



íprótt, menning, lífsstíll

Handbók Æskulýðsnefndar LH

2008

Efnisyfirlit:

Formáli.....	4
Landssamband hestamannafélaga.....	5
Tilgangur og markmið.....	5
Önnur markmið eru m.a:.....	5
Úr lögum og reglum LH.....	5
Æskulýðsnefnd LH:	6
Starfsreglur ÆNLH:	6
Uppbygging og hlutverk Æskulýðsnefndar LH.....	6
Fræðslustarf.	6
Félagsleg tengsl / Æskulýðsmót	7
Erlend samskipti.	7
FEIF Youth Cup og FEIF Youth Camp.	7
Hvernig tengjast félögin ÆNLH:.....	7
Skýrsluskil:	7
Erlent samstarf:	8
Reglur um val á þátttakendum á FEIF Youth Cup og FEIF Youth Camp.....	8
Youth Camp.	8
Youth Cup.	8
Um félögin.	9
Upplýsingar frá ÍSÍ	10
Fyrirmyndafélög.	11
Fræðsla og bæklingar.	11
Æskulýðsnefndirnar:.....	11
Hlutverk foreldra:	12
Af hverju stundar barnið þitt hestamennsku.....	12
Mögulegt hlutverk foreldra	12
Hugmyndabanki / Fróðleikur.....	13
Skipulagning dagskrár.....	13
Stofna til vinasambanda við íslandshestamannafélög á Norðurlöndum / Evrópu.....	14

Árshátíð / samkoma:	14
Annað:	14
Æskulýðsbikar LH.....	15
Lög og reglur um keppni barna- unglunga og ungmenna / FIPO / Gæðingakeppni.....	15
Pollar í keppni:.....	15
Gæðingakeppni:	16
Taktur og samræmi	16
Framtak og gangrými.....	16
Fas og hreyfingafegurð.....	16
Íþróttakeppni.....	17
Algengar spurningar	17
Aldursskipting.....	17
Hvað er að ríða uppá vinstri hönd?	17
Má keppa á sama hesti í tölti og fjór- eða fimmgangi?	17
Hvenær má ég EKKI nota písk?.....	17
Hvað má pískur vera langur?.....	17
Hvað mega hófhlífar vera þungar?.....	18
Má nota botna?.....	18
Skeifur.....	18
Hvaða múla má nota?	18
Hvað þarf ég að sýna til að fá dóm?	18
Spjöld og refsingar.....	18
Námskeið.....	19
Polla og byrjendanámskeið.	19
Almenn námskeið:.....	19
Keppnisnámskeið:	19
Reiðkennarar	19
Félag Tamningamanna FT.....	20
Námsefni	20
Knapamerkjanámskeið:.....	20
Menntastefna Landssambands hestamannafélaga	20

Formáli.

Handbók Æskulýðsnefndar Lands sambands hestamannafélaga leit dagsins ljós snemma árs 2008 eftir ráðstefnu æskulýðsfulltrúa af öllu landinu sem haldin var á vegum LH þann 6. október 2007. Mjög góð mæting var á ráðstefnuna og voru þátttakendur virkir í hópavinnu. Meðal annars sem þar kom fram var mikill áhugi á því að til væri á einum stað upplýsingar um allt það er lýtur að æskulýðsmálum. Þar geta nýir æskulýðsfulltrúar náð sér í allar þær upplýsingar er hjálpað gætu þeim í starfi þeirra, svo sem hugmyndir að dagskrá og hvar hægt væri að fá upplýsingar vegna starfsins. Þessari hugmynd var hrint í framkvæmd og Æskulýðsnefnd LH vann að handbókinni. Ákveðið var að vinna handbókina þannig að hún væri birt á heimasíðu LH, en ekki gefin út á prenti því þannig væri hún virk og hægt að uppfæra hana eftir þörfum. Reynsluboltar í æskulýðsmálum er hvattir til að leggja til efni í handbókina.

Allt starf æskulýðsnefnda hestamannafélaganna hér á landi byggist á sjálfbóðaliðastarfi nefndarmanna. Það er því sýnt að ef starf á að vera mikið og öflugt þá er það jafnframt mikið álag á það fólk sem í æskulýðsnefndum starfa. Því er nauðsynlegt að nýir fulltrúar geti náð samfellu í félagsstarfið og séu ekki eilíft að finna upp hjólið á ný.

Það er von nefndarinnar að við höfum náð að koma þeim hugmyndum sem fram komu á ráðstefnunni í þessa handbók. Megið þið hafa gagn af henni í starfi ykkar.

Kaflarnir í handbókinni eru 5 og skiptast þannig:

1. Um LH og hvernig félögin tengjast æskulýðsstarfi LH, nefndin, starfslýsing nefndar, skýrsluskil og erlent samstarf.
2. Um félögin – upplýsingar frá ÍSÍ – tenging við íþróttabandalög, skipulagning dagskrár, fræðsla og hvað er til af bæklingum o.s.frv.
3. Hugmyndabanki.
4. Lög og reglur um keppni barna- unglinga og ungmenna (yfirlit á einum stað).
5. Námskeið, reiðkennarar, námsefni og menntamál hjá LH.

1. **Kafli.**
 - a. **Landssamband hestamannafélaga.**
 - b. **Æskulýðsnefnd LH (ÆNLH).**
 - c. **Starfsreglur ÆNLH.**
 - d. **Tenging félaganna við LH.**
 - e. **Skýrsluskil.**
 - f. **Erlent samstarf.**

Landssamband hestamannafélaga.

Tilgangur og markmið

Auk hefðbundinnar keppni, æfinga og þjálfunar til líkamlegrar heilsuræktar, samanber lögum ÍSÍ, er það í verkahring LH að sinna hagsmunamálum sem tengjast hestaíþróttum svo sem á sviði ræktunarmála, tamninga, samgöngu- og ferðamála, landnýtinga- og umhverfismála.

