

Ridning i Ballerup Rideklub



Overvejer du at gå til ridning?

Hvis du overvejer om ridning kunne være noget for dig, så er det en god ide at komme til en prøvetime først. Her får du en forsmag på, hvordan det er at gå til ridning. Hvis du har gået til ridning før men er lidt usikker på, hvilket hold du passer bedst ind på, så er det ligeledes en god ide at få en prøvetime først. Vi har inddelt vores hold i småponyhold (for de yngste ryttere), storponyhold (for de lidt ældre børn under 16 år) og hestehold for voksne. Derudover har vi inddelt holdene i begynder, let øvet og øvet. For børn i alderen 3-6 år har vi desuden småbørnshold. I kan se vores holdplan på vores hjemmeside under "Ridehusplan". *Hvis du gerne vil komme til en prøvetime eller starte på et hold, så skal du skrive til rideskoleansvarlig@balleruprideklub.dk og høre, om der er en ledig plads på et hold.*

I denne folder kan du finde svar på mange af de spørgsmål, som du har, når du starter til ridning hos os.

Hvor møder jeg op og hvornår?

Du skal møde senest 30 min. før ridetimens start og melde dig hos underviseren.

Underviseren står som regel i ridehuset, men hvis det er godt vejr, kan vi godt være udenfor.

Så kan du evt. spørge efter underviseren i stalden, så skal vi nok hjælpe jer med at finde hende. Underviseren tildeler dig en hest/pony, som du enten skal overtage fra rytteren før eller gøre klar selv.

Hvad skal du have på?

Vi har ridehelme, som man kan låne, indtil man køber sin egen hjelm. Hvis ikke du har ridestøvler, så er et par gummistøvler ok til en start. Derudover skal du have et par bukser på i et blødt materiale og uden store syninger på indersiden af låret. Det kan også være rart at have et par handsker på, så du ikke får vabler. Husk at klæde dig efter vind og vejr. I stalden skal du (og dine forældre) altid have nogle hårde lukkede sko på. Det er forbudt at have tynde gummisko eller sandaler på i omgangen med hesten, da man kan komme slemt til skade, hvis man bliver trådt på.



Hvordan gør jeg min hest/pony klar til timen?

Når man skal gøre sin hest/pony klar selv, så skal man starte med at rense dens hove for at tjekke, at hesten ikke har tabt sine sko eller har en sten i hoven. Bagefter gubber du hesten over hele kroppen i store cirkelbevægelser med en gummignubber. Til sidst børster du hesten med en strigle, som du børster i hårenes retning, og fjerner skidt og løse hår. Det er vigtigt, at

hesten er ren, der hvor udstyret skal ligge, ellers kan den få sår. Vi har børster osv., som man kan låne. De står i en stor spand i sadelrummet. Når du har striglet og rensset hove, lægger du udstyr på hesten. Der står på en seddel i sadelrummet, hvilket udstyr den skal have på. På begynderholdene er der altid nogle faste hjælpere i stalden, som kan hjælpe dig, indtil du får helt styr på, hvordan man gør. Derudover har vi jævnligt opsadlingskurser, hvor man lærer at lægge udstyret rigtigt på hesten. *Vi anbefaler, at alle, der starter til ridning, deltager i mindst et opsadlingskursus.* De ligger den første søndag i måneden kl. 16:15. Tilmelding sker ved at skrive til rideskoleansvarlig@balleruprideklub.dk

Når du har gjort din hest klar, trækker du den ned i ridehuset til ridetimens start.

Hvordan foregår en ridetime?

Når timen starter, trækker du din hest ind på midten af banen med god afstand til de andre heste. Så spænder du gjorden efter og retter dine stignøjler til. Hvis ikke du har helt styr på det selv, så skal vi nok hjælpe. Vi hopper altid op på hesten ved at bruge en skammel eller lignende for at skåne hestens ryg. De første 10 min. af timen varmer vi hesten op ved at skridte for lange tøjler. Herefter kan man ride trav og galop efter underviserens instruktioner. Underviseren kan godt bruge nogle fagudtryk, som du ikke har hørt før. Så skal du ikke være bange for at spørge, hvad de betyder. De sidste 10 min. af timen køles heste af ved at skridte for lange tøjler.

Vi rider mest dressur. Hver 6. uge har vi ”springdag”. En gang imellem rider vi også i skoven eller leger ponygames eller lignende. På begynderholdene med de yngste ryttere leger vi teknikken ind gennem forskellige øvelser. 2 gange om året har vi rideskolestævner, hvor alle kan deltage uanset niveau eller alder.



Hvad skal man gøre efter timen?

Efter timen tager du udstyret af din hest og vasker biddet på hovedtøjet. Husk at strigle hesten grundigt, der hvor udstyret har ligget. Rytterne skiftes til at feje staldgangen efter ridetimen.

Hvis du har været til en prøvetime så husk at skrive til kontoret indenfor 3 dage, hvis du gerne vil starte på holdet.

Hvad forventer vi af forældrene?

Vi forventer, at du hjælper dit barn med at gøre ponyen klar til ridetimen og med at gøre den færdig efter timen. Hvis ikke du er hestekyndig, så er der hjælpere i stalden, som man kan spørge til råds på begynderholdene. Derudover skal man hjælpe med at trække ens barn i ridetimen, i den udstrækning at det er nødvendigt. Nogle forældre hyrer en af de lidt ”større” piger til at hjælpe dem med at løbe med deres børn og med at gøre ponyen klar. Man må gerne overvære ridetimen (OBS. Pga. corona-restriktionerne må vi desværre ikke have tilskuere indendørs lige nu), men det er vigtigt, at man som tilskuer forholder sig i ro og bliver på tilskuerrækkerne, så man ikke forskrækker hestene eller forstyrrer undervisningen.



Er der andet du skal vide?

Det er en god ide at holde sig opdateret om, hvad der sker i rideklubben ved at melde sig ind i Facebook-gruppen “Ballerup Rideklub” og ved at holde øje med hjemmesiden.