Dette betyder at hesten er en planteæder, dvs. lever af planter, men at den samtidig har en stor blindtarm set i forhold til mennesker.

## Opgaven

### 1. Find sammen i små grupper på 3-4 elever

- Skriv ned i gruppen, hvad i ved om hestens føde.
- Hvad spiser de?
- Hvor ofte spiser de?
- Hvor lang tid går der fra de har spist, til det kommer ud igen?

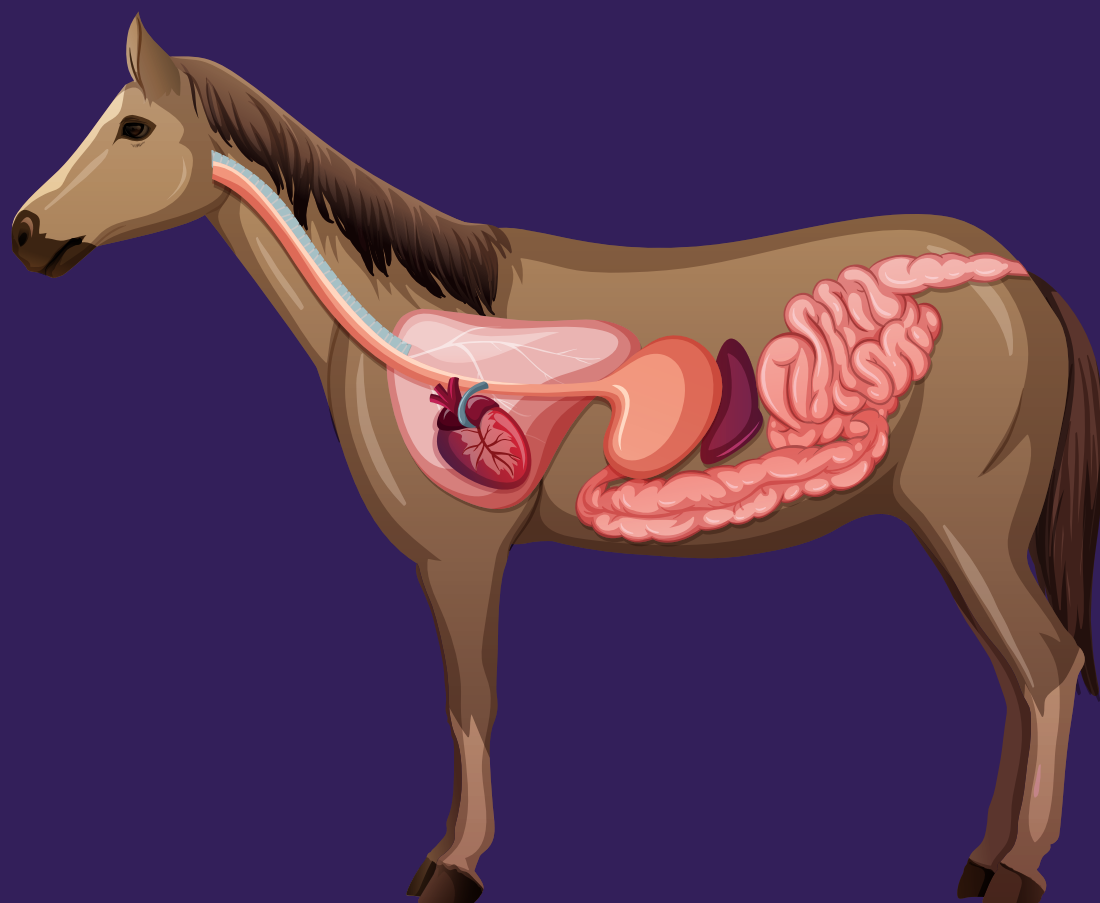
### 2. Undersøg hestens foder

- Græs, Wrap, Halm, foderpiller, müsli eller hvad man nu kan få fat i.
- Hvordan føles det? Er det fugtigt eller tørt?
- Hvordan lugter der?