Önnur markmið eru m.a:

- Að hafa yfirumsjón og vinna að eflingar hestamennsku m.a. með fræðslu, útbreiðslu- og kynningarstarfsemi.
- Að vera málssvari hestamanna jafnt innanlands sem erlendis.
- Að eiga samstarf við önnur samtök er sinna hagsmunamálum hestamanna, svo sem á sviði ræktunarmála, tamninga, samgöngumála, ferðamála, landnýtingar og umhverfismála á vegum ríkis og sveitarfélaga.
- Að koma fram gagnvart opinberum aðilum.
- Að vinna að stofnun nýrra sérráða.
- Að setja nauðsynlegar reglur, löggilda dómara, ráðstafa landsmótum og staðfesta met.
- Að vera fulltrúi hestaíþróttar gagnvart erlendum aðilum og sjá um að reglur varðandi greinina séu í samræmi við alþjóðareglur þar sem það á við.

Úr lögum og reglum LH

Stjórn LH er skipuð 5 aðalmönnum og 3 varamönnum sem kosnir eru á ársþingi sem haldið er annað hvert ár. Skrifstofa samtakanna er að Engjavegi 6 en þar starfa 4 skrifstofumenn í fullu starfi við að þjóna hagsmunum hestamanna.

Æskulýðsnefnd LH:

ÆNLH er skipuð 6 fulltrúum sem skipaðir eru af stjórn LH. Ekki eru neinar reglur um það hvernig þeir eru valdir né hve lengi þeir sitja í nefndinni en reynt er þó að gæta að því að valdir séu fulltrúar úr mismunandi hestamannafélögum og að regluleg nýliðun sé í nefndinni. Í nefndinni sitja núna:

Helga B. Helgadóttir, formaður, Fáki
Sími: 820 2313
Netfang: helga@isam.is

Sigríður Birgisdóttir, ritari, Sóta
Sími: 898 9925
Netfang: sigridurb@mest.is

Þorvarður Helgason, Fáki
Sími: 660 4606
Netfang: thorri@thvottur.is

Sóley Margeirsdóttir, Mána
Sími: 867 7460
Netfang: soleym05@ru.is

Andrea Þorvaldsdóttir, Létti
Sími: 858 6230
Netfang: andreath@mila.is

Sigurvaldi Rafn Hafsteinsson, Andvara
Sími: 897 1299
Netfang: rabbih@isholf.is

Starfsreglur ÆNLH:

Uppbygging og hlutverk Æskulýðsnefndar LH

Nefndina skipa minnst fimm fulltrúar skipaðir af stjórn LH. Stjórn LH tilnefnið formann nefndarinnar. Hlutverk æskulýðsnefndar er fyrst og fremst að auka fræðslu æskulýðsfulltrúa um land allt og styðja við þá í þeirra starfi.

Fræðslustarf.

Hlutverki sínu hyggst nefndin ná með því að stuðla að því að halda fræðslufundi, ráðstefnur eða annað það sem getur stuðlar að fræðslu fyrir nefndarmenn í æskulýðsnefndum hestamannafélaganna með reglulegu millibili. Við undirbúning slíkra funda skulu lagðar fram kostnaðaráætlanir til samþykktar á skrifstofu LH og að loknum slíkum fundum skal skýrsla lögð fyrir stjórn LH um fundina. Einnig mun nefndin sjá um að safna hugmyndum um verkefni, fræðsluefni og öðrum upplýsingum til dreifingar til félaganna.

Nefndin sér um að útbúa og halda við handbók á heimsíðu LH sem er hugsað sem leiðbeiningahandbók fyrir æskulýðsfulltrúa félaganna.

Félagsleg tengsl / Æskulýðsmót

Æskulýðsnefndin hvetur æskulýðsfulltrúa til þess að halda sameiginleg æskulýðsmót í hverjum fjórðungi, þar sem farið er í sameiginlega útreiðartúra, leiki og fleira og kynntar nýjungar svo sem keppnisgreinar, búnaður og annað er varðar hestamennsku.

Æskulýðsnefndin styður við bakið á æskulýðsfulltrúum félaganna. Einnig getur nefndin beitt sér fyrir unglingskiptum milli félaga sem hefði það að markmiði að efla tengsl og kynni unglinga milli landshluta.

Erlend samskipti.

Æskulýðsnefndin kynni möguleika á erlendu samstarfi s.s. æskulýðsmótum og keppnum erlendis og vinni að skipulagi þeirra. Það er eindreginn vilji stjórnar LH að það fé sem veitt er árlega til æskulýðsmála renni til starfsins innanlands nema stjórnin heimili annað. Þátttaka unglinga í keppnum erlendis verður að mestu að vera kostuð af þátttakendum sjálfum og með sérstökum tekjum sem aflað er í þessu skyni. Sé farið í nafni samtakanna ber að gera fjárhagsáætlun sem lögð er fyrir þátttakendum og stjórn LH fyrirfram. Þegar um sameiginlegt mót er að ræða eins og t.d. Norðurlandamót skal vera fullt samstarf á milli æskulýðsnefndar og landsliðsnefndar varðandi val á þátttakendum, fararstjórum og liðsstjórum. Nefndinni ber einnig að koma á unglingskiptum milli landa sem hefði það að markmiði að efla tengsl og kynni unglinga milli landa. Leitast skal við að gefa sem flestum unglingum jafnan kost á möguleika á slíkum skiptum. Nefndinni er falið að annast samskipti við Æskulýðsnefnd FEIF og fylgjast með starfi FEIF á þessu sviði. Hugsanlegar utanlandsferðir eru háðar samþykki stjórnar LH og skal kostnaður vegna slíkra ferða sérgreindur.

FEIF Youth Cup og FEIF Youth Camp.

Nefndin skal annast undirbúning og val á þátttakendum hér á landi sem sækja um FYCup og FYCamp. Auglýsa skal á heimasíðu LH eftir umsóknum og einnig skal senda æskulýðsnefndum félaganna auglýsingar um mótin sem koma þeim á framfæri við sína félaga. Reynt skal eftir fremsta megni að senda eins marga þátttakendum og leyfilegt er. Æskulýðsnefndin hefur sett reglur um val á þátttakendum.

Hvernig tengjast félögin ÆNLH:

Hestamannafélögin í landinu eru flest með starfandi æskulýðsnefndir sem hafa það verkefni að sjá um og skipuleggja æskulýðsstarf fyrir börn og unglinga að 21 árs aldri. Formaður æskulýðsnefndar hvers félags tengist ÆNLH á þann hátt að nafn hans er tilkynnt til ÆNLH eða á skrifstofu LH og er listi með nöfnum allra æskulýðsfulltrúa á heimasíðu ÆNLH. Þar má nálgast nöfn, símanúmer og netföng ef æskulýðsfulltrúar félaganna vilja hafa samstarf sín á milli, skiptast á skoðunum eða fá hugmyndir fyrir starfseminu. Félögin eru hvött til að senda breytingar á fulltrúum síns félags við mannabreytingar í nefndinni til æskulýðsnefndar LH.

