Æfingaspurningar fyrir bóklegt próf

Merkið S (satt) eða Ó (ósatt) við setningarnar, fyllið í auðar línur eða strikið undir rétt svör þar sem fullyrðingar eru í sviga:

Markmiðssetning og viðhorf knapa

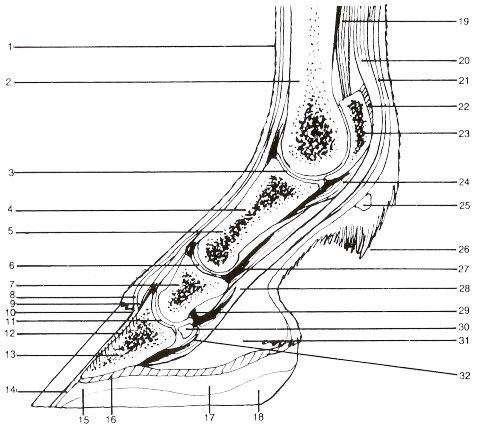
- Markmiðssetning er alls ekki fyrir alla og það hefur verið sýnt fram á að sumir ná verri árangri með því að setja sér óraunhæf markmið.
- Best er að setja sér mælanleg markmið.
- Það er betra að breyta eða aðlaga markmiðið að breyttum aðstæðum fremur en að halda ótrauður áfram ef eitthvað kemur upp á sem minnkar líkurnar á að markmiðið geti náðst.
- Það borgar sig alls ekki að breyta markmiðum þó svo aðstæður breytist heldur aðlaga aðstæðurnar að markmiðunum
- Það skiptir ekki svo miklu máli hvort markmiðið er skrifað niður, mestu skiptir að hafa í kollinum hvað á að gera, hvers vegna og hvernig.
- Í hægra heilahveli fer fram tilfinningaleg svörun, ályktanir og rökhugsun
- Í vinstra heilahveli fer fram rökhugsun og flokkun.
- Í reiðmennsku skiptir miklu að virkja hægra heilahvelið sem mest.
- Þegar verið er að læra nýja hluti þá koma fyrst