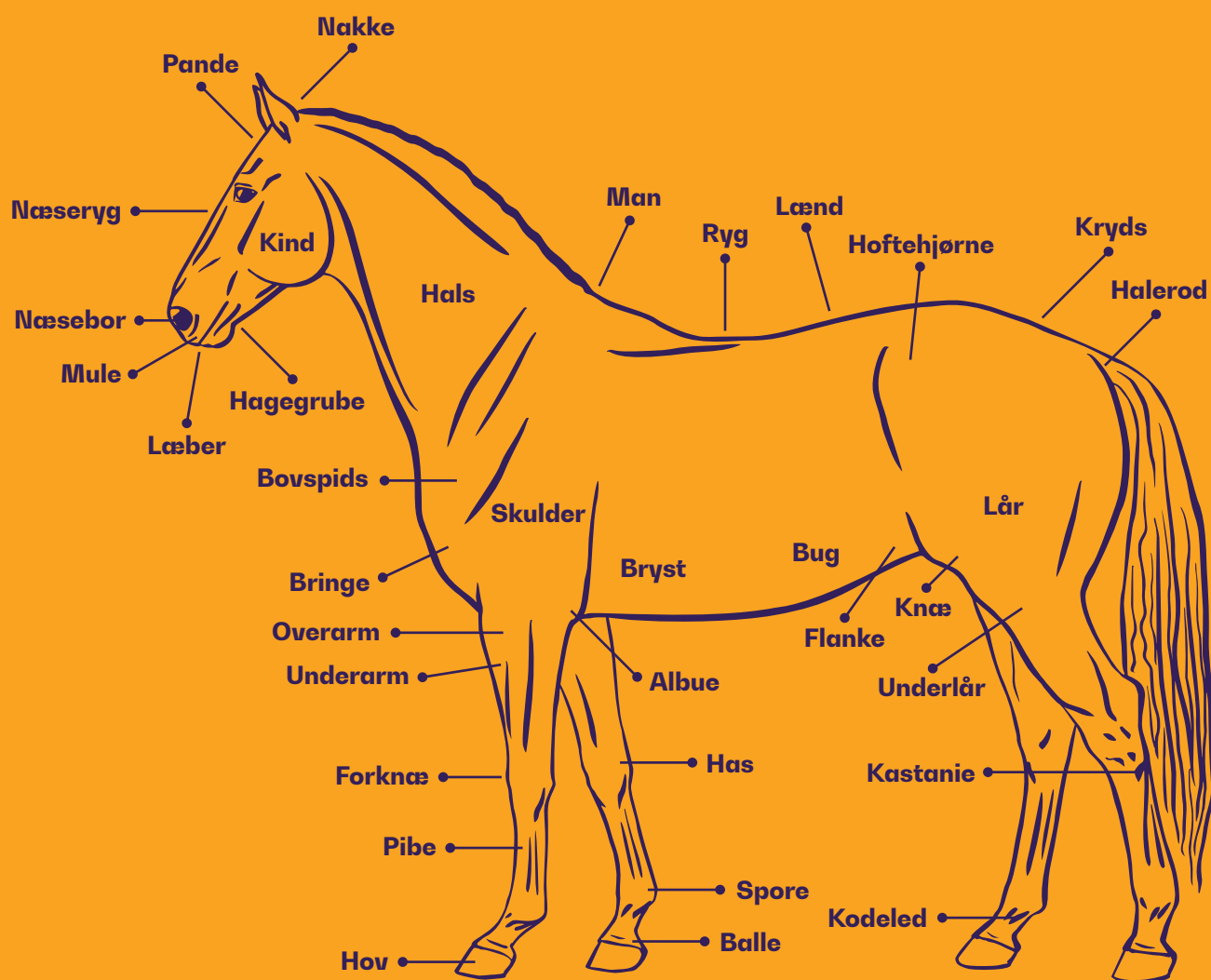
### 3. Undersøg en hestepære

- Få fat i en hestepære (kontakt den lokale rideskole).
- Hvad indeholder en hestepære?
- Hvordan mærkes en hestepære?