Skýrsluskil:

Félögin skulu skila starfsskýrslum til ÆNLH árlega að hausti og kallar skrifstofa LH eða ÆNLH eftir þeim skýrslum. Í skýrslunum skal koma fram sú starfsemi sem átt hefur sér stað á liðnu starfsári. Þær eru birtar á heimasíðunni og eru metnar þegar valinn er árlegur handhafi æskulýðsbikars LH. Hann er afhentur því félagi sem skarað hefur þótt frammúr í æskulýðsstarfi síðastliðins árs og er afhentur á landsþingi LH eða á formannafundi. ÆNLH skilar til LH starfsskýrslu árlega um hvað hefur

verið á döfinni á liðnu ári og er hún birt á vefsíðu ÆNLH. Hún er send til æskulýðsnefndar FEIF sem einnig velur handhafa æskulýðsbikar að okkar fyrirmynd. Ísland (ÆNLH) hlaut FEIF bikarinn 2007. Hægt er að sjá handhafa Æskulýðbikarsins annarsstaðar á heimasíðu ÆNLH.

Erlent samstarf:

Eins og segir í starfsreglum er ÆNLH í samstarfi við FEIF og situr einn Íslendingur í Æskulýðsnefnd FEIF. Haldin eru tvö mót af FEIF, hvort á sínu árinu og geta unglingar frá öllum aðildarlöndunum sótt um þátttöku. Mótin eru haldin af æskulýðsnefnd FEIF í samvinnu við það land sem heldur mótið. YOUTH CAMP eru æskulýðsbúðir fyrir unglinga á aldrinum 13 - 17 ára. Þar á sér stað ýmis fræðsla og skipulögð dagskrá sem tengist hestinum. Dagskráin er í höndum þess lands sem heldur mótið. Hitt mótið er YOUTH CUP sem er keppnismót fyrir 14 – 17 ára. Það fer þannig fram að fyrstu 3 dagana eru krakkarnir í þjálfun hjá reiðkennurum, fjórða daginn er frjáls dagur; farið í skoðunarferð eða annað sem mótshaldari skipuleggur og síðustu þrjá dagana fer sjálf keppnin fram. Þau keppa bæði sem einstaklingar og einnig sem alþjóðleg lið, sem þeim er raðað í við upphaf mótsins. Keppendum er frjálst að koma með eigin hesta en ÆNLH hefur séð um að útvega íslensku krökkunum hesta erlendis. Umsóknarfrestur er auglýstur á heimasíðu LH og einnig er sendur póstur á æskulýðsfulltrúa félaganna. Hægt er að fá allar nánari upplýsingar um mótin hjá ÆNLH, á skrifstofu LH og á heimasíðu FEIF.

Reglur um val á þátttakendum á FEIF Youth Cup og FEIF Youth Camp.

Æskulýðsnefnd LH setur sér eftirfarandi reglur um val á þátttakendum.

Auglýsa skal eftir þátttakendum á heimasíðu LH og einnig skal senda æskulýðsnefndum félaganna upplýsingar um mótin sem koma þeim á framfæri við félagsmenn. Umsækjendur skulu senda umsóknir á skrifstofu LH áður en umsóknarfrestur rennur út. Ávallt skal stefnt að því að senda eins marga þátttakendur og Ísland hefur kost á. Nefndin áskilur sér rétt til að velja þá umsækjendur sem henni þykir hæfastir hverju sinni og uppfylli settar kröfur.

Youth Camp.

Umsækjendur á FYCamp skulu senda inn umsókn þar sem þeir segja aðeins frá sjálfum sér og reynslu af hestamennsku. Gerð er krafa um að umsækjendur skilji og tali ensku enda er það nauðsynlegt til að þátttakendur hafi gagn og gaman af þátttöku. Dregið verður úr þeim umsóknum sem uppfylla skilyrði. Umsækjendum er sent svar um niðurstöður eins fljótt og auðið er.

Youth Cup.

Umsækjendur á FYCup skulu senda inn umsókn þar sem þeir segja aðeins frá sjálfum sér, skrá yfir árangur sinn og nafn/nöfn umsagnaraðila. Ef fleiri sækja um en leyfilegt er að senda, skal reynt að velja þátttakendur af sanngirni. Nefndin áskilur sér rétt til að velja umsækjendur eftir framkomu innan vallar sem utan. Umsækjendum er sent svar um niðurstöður eins fljótt og auðið er.

Hafa skal í huga við val að þeir fulltrúar sem sendir eru fyrir Íslands hönd á þessa viðburði séu landi og þjóð til sóma í hvívetna. Ef umsækjandi uppfyllir ekki þau skilyrði sem krafist er eða sýni af sér óæskilega hegðun, áskilur nefndin sér rétt til að hafna honum eða velja annan. Sama á við um þátttakanda þegar komið er á mótsstað og hann þá sendur heim á eigin kostnað.

2. Kafli.
 - a. Um félögin
 - b. Upplýsingar frá ÍSí
 - c. Tenging við Íþróttabandalög
 - d. Fyrirmyndafélög.
 - e. Fræðsla / bæklingar.

Um félögin.

Hestamannafögin í landinu eru 47 og eru þau hér talin upp í stafrófsröð:

ADAM, Kjósarhreppi	KÓPUR, Kirkjubæjarklaustri
ANDVARI, Garðabæ	LÉTTFETI, Sauðárkróki
BLÆR, Norðfirði og Eskifirði	LÉTTIR, Akureyri
DREYRI, Akranesi	LJÚFUR, Hveragerði
FAXI, Borgarfirði	LOGI, Biskupstungum
FÁKUR, Reykjavík	MÁNI, Suðurnesjum
FEYKIR, N-Þingeyjarsýslu	NEISTI, Blönduósi
FREYFAXI, Egilsstöðum	SINDRI, Vík í Mýrdal
FUNI, Eyjafirði	SKUGGI, Borgarnesi
GEISLI, Breiðdalsvík	SLEIPNIR, Selfossi
GEYSIR, Rangárvallasýslu	SMÁRI, Hreppum, Árnessýslu
GLAÐUR, Búðardal	SNARFARI, Skagaströnd
GLÓFAXI, Vopnafirði	SNÆFAXI, Þórshöfn
GLÆSIR, Siglufirði	SNÆFELLINGUR, Snæfellsnes- og
GNÝFARI, Ólafsfirði	Hnappadalssýslu
GODI, Fáskrúðsfirði	SÓTI, Álftanesi
GRANI, Húsavík	STÍGANDI, Skagafirði
GUSTUR, Kópavogi	STORMUR, Vestfjörðum
HÁFETI, Þorlákshöfn	SVAÐI, Hofsósi
HENDING, Ísafirði	SÖRLI, Hafnarfirði
HORNFIRÐINGUR, Höfn	TRAUSTI, Laugardal, Grímsnes
HRINGUR, Dalvík	ÞJÁLFI, Þingeyjarsýslu
HÖRÐUR, Mosfellsbæ	ÞRÁINN, Svalbarðsströnd, Grýtubakkahreppi
KINNSKÆR, Króksfjarðarnesi	ÞYTUR, Vestur-Húnavatnssýslu

Upplýsingar frá ÍSÍ

Hvert Hestamannafélag tengist ÍSÍ í gegnum LH.

Bandalög og sérsambönd	Hestamannafélög
Héraðssamband Snæfellsness- og Hnappadalssýslu	Glaður og Snæfellingur (Kinnskær)
Héraðssambandið Skarphéðinn	Geysir, Háfeti, Ljúfur, Logi, Sleipnir, Smári og Trausti
Héraðssamband Vestfirðinga	Hending og Stormur
Héraðssamband S-Þingeyinga	Grani og Þjálfi
Íþróttasamband Akraness	Dreyri
Íþróttabandalag Akureyrar	Léttir
Íþróttabandalag Hafnarfjarðar	Sörli
Íþróttabandalag Reykjavíkur	Fákur
Íþróttabandalag Siglufjarðar	Glæsir
Íþróttabandalag Reykjanesbæjar	Máni
Ungmenna og íþróttasamband Austurlands	Blær, Freyfaxi og Geisli (Goði og Glófaxi)
Ungmenna og íþróttasamband Ólafsfjarðar	Gnýfari
Ungmennasamband Borgarfjarðar	Faxi og Skuggi
Ungmennasamband Eyjafjarðar	Funi, Hringur og Práinn
Ungmennasamband Kjalarnespings	Adam, Andvari, Gustur, Hörður og Sóti
Ungmennasamband Skagafjarðar	Léttfeti, Stígandi og Svaði
Ungmennasamband Norður Þingeyinga	Feykir, Snæfaxi
Ungmennasamband Austur Húnavetninga	Neisti og Snæfaxi
Ungmennasambandið Úlfjótur	Hornfirðingur
Ungmennasamband Vestur Húnavetninga	Þytur
Ungmennasamband Vestur Skaffellinga	Kópur og Sindri

Fyrirmyndafélög.

Kynna vel hvað felst í að fá útnefningu sem fyrirmyndarfélag ÍSí og Ólympíunefndar Íslands.

Að fá útnefningu sem Fyrirmyndarfélag eykur líkur á að fá meiri stuðning við æskulýðsstarfið, bæði frá sveitarfélagi sem og einkaaðilum.

Sjá nánar á [Fyrirmyndarfélag ÍSí og Ólympíusambandsins](#)

Fræðsla og bæklingar.

VÍS og Landsamband hestamannafélagahafa gefið út bæklinginn ÖRYGGISATRIÐI Í HESTAMENNSKU. Í bæklingnum er farið á skýran og einfaldan hátt yfir helstu öryggisatriði í hestamennsku, eðli og skynjun hestsins, aðbúnað og umhverfi, hvernig á að kaupa hest, reiðtygi og öryggisstaðla. Bæklingurinn kemur út í mars 2008 og verður honum dreift víða en einnig má nálgast hann hjá VÍS og á skrifstofu LH í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal.

3. Kafli

- a. Æskulýðsnefndirnar
- b. Hlutverk foreldra
- c. Hugmyndabanki
- d. Skipulagning dagskrár / starfið
- e. Æskulýðsbikar LH

Æskulýðsnefndirnar:

Æskulýðsnefndir ættu að kappkosta að vinna náið með stjórnnum hestamannafélaga og sækja þangað stuðning við starfið. Samvinna skilar ávallt mun meiri árangri.

Allt starf kostar fjármuni og ætti að reyna til hins ýtrasta að fá stuðning félaga / fyrirtækja við starf í félögunum til viðbótar þeim stuðningi sem sveitarfélög leggja af mörkum.

Hlutverk foreldra:

Mikilvægt er að virkja foreldra og forráðamenn í æskulýðsstarfið. Þeirra hlutverk er mjög mikilvægt og byggir öflugt æskulýðsstarf í raun á því að foreldrar sinni því vel. Það er viðurkennd staðreynd að íþróttaiðkun hefur jákvæð áhrif á börn og unglinga, líkamleg, sálræn og félagsleg. Börn og ungmenni sem íþróttir stunda hafa sterka sjálfsmýnd, eru sjálfstæð og vel í stakk búin til að bjarga sér. Hestamennska er bæði tómsundagaman og keppnisíþrótt en þess ber að gæta að missa ekki gleðina og leikinn út. Keppnisþátturinn má ekki vera of mikill né harður og mikilvægt að æskulýðsstarfið miði að því að þjappa börnum, unglingum og ungmönnum saman sem hóp og fá þau til að gleðjast með hvort öðru þegar vel gengur á keppnisvælinum sem og auka samheldni þeirra utan vallar. Mikilvægt er að foreldrar sýni gott fordæmi og haldi aftur af sér þegar keppni stendur sem hæst. Þeirra hlutverk er fyrst og fremst að styðja við börn sín á allan þann hátt sem þau geta og vera til fyrirmyndar hvað varðar þróðmennsku við keppni.