**Vidste du?**  
**Hestens tyndtarm og tyktarm**  
**er tilsammen ca. 30 meter**  
**lang. Det er længere end en**  
**basketballbane!**



**Sagde du noget?**  
**Heste har 16 muskler i øret,**  
**hvilket gør dem i stand til at**  
**dreje ørene 180 grader.**

Download skabeloner  
på [skolehest.dk](https://skolehest.dk)

# Hestens anatomi

At heste er majestætiske og smukke hersker der vist ingen tvivl om. Heste er de ultimative atleter, hvis fysiske præstationer bliver presset til det yderste. Det stiller store krav til deres krop, hvor muskler, led og knogler bliver udsat for hård belastning.

## Opgaven

I denne opgave skal I klippe forskellige ord ud og sætte dem ind på billedet af hesten, der hvor I tror de skal sidde. I kan finde skabeloner på [skolehest.dk](https://skolehest.dk).

- Se sammen med din sidemakker, hvem der kan placere flest ord rigtigt på hesten.
- Placér flest mulige ord på plakaten af hesten på 2 minutter.
- Hæng ordene op i den ene ende af klassen, og sæt plakaten op i den anden. Løb ned og tag et kort op, løb tilbage og sæt det på hesten. Del klassen op i grupper.
- Memory: Læg kortene med bagsiden opad. Nu skal en fra gruppen løbe ned og finde kort nr. 1 (må kun vende 1 kort, vælger man det forkerte lægger man det igen) og løbe tilbage med kortet. I må gerne hjælpe hinanden ved at råbe, hvor de forskellige kort ligger. Holdet der har fundet alle kort i den rigtige rækkefølge har vundet.

# Fra urhest til ridehest

Hesten blev tæmmet af mennesket for over 6.000 år siden. Tidligere har den været meget anvendt som transportmiddel og trækraft. I Danmark var der f.eks. i 1914 knap 600.000 heste - i dag er der omkring 100.000.

---

Hestens udvikling er foregået over en periode på 50 millioner år. Dengang var den lille skovboende hest - Eohippous - på størrelse med en hund, og det er herfra den har udviklet sig til den moderne ridehest.

Hesten har udviklet sig gennem tiden, og arterne har ændret sig i forbindelse med forandringer i omgivelserne. Det har betydet, at nogle hestearter uddøde, mens nye opstod.

Det drejer sig om hundelignende hesteforfædre, der levede af frugter og blade, og som nu er udviklet til alle mulige hesteagtige arter, bl.a. zebraer, æsler og heste.

## Opgaven

I skal prøve at dykke ned i den spændende udvikling, hesten har gennemgået. Prøv at finde ud af:

- Hvad der er sket med hestens tæer gennem tiden?
- Hvad der er sket med hestens tænder gennem tiden?
- Hvad der er sket med hestens størrelse gennem tiden?
- Hvad der er sket med hestens føde gennem tiden?

I kan finde mange af oplysningerne på nettet, eller ved at benytte de links der er på næste side.



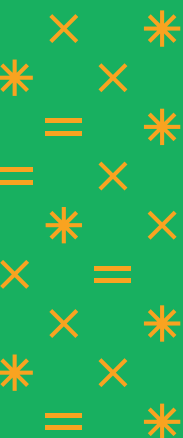


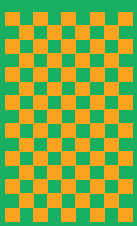
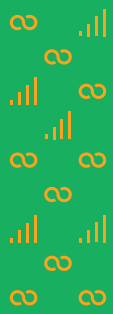
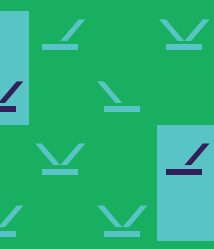
## Links

- [hestenettet.dk](https://hestenettet.dk)
- [ridesport.dk](https://ridesport.dk)
- [bit.ly/3oanftN](https://bit.ly/3oanftN)



# Håndværk og design







# Kast med hestesko

Spillet "Kast med hestesko" er kendt i hele verden, så længe der har været sko til hesten. De første kendte regler er fra England og er fra 1869, men blev senere udbredt i USA.