Hestamennskan er fjölskylduþrótt sem öll fjölskyldan getur stundað saman og er kjörin til að þjappa stórfjölskyldunni enn frekar saman. Það liggja mikil verðmæti í samverutíma fjölskyldunnar í hesthúsinu. Oft eru þrjár til fjórar kynslóðir saman að sinna hrossunum og ber að styðja við þessa þróun og líta á hana sem bestu forvörn sem völ er á. Hér á eftir birtum við nokkur atriði úr foreldrabæklingi KSÍ „*litillega aðlöguð*“ með góðfúslegu leyfir KSÍ.¹

Af hverju stundar barnið þitt hestamennsku²

- Það er gaman og skemmtilegt
- Til að vera með vinum og vinkonum
- Til að eignast nýja vini og vinkonur
- Til að læra hestamennsku og umgengni við hesta
- Til að vera hluti af liðsheild í félaginu sínu
- Tækifæri til að bæta líkamlega færni og sjálfstraust
- Að taka tillit til annarra og vinna með ólíkum einstaklingum

Mögulegt hlutverk foreldra³

- Taka þátt í / hafa umsjón með fjáröflun
- Aðstoða við skipulagningu keppna / ferðalaga og annarra uppákoma
- Bjóða sig fram í æskulýðsnefnd
- Mæta á æfingar / námskeið / keppnir hjá börnum sínum
- Taka virkan þátt í fundum og æskulýðsstarfi mótun þess og uppákomum

¹ <http://www.ksi.is/fraedsla/foreldrabæklingur/>

² http://www.ksi.is/media/fraedsla/Foreldrabæklingur_OK_Conv.pdf

³ http://www.ksi.is/media/fraedsla/Foreldrabæklingur_OK_Conv.pdf

Hugmyndabanki / Fróðleikur

[Beislisbúnaður](#)

[Íslenski hesturinn](#)

[Reiðtygi og klyfjareiðskapur](#)

[Að kaupa og ala hest](#)

Skipulagning dagskrár.

Hvert félag skipuleggur dagskrá sem höfðar til allra; skemmtanir, fræðslu, ferðir og margt fleira. Gott er tala við fagaðila og fá þá til að halda framsögur á sínu sviði.

Hér á eftir koma nokkrar hugmyndir að uppákomum sem gætu átt heima í starfi æskulýðsnefnda félaganna.

- Fyrrihluta vetrar er veður eru válynd væri hægt að:
- Halda spilakvöld / leikjakvöld og þá kannski fleiri en eitt ef aldursdreifing er mikil og fjöldi þátttakenda nægur.
- Fræðslukvöld þar sem fyrirlesarar koma og halda tölu
- Reiðtygjanámskeið - umhirða og fleira í þeim dúr. Val á reiðtygjum osfrv.
- Pizzakvöld / búningakvöld / spilakvöld og bingó eru líka ávallt vinsæl.
- Spilakvöld, leikjakvöld og aðrar þær samkomur þar sem börn og unglingar í félögum koma saman stuðla að samþjöppun í hópnum. Auk þess að auka kynni krakkanna hvort af öðru og auka samheldni þeirra. Reynt skal að ná til sem flestra barna og stefna að því að auka nýliðun. Um hátíðisdaga ss. Páska, Sumardaginn fyrsta og Hvítasunnu mætti hafa mót eða aðrar uppákomur fyrir unga fólkið s.s.
- Polladag þar sem áherslan væri lögð á yngstu meðlimina. Væri hægt að hafa vísir að móti eða ýmsum leikjum, þrautakeppni á hestum ofl. en margt er hægt að útfæra í því efni.
- Grilla síðan saman í lok dags. Ef reiðhöll / hús eru til staðar aukast möguleikar á að hægt sé að vera með uppákomur innanhúss. Hvetja skal foreldra til virkrar þátttöku.
- Æskulýðsdagur. Svona dagur gæti verið unnin í samvinnu við sveitarfélagið sem gæti komið að með ýmsum hætti. Hægt er að hafa mót, leiki, grill og aðrar uppákomur.
- Einnig mætti halda leika og tileinka þá styrktaraðila sem kæmi þá að málinu með fjárstyrk og yfirskriftin gæti t.d. verið: **Æskulýðsdagur/leikar “ Hestamannafélagsins og Group hf ”.** Þetta gæti orðið árviss viðburður og er reyndar við lýði í nokkrum félögum.
- Efna til sameiginlegra reiðtúra sem oftast.
- Halda bingó, standa fyrir kaffisölu á mótum félagsins til fjáröflunar og fleira í þeim dúr.
- Fara í óvissuferð / fræðsluferð með hópinn. Heimsækja þekkt hrossaræktarþú, skóla (Hóla / Hvanneyri) eða annað sem tengist hestamennsku. Gista síðan þar sem hægt er að fara í sund og tilheyrandi. Gæti hentað á vordögum þegar sól er farin að hækka á lofti. Kostnaður þarf ekki að vera mikill því oft er hægt að fá inni í félagsheimilum eða álíka stöðum.

Stofna til vinasambanda við Íslandshestamannafélög á Norðurlöndum / Evrópu.

Hugmynd sem oft hefur verið rædd og einhver hestamannafélög hafa hrint í framkvæmd er að stofna til sambanda við æskulýðsnefndir Íslandshestamannafélaga á Norðurlöndunum / Evrópu, með það fyrir augum að efla tengsl og víðsýni krakkanna.

Hægt er að skiptast á að taka á móti börnum og ungmönnum hvors félags fyrir sig og er nokkur reynsla komin nú þegar á slíkt. Hefur það tekist vel og er mikil ánægja með það. Hefur það aukið áhuga krakkanna á viðkomandi landi og tungu þess til muna.

Kostnaður þarf ekki að vera svo mikill þar sem það félag sem tekur á móti krökkunum útvegar gistingu (oftast í heimahúsum hjá félagsmönnum / börnum félagsmanna) og/eða félagsheimili eru nýtt. Hægt er að safna styrkjum og aðföngum hjá fyrirtækjum til að standa straum af upphaldi gestanna. Virkja forelda / forráðamenn barna og ungmenna.

Sama væri reyndar hægt að gera innanlands á milli félaga ef vilji og áhugi er fyrir hendi.

Árshátíð / samkoma:

Halda árshátíð eða uppskeruhátíð. Þar sem hægt er að koma því við geta nærliggjandi hestamannafélög sameinast og ná þá fram stærri hóp. Þetta er nú við lýði á suðvesturhorninu.

Annað:

Þátttaka foreldra / forráðamanna í æskulýðsstarfinu skiptir höfuðmáli.

Nýting á félagsheimilum ef til staðar eru.

Viðburðir á tyllidögum til að hafa aðgang að foreldrum sem þá eru í fríi.

Velja tvö efnilegustu ungmennin (dreng og stúlku) árlega, t.d. á aðalfundi félagsins. Þau fái viðurkenningu eða bikar. Virkar sem hvati fyrir unga fólkið. Við valið mætti t.d. taka mið og vægi af:

1. Keppnisárangri
2. Ástundun (inní þessu getur verið t.d. besta mæting á reiðnámskeið, sýndar framfarir, ástundun í hesthúsinu, hægt að fá ábendingar frá hinum almenna hestamanni)
3. Þátttöku í félagsstarfi
4. Annað eftirtektarvert

Æskulýðsbikar LH.

Bikarinn er mesta viðurkenning sem hver æskulýðsnefnd getur fengið. Öflugt og frjótt æskulýðsstarf gefur möguleika á að hljóta Æskulýðsbikar LH sem veittur er árlega því félagi sem þykir skara fram úr í starfi og / eða sýnir mikla framför.

Eftirtalin félög hafa eru handhafar Æskulýðsbikars LH:

1996 Léttir
1997 Gustur
1998 Sörli
1999 Hörður
2000 Freyfaxi
2001 Máni
2002 Smári
2003 Fákur
2004 Blær
2005 Andvari
2006 Léttir
2007 Máni

4. Kafli.

- a. Lög og reglur um keppni barna- unglunga og ungmenna / FIPO / Gæðingakeppni
- b. Algengar spurningar

Lög og reglur um keppni barna- unglunga og ungmenna / FIPO / Gæðingakeppni

Hægt er að sjá nýjustu uppfærslur af FIPO reglum sem keppt er eftir í íþróttakeppni á heimasíðu LH. Þar er einnig hægt að sjá reglur í Gæðingakeppni.

Pollar í keppni:

Í stefnuyfirlýsingu ÍSÍ sem samþykkt var 63. Íþróttþingi ÍSÍ á Akranesi 26. - 27. október 1996 er hvatt til þess að á fyrstu árum sínum í íþróttaiðkun fái börnin jöfn tækifæri til að iðka íþróttir óháð getu. Í kaflanum um keppni segir svo: „Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.“ Um börn 10 ára og yngri segir að keppnin skuli í sjálfu sér ekki vera markmið heldur skuli áhersla lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu og að mikil áhersla skuli lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni. Nefndin leggur til að farið verði eftir stefnuyfirlýsingu um að raða börnum í pollaflokki ekki í sæti.

Gæðingakeppni:

Í Gæðingakeppni er það hesturinn sem er dæmdur. Allt fas hestsins þarf að vera frjálst og hesturinn vilja mikill. Allar gangtegundir þurfa að vera kraftmiklar og óþvingaðar. Best er þessu líst í leiðara Gæðingadómaranna:

Fyrsta og mikilvægasta atriði gæðingadóms er vilji/fjör reiðhestsins með öllu því skapgerðarívafi sem myndar viljann. Vilji og geð þarf að vera þannig að aðrir kostir hestsins nýtist sem best, en ekki má verða til að spilla fyrir þeim. Mest sé metið það fjör, sem án verulegrar viðkvæmni lætur allt í té af ljúfu geði og örlæti.

Taktur og samræmi

Taktur gangsins er mjög mikilvægt atriði í dómi. Þess skal þó grandvarlega gætt að takturinn einn gefur ganginum ekki það hljómfall sem þarf til að skapa gæðing. Taktur, þó hreinn sé, ef sleginn er á stirða strengi, hefur ekki þann seiðmjúka klið sem veitir reiðmanninum þann unað sem fátt jafnast á við. Taktinum þarf að fylgja fjaðurmagn og mýkt. Stíll, taktur og samræmi í hreyfingum sé ávallt metið með það í huga hversu vel það skilar sér í kostum hestsins til reiðar að mati dómara.

Dæmi: Lyfting og snerpa sem eykur fjaðurmagn, framtak og mýkt, gefur hærri einkunn. Telji dómari að hestur sé hins vegar: of reistur, ósamræmi í hreyfingum og fjaðurmagn lítið, hesturinn allur stífur og vélrænn, dregur það niður einkunn.

Framtak og gangrými

Gripamikið og skörulegt framtak ber að meta hátt og því fremur ef saman fer fasmikill og fögur fótlyfta. Einkum skal gæta vel að samræmi í hreyfingum fram og afturfóta og meta til hækkunar eða lækkunar eftir sjónmati dómara. Ýkta fótlyftu sem jafnvel dregur úr framtaki og þrengir gagnrýni, ber að meta til lækkunar á einkunn.

Fas og hreyfingafegurð

Glæsilegt og stolt fas með svifléttum, fjaðurmögnuðum og kjarklegum hreyfingum er aðalsmerki á góðum reiðhesti og lyftir einkunn hans verulega. Í gamalli reglugerð um reiðhesta segir: “Hreyfingar reiðhests eiga að vera léttar, fjaðurmagnaðar, háar, svifmiklar, hreinar, sniðfastar og frjálstar”.

Þessi lýsing er enn í fullu gildi og ber að fordæma allt sem rænir hestinn fjaðurmagni og frjálstu fasi, svo sem ýktan fótaborð, sem ekki er í samræmi við aðrar hreyfingar hestsins. Á þessum grundvallaratriðum skal gæðingadómur byggjast.

Tekið úr leiðara fyrir Gæðingadómara á www.lhhestar.is

Íþróttakeppni

Í íþróttakeppni eru það parið sem er dæmt . Og mikilvægt er að gott jafnvægi er á milli hests og knapa. Í íþróttakeppni er leitað eftir öðrum hlutum en í gæðingakeppni.

Hér þarf fasið á hestinum að vera frjálst og það er fyrst og fremst knapinn og hans reiðmennska og ábendingar sem tekið er tillit til. Ekki er ætlast til að hestur í íþróttakeppni sýni jafn mikinn vilja og hestur í gæðingakeppni þ.a.e.a.s. hesturinn fær ekki einkunn fyrir vilja. Einnig þarf stökkið í íþróttakeppni að vera rétt og það má ekki vera of kraftmikið. Hér vilja dómara sjá létt og fjaðrandi stökk. Hesturinn skal stökkva rétt stökk.