---

## + Opgaven laves i samarbejde med Idræt

---

Spillet er i nogle lande, blandt andet Norge, kendt som turneringsspil, hvor man deltager med sin klub og konkurrerer om point og mesterskaber. I Danmark er spillet mest kendt som familieunderholdning. Man kan øve sig og blive familiens mesterkaster.

## Opgaven

Lav dine egne træ-hestesko til at spille med. De kan farvelægges med maling. Du skal også lave en pind du kan kaste efter. Den må gerne være rund, 2-3 cm i diameter.



## Du skal bruge

- Skabelon til at tegne efter. Din lærer har måske lavet en i træ, som er nem at tegne efter.
- Blyant
- Krydsfiner - 6 mm.
- Høreværn og sikkerhedsbriller
- Elektronisk deкупørsav
- Sandpapir
- Maling og pensel
- Rundstok eller pind til at sætte i jorden.

## Sådan gør du

1. Tegn efter skabelon på krydsfiner, placer skabelonen tæt på kanterne.
2. Skær din hestesko ud på deкупørsaven.
3. Slib kanterne fine med tallerkensliber eller sandpapir.
4. Mal hesteskoen i den farve du gerne vil have og pynt evt. med små tegninger på den.
5. Spil hesteskokast med dine klassekammerater.





Download skabelon  
på [skolehest.dk](http://skolehest.dk)

## Reglerne

Deltagerne stiller sig bag en linje 5-10 meter fra pinden - enten på græs eller sand. Hver deltager har to hestesko. Kast hesteskoene, en hestesko ad gangen, så tæt på pinden som muligt.

### Point

- Den sko der kommer tættest på pinden, giver to point.
- Den sko der "klinger" (rammer pælen) giver to point.
- Hvis man får skoen rundt om pælen, giver det 5 point

Kast 50 kast eller først til 50 point.

Du kan også lave flere pinde med forskellige point at kaste efter. Find selv på flere regler.



# Lav en kæphest

Nu får du muligheden for at lave din egen kæphest, som du kan have det sjovt med i frikvartererne, i idræt og derhjemme i haven.

Du kan "ride" alene eller sammen med andre, og du kan både ride dressur, spring eller opfinde dine helt egne øvelser. Der er mange måder at lave kæphest på, og vi vil vise dig nogle af dem.

## Du skal bruge

- En pind
- En stor sok
- Pudefyld
- Stof til ører
- Snor
- Garn til man
- 2 store og 2 små knapper
- Limpistol
- Evt. bredt bånd til hovedtøj

## Sådan gør du

1. Start med at se how-to videoen på [skolehest.dk](http://skolehest.dk), og se ligeledes billedet af det færdige resultat på næste side.
2. Fyld sokken godt op med pudefyld til midt på det lange stykke.
3. Sæt pinden op i sokken til den næsten rammer hestens pande.
4. Bind snoren stramt om sokken og pinden, der hvor pudefyldet ender.
5. Tag garnet og vikl det om et aflangt stykke træ/pap - herefter klippes garnet op i den ene ende.
6. Læg en stribe lim på sokken det sted, hvor manen skal sidde og sæt herefter garnet fast. Læg endnu en stribe lim ovenpå garnet og fold først den ene side af garnet omkring limen. Dernæst den anden side. På den måde bliver manen mere hanekamsagtig.
7. Lim knapper på som øjne og som næsebor.
8. Dekorér hesten med det som du har lyst til - bind evt. hovedtøj fast på hovedet.



Download skabeloner  
på [skolehest.dk](http://skolehest.dk)



## Du kan også lave

Der findes mange forskellige måder at lave en kæphest på. Prøv en af nedenstående eller find på jeres egen.

### En kæphest af pap

- Pind
- Kraftigt pap
- Tusch til at tegne øjne

### En kæphest af filt eller andet stof

Kan syes i hånden eller på symaskine.

- Filt eller stof
- Pudefyld/vat
- Garn
- Pind

### En kæphest af en sodavandsflaske

Se videoguide på [skolehest.dk](http://skolehest.dk)

- Sodavandsflaske
- Sort/hvidt/brunt/gråt karton
- Pind
- Garn
- Snor
- Limpistol

# Springbane til kæphest

Kæphestespringning er en konkurrence på en bane med flere forhindringer. Målet for rytter og kæphest er at komme igennem banen inden for den afsatte tid og med færrest fejl.

### + Opgaven laves i samarbejde med Idræt

Kæphest og rytter skal samarbejde om at komme igennem banen. Tempoet skal være rigtigt, rytteren skal bedømme afstanden til næste forhindring så kæphesten får det rigtige afsæt.

Rytteren skal også holde øje med tiden: rider man for stærkt, river man måske en bom ned, og rider man for langsomt får man måske tidsfejl.

Før konkurrencen starter, går rytteren banen rundt til fods og ser springene an. Rytterne har på den måde mulighed for at få et indtryk af, hvor svær banen er, hvilken type spring der er og hvordan de står i forhold til hinanden.

Hver forhindring har et nummer så rytteren ved hvordan banen skal rides. En forhindring kan godt bestå af flere spring - f.eks. et dob-beltspring eller en tre-kombination.

Når der rides konkurrencer, er det ofte sekunder der afgør hvem der vinder, så øvelse gør mester.

Brug linket på modsatte side for at se et eksempel på kæphestespringning.





Se kæphestespringning på  
[youtu.be/ksG\\_lmkbZMQ](https://youtu.be/ksG_lmkbZMQ)

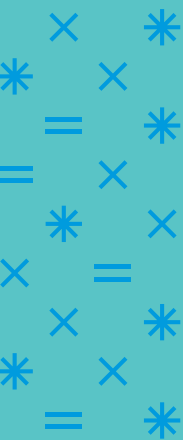
## Opgaven

Forhindringer til kæphestespringbanen er 100 cm brede og op til 70 cm høje. Husk, at det skal være muligt at justere højden. Forhindringerne kan være forskelligt udformet - se side 32. Kun fantasien sætter grænser for din bane. Bommene kan males i forskellige farver. Normalt med hvid som bundfarve og derpå felter i forskellige farver.

- Lav en bane i skolegården eller i hallen med forhindringer I selv har lavet i håndværk og design eller redskaber fra idræt.
- Lav en springkonkurrence med kæphest eller uden hest på tid uden nedrivninger.

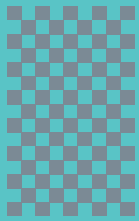
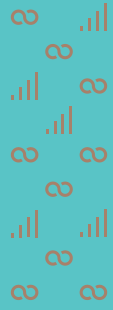
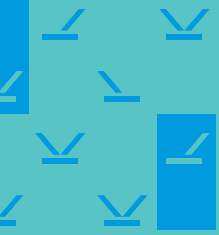
Husk at måle hestens tilløb mellem forhindringerne, så du er bedst forberedt til dit spring.

Hvis I ikke har en kæphest, kan I selv lave en - se side 74. Forhindringerne kan også bruges uden kæphest.



# Billedkunst







# Tegn en hest – du kan godt!

Er du vild med heste, er det fedt at kunne tegne en hest. Måske er du ikke specielt vild med heste, men synes det kunne være sjovt at kunne tegne en tegneseriehest, og så skal du også kigge med her.

---

Måske tænker du, at det er alt for svært at tegne en hest, men det kan sagtens lade sig gøre med den rette hjælp. Der findes mange slags hestetegninger, og her får du muligheden for at tegne på det niveau, som passer dig.

## Materialer

- Hvidt papir
- Blyant der ikke er spids
- Viskelæder

## Opgaven

Tegn en hest efter en af de to forlæg; tændstikhesten eller en mere realistisk hest. Du kan finde inspiration til hestens endelige udseende med farver og aftegn ved at søge på internettet.

## Videoer

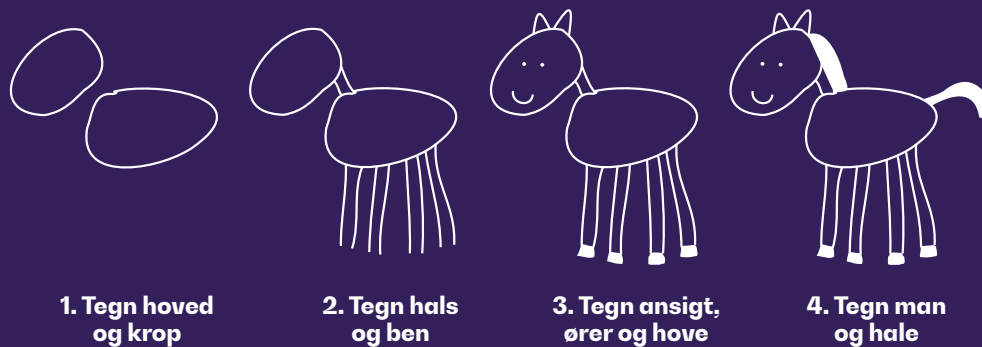
Der findes mange videoer om, hvordan du tegner en hest - både realistisk og som tegneserie. Her er et par eksempler. Find eventuelt selv flere.

- Realistisk: [youtu.be/mUnh3RefP9Y](https://youtu.be/mUnh3RefP9Y)
- Tegneserie: [youtu.be/laVebaRmKdA](https://youtu.be/laVebaRmKdA)



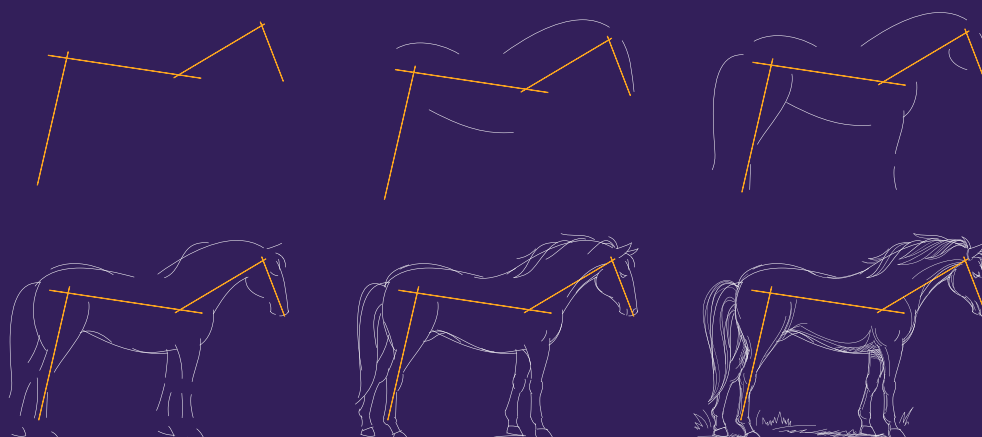
## Tændstikpindehesten

Den helt enkle er tændstikpindehesten.



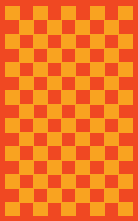
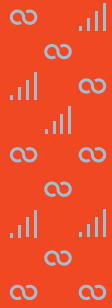
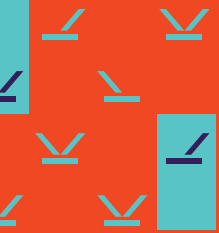
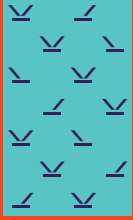
## Den realistiske hest

For dem der gerne vil tegne en lidt mere realistisk, skal vi have gang i figurer og hjælpestreger, som gør det mere overskueligt at tegne en hest.





# Madkundskab



**Vidste du?**

**En hest på 450 kg spiser op til 11 kg mad om dagen og drikker op til 45 liter vand.**



# Bag et mesterværk

Når vi holder fest, bager vi ofte en kage og pynter den rigtig flot. VM i ridesport er en rigtig stor fest, og derfor skal der selvfølgelig en festlig kage til.

## Opgaven

Hvem kan lave den mest festlige kage med pynt som hylder ridesporten?

Der er mange gode ideer, og I kan finde inspiration til opskrifter og udseende her i opgaven.

Kun fantasien sætter grænser. SÅ - KLAR PARAT BAG!

Når I har lavet jeres unikke mesterværk, kage eller muffin, kan I sende et billede af den til "Den store kagedyst - VM i ridesport" på [info@skolehest.dk](mailto:info@skolehest.dk)

Alle kager bliver vist på hjemmesiden [skolehest.dk](http://skolehest.dk).

I kan spørge den lokale bager, om det er muligt at få lavet en af jeres kager under VM-ugen til august 2022.

### Tænk over

- Udseende
- Smag
- Snit
- Fyld

## Lagkagebund

### Ingredienser

- 3 æg
- 100 gram sukker
- 100 gram hvedemel
- 2.5 tsk. bagepulver

### Fremgangsmåde

1. Pisk æg og sukker sammen til en luftig masse.
2. Hvedemel og bagepulver røres i dejen til en ensartet masse.
3. Klip et stykke bagepapir til så det passer til bradepanden, og smør evt. bunden med lidt olie eller flydende margarine for at bagepapiret ikke rutter rundt.
4. Dejen fordeles i et jævnt lag.
5. Bages i en forvarmet ovn ved 240 grader, eller 200 grader varmluft i ca. 7 minutter.

### Tip

Hvis du vil lave en lagkage med mørke bunde, f.eks. til en brun hest, kan du udskifte ca. 1/2 dl af hvedemelet med 1/2 dl kakao.

---

## Muffins

### Ingredienser

- 3 æg
- 150 gram sukker
- 1 tsk. vanilje
- 1 tsk. bagepulver
- 180 gram hvedemel
- 125 gram smør
- evt. 100 g bær, chokolade, nødder eller andet.

### Fremgangsmåde

1. Pisk æg, sukker og vanilje hvidt og skummende.
2. Bland hvedemel med bagepulver og tilsæt det til æggemassen og rør dejen fri fra klumper.
3. Smelt smør ved lav temperatur og tilsæt det til kagedejen.
4. Rør kagedejen glat og ensartet.
5. Fordel kagedejen i muffinsforme og bag kagerne i ovnen ved 175 grader i ca. 18-20 minutter.

### Smagsvariationer

- Hindbær, blåbær, mm. Man kan både bruge friske bær, og bær der er tøet op fra frost.
- Mælkechokolade, mørk chokolade og lys chokolade.
- Peanuts, valnødder, hasselnødder, pekannødder mm.



## Kagecreme

### Ingredienser

- 5 dl. sødmælk
- 4 æg
- 4 spsk. sukker
- 4 spsk. hvedemel
- 1/2 tsk. vaniljesukker

### Fremgangsmåde

1. Mælken bringes i kog.
2. Æg, sukker og mel røres sammen i en skål. Den kogende mælk dryppes i under omrøring.
3. Cremen hældes tilbage i gryden og gives et opkog.
4. Den afkøles i ro, piskes igennem og smages til med vanilje.

## Fondant

### Ingredienser

- 10 stk. hvide, store skumfiduser
- 1 spsk. vand
- 1 spsk. rapsolie
- 180 g flormelis (efter behov)
- 1 smule frugtfarve

### Fremgangsmåde

1. Hæld skumfiduser i en skål sammen med vand og rapsolie.
2. Stil skålen i mikroovnen i ca. 1 minut. Stop to gange undervejs og rør let i det.
3. Tag skålen ud og rør lidt af flormelissen i. Dernæst lidt mere. Hæld til sidst massen ud på bordet og ælt, til det får en fast konsistens - hold evt. lidt af flormelissen tilbage.
4. Du ender med en ensartet og glat klump fondant, som du kan farve i nøjagtigt de farver, du ønsker, og rulle ud eller bruge til kagepynt, som du har lyst til.

TIP: Hvis du ikke har en mikroovn, kan skumfiduserne smeltes i en gryde over vandbad.



## Ingredienser

- 300g tørrede hestebønner
- 1-2 løg
- 3-4 fed hvidløg
- 1-2 peberfrugter
- 1/2 - 1 helt spidskål
- 1 bundt koriander
- 1 citron
- En pakke tortillas
- 2-3 dl cremefraiche



# Tortilla med hestebønner

'Man kan trække hesten til truget, men ikke tvinge den til at drikke.' Man kan sagtens få eleverne til at spise bønner. Er man er god med krydderierne, kan man lave en tortilla der smager fremragende. Hestebønner er både klimavenlige og en god proteinkilde og kan nemt erstatte kød, som udleder langt mere CO<sub>2</sub>.

## Fremgangsmåde

2 dage før: Sæt hestebønnerne i blød i køleskabet  
1 dag før: Kog hestebønnerne i 40-45 minutter, køl ned og sæt derefter bønnerne i køleskabet i kogevandet.

### Spidskål og stegt peberfrugt

- Snit spidskålen fint og skær peberfrugten i strimler.
- Vend spidskålen med lidt salt og knug spidskålen i 2 minutter så det mørner.
- Steg peberfrugten på panden med olie til det har taget farve. Krydr med salt og peber. Kom peberfrugten i en skål til servering.

### Stegte hestebønner

- Pil løg og hvidløg. Hak løget og skær hvidløget i tynde skiver.
- Varm en pande op og steg bønnerne ved høj varme i 2 minutter til de begynder at tage farve.
- Skru ned for varmen og tilsæt hvidløg, løg og krydderier og steg i 4 minutter.
- Mos til sidst bønnerne groft og smag til med salt, peber og evt. mere krydderier

### Koriander og tortillas

- Snit korianderen og skær citronen i både til servering. Varm tortillaerne en ad gangen på en tør pande til de er gennemvarme eller smid en stak i mikroovnen 1 min.

### Servering

- Fyld tortillaerne med spidskål, krydrede bønner og top med peberfrugt, koriander, cremefraiche og dryp med citronsaft.



# Godbidder til heste

Hvis man vil forkæle sin hest, kan man købe godbidder til den. Men man kan faktisk også lave dem selv. Når du er færdig, må du gerne prøvesmage dem, men husk at de er til heste.

## Opskrift

### Ingredienser

- 1 æble
- 3 gulerødder
- 4 skiver rugbrød
- 4 spsk. havregryn
- 4 spsk. vand

### Fremgangsmåde

1. Start med at se video på skolehest.dk
2. Tænd ovnen på 150 grader.
3. Riv gulerødderne og æblet.
4. Smulder/skær rugbrødet ud i små stykker
5. Bland æble, gulerødder, rugbrød, havregryn og vand i en skål, og ælt massen sammen.
6. Form godbidderne som små kugler og læg dem på en bageplade med bagepapir.
7. Bag kuglerne i ovnen i cirka 1 time og 30 minutter.
8. Når dine snacks er færdige skal de køles af, og derefter er de klar til at blive spist - og de er sunde.

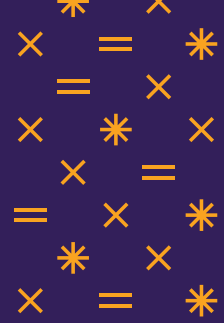


**Vidste du?**

**Heste elsker søde sager som f.eks. vandmelon, æbler, jordbær, bananer og pebermynte.**



Find flere hestesnacks  
på [bit.ly/3ugzw19](https://bit.ly/3ugzw19)



# eCCO | FEI WORLD CHAMPIONSHIPS | HERNING DENMARK 2022



Herring  
Kommune

SPORT EVENT  
DENMARK



DANSK RIDE FORBUND



KIRKBI

midt  
regionmidtjylland