Algengar spurningar

Aldursskipting

Barnaflokkur 13 ára og yngri

Unglingaflokkur 14 - 17 ára

Ungmennaflokkur 18 - 21 árs

Ef ekki er boðið upp á einhvern flokk þarf knapi að keppa upp fyrir sig. En ef boðið er uppá flokk knapa má EKKI keppa upp fyrir sig þó knapi telji sig hafa getu til. Í reglunum segir orðrétt "Keppendum í yngri flokkum er heimilt að keppa í næsta aldursflokki fyrir ofan sinn flokk, **sé ekki boðið upp á viðkomandi keppnisgrein í þeirra flokki**. Greinin telur þó ekki til stiga".

Hvað er að ríða uppá vinstri hönd?

Það þýðir að þá er vinstri hönd knapa inn í hringinn.

Það er sem sagt alltaf höndin sem er inni í hringnum sem segir á hvorn hringinn knapinn er að ríða. Í Tölti er fyrst riðið uppá vinstri hönd og eftir fyrsta hring er snúið við og restin er riðin uppá hægri hönd (eða öfugt). **A.T.H. knapi skráir sig uppá á þá hönd sem hann byrjar á.**

Má keppa á sama hesti í tölti og fjór- eða fimmgangi?

Keppandi í barna- unglinga- og ungmennaflokki má ekki mæta til keppni með hest, sem tekur þátt í öðrum greinum mótsins, nema hann sýni hann sjálfur.

Sami hestur má EKKI keppa í sömu grein í sitthvorum aldursflokknum. (sami hestur getur ekki unnið barna- unglinga- ungmenna og fullorðinsflokk).

Hvenær má ég EKKI nota písk?

Börn og unglingar mega alltaf nota písk í hringvallargreinum. Það má ekki nota písk í ungmenna og fullorðinsflokki í gæðingakeppni. Það má ekki nota písk í kappreiðum og ekki í skeiðkappreiðum, en nota má písk í 100m skeiði og gæðingaskeiði .

Hvað má pískur vera langur?

Pískur má ekki vera lengri en 120 cm og það má bara nota einn písk í einu.

Hvað mega hófhlífar vera þungar?

Hlífar mega mest vera 250 grömm og aðeins má nota eina hlíf á hvern fót. A.T.H. ef notaðar eru leðurhlífar þá þyngjast þær í breytu!! Ef hófhlíf dettur af má ekki stoppa til að setja hana á aftur nema í úrslitum með leyfi dómara, þá þarf aðstoðar maður að setja hlífina á. Hins vegar má hætta keppni.

Má nota botna?

Botna má nota í íþrótt og gæðingakeppni en aðeins með 6 og 8 mm skeifum. Ekki er heimilt að nota botna með 10 mm skeifum.

Skeifur

Ekki má nota pottaðar skeifur samkvæmt FIPO reglum.

Hvaða múla má nota?

Nasamúl má aðeins nota með hringamélum, Krossmúl má nota með öllum mélum, spangarmúl má aðeins nota með hringamélum, enskan múl má nota með öllum mélum.

Listi yfir bönnuð mál eru á <http://lhhestar.is> FIPO

Hvað þarf að sýna til að fá dóm?

Lágmark þarf að sýna eina langhlið á hreinni gangtegund til að fá einkunn. Fet og skeið þarf þó aðeins að sýna hálfa langhlið til að fá einkunn.

Ef parið sýnir minna fær það ekki einkunn. Ef dómara finnst knapi sýna óíþróttamannslega hegðun, foreldrar eru með afskipti af honum á vellinum, ef hesturinn stígur með einn fót útaf í girtum velli/aðra hliðina á ógirtum velli, má sýna rautt spjald og fær hann þá ekki dóm.

Spjöld og refsingar.

Ef dómara finnst knapi sýna óíþróttamannslega hegðun, foreldrar eru með afskipti af honum á vellinum, ef hesturinn stígur með einn fót útaf í girtum velli/aðra hliðina á ógirtum velli, ef knapi gleymir að hneigja sig við komu eða brottför inná völl, ef hann ferð af baki án leyfis, hesturinn sýnir áberandi kergju, knapi hunsar reglur í keppnisgrein eða ef hann brýtur reglur um reiðtygi má sýna honum rautt spjald og fær hann ekki dóm. A.T.H. þetta er upptalning á "léttvægustu" brotum í keppni samkv. FIPO hægt er að sjá nánar um refsingar og agaviðmið á bls. 28 - 30 í FIPO á www.lhhestar.is - lög og reglur.

Allar nánari upplýsingar um FIPO er að finna á www.lhhestar.is og hvetjum við ykkur til að kynna ykkur þær. Einnig er að finna þar mikið af skemmtilegum keppnisgreinum sem ekki hafa rutt sér til rúms hér á Íslandi ennþá.

- a. Námskeið
- b. Reiðkennarar
- c. Námsefni
- d. Menntamál hjá LH

Námskeið

Flóran í námskeiðahaldi er mjög mikil og oft eru fengnir reiðkennarar til félaganna sem halda ýmiss sértæk námskeið auk þeirra almennu og mælir nefndin með því við æskulýðsfulltrúa félaganna að þau ráði til sín lærða reiðkennara ef þau hafa tök á því.

Tryggingar vegna námskeiða má sjá á heimasíðu ÍsÍ.

Sjá nánar á www.isi.is undir Lög og reglugerðir (Lög ÍSÍ).

Polla og byrjendanámskeið.

Þar sem farið er yfir helstu grunnþætti í reiðmennsku og er sniðið eftir getu þátttakenda. Reiðskólar starfa oft í samstarfi við hestamannafélög.

Almenn námskeið:

Hverskonar námskeiðahald er hverju félagi til eflingar. Flest hestamannafélög bjóða upp á almenn námskeið. Félögin auglýsa námskeið fyrir vissa hópa sem flokkast oftast eftir aldri og getu ef möguleiki er með tilliti til fjölda. Miðast oft við 6 í hóp til að geta veitt hverjum og einum nemanda meiri tíma. Mörg sveitar- og bæjarfélög niðurgreiða námskeið. Víða er veittur systkinaafsláttur.

Þess má geta að LH er að vinna í að meta menntun og reynslu reiðkennara í Matrixu FEIF, en hún byggir á þekkingu, hæfni, færni og getu kennara á hverju stigi. (Þ.e. hversu mikið nám og reynsla er á bak við hvaða stig sem reiðkennari er metinn inn á). Sjá nánar á www.lhhestar.is undir Menntamál.

Keppisnámskeið:

Til eru dæmi þess að félög hafi boðið upp á keppisnámskeið á landsmótsári og eftir úrtöku fær félagið kennara fyrir þau börn sem vilja fá leiðsögn fyrir mótið. Hann fylgir þeim svo á mótsstað og aðstoðar þau þar eftir þörfum t.d. með því að fylgja þeim inná völlinn og fleira.

Þetta hefur mælst vel fyrir hjá þessum félögum og hvetjum við félög til að gera slíkt.

Reiðkennarar

F.T. - Félag tamningamanna var stofnað þann 10. apríl 1970 að Hótel Loftleiðum og voru 12 stofnfélagar. Félagið var í upphafi stofnað til að standa vörð um tamningar og

tamningamenn, bæta tamningaaðferðir og gera starfið faglegra, en beitti sér seinna fyrir reiðkennslu og menntamálum hestafólks.

Bendum við æskulýðsnefndafólki á að hafa samband við FT varðandi reiðkennslu og/eða fræðslufundi.

Félag Tamningamanna FT

- Aðalmarkmið Félags Tamningamanna er að stuðla að réttri og góðri tamningu og meðferð íslenska hestsins sem og að stuðla að bættum hag félagsmanna sinna
- Tilgangur og markmið félagsins er að stuðla að réttri og góðri tamningu hesta. Þessu markmiði hyggst félagið ná með því að:
- Vinna að eflingu menntunar tamningamanna.
- Vinna að eflingu menntunar reiðkennara.
- Leiðbeina hestamönnum.
- Standa fyrir prófum fyrir tamningamenn og reiðkennara.
- Önnur markmið eru m.a.:
- Að hafa yfirstjórn og vinna að eflingu faglegrar vinnu tamningamanna m.a. með fræðslu, útbreiðslu- og kynningarstarfsemi.
- Að vera málsvari tamningamanna og reiðkennara jafnt innanlands sem utan.
- Að eiga samstarf við önnur samtök er sinna hagsmunamálum hestamanna.
- Að stuðla að bættum hag félagsmanna.

Námsefni

Knapamerkjánámskeið:

Knapamerkjánámskeiðin hafa verið mjög vinsæl undanfarin ár. Þau eru kennd frá 12 ára aldri. Kennt á 5 stigum og er námið metið til eininga í efri stigum unglingastigs grunnskóla og í framhaldsskólum. Námið er þó ekki eingöngu fyrir unglunga og ungmenni. Nokkrir kennarar á landinu hafa náð sér í réttindi til að kenna knapamerkin og mega þeir einungis kenna þau. Sjá nánar á heimasíðu Hólaskóla: <http://www.holar.is/knapamerki/>

Menntastefna Landssambands hestamannafélaga

Menntanefnd LH hefur að undanförunni unnið að menntastefnunni. Hér á eftir getur að líta úrdrátt úr stefnunni en rétt er að taka fram að hún hefur ekki verið gefin út og mun birtast í heild sinni þegar þar að kemur.

„Stefna Landssambands Hestamannafélaga (LH) er að gefa sem flestum kost á að kynnast hestamenskunni og hestaíþróttunum og tileinka sér reiðlistina. Það hyggst LH gera með því að efla enn frekar reiðkennslu um allt land m.a. í hestamannafélögum og með því að koma reiðkennslu í grunn- og framhaldsskóla landsins. Í því augnamiði þarf að mennta fleiri reiðkennara (þjálfara) sem standast kröfur Íþróttta- og ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) svo þeir geti staðið jafnfætis þjálfurum annarra íþróttagreina. Einnig þarf að meta menntun þess fólks sem nú þegar hefur reiðkennararéttindi inn í það kerfi sem ÍSÍ hefur sett upp til að halda utan um þjálfaramenntun.“

„Mikilvægt er að bjóða upp á góða fræðslu og leiðbeiningar handa hestafólki hvað varðar alla þætti reiðmennsku og hestahalds. Útbreiðsla hestamenskunnar um allt land og áhuginn fyrir hestinum er mjög mikill og í raun á þann veg að Íslendingar eru í hópi hestabjóða heimsins. Ekki heldur má gleyma því að hestamennskan er áhættuþrótt og slysin geta því orðið mjög slæm þegar fólk dettur af baki við hinar ýmsu aðstæður. Það er trú og von L.H. að aukinn fræðsla í reiðmennsku og allri umgengni við hestinn geti stuðlað að færri slysum og haft forvarnargildi. Að lokum má nefna það að aukið framboð af fræðslu er ein af forsendum nýliðunar í íþróttinni og getur stuðlað að enn meiri áhuga.“

„LH hyggst þjálfar og útskrifa reiðkennara (þjálfara) sem flokkast undir *C þjálfara*. *C þjálfari* verður þá fær um að kenna byrjendum, börnum og unglíngum allt um hestinn, u um líkama hans og eðli, gangtegingundir og helstu þarfir. Hann getur útskýrt reiðtygi og notkun þeirra, farið yfir ýmis öryggisatriði, þjálfað ásetu og jafnvægi knapans og kennt reiðleiðir og umferðareglur á reiðvelli.

Sá hinn sami getur orðið *B þjálfari* og kennt lengra komnum, verið fær um að kenna samverkandi ábendingar sem móta hestinn, setja hann við taum, ríða grunngangtegingundir og tölt. Hann er einnig fær um að kenna æfingar sem gera hestinn jafnan og samspora, í góðu jafnvægi og undirbúið söfnun sem er forsenda fyrir orku og afrekum eins og góðu Tölti.

A þjálfari er fær um að leiðbeina við undirbúning fyrir og í keppni, bæta og leiðrétta hest, kenna aðferðir og áherslur við að frumtemja og þjálfar ungan hest. *A þjálfari* skal vera fær um að kenna erfiðar safnandi æfingar, nákvæmar gangskiptingar þar sem hesturinn er fullkomlega undir stjórn og ekki síst yfirferðar gangtegingundir eins og flugskeið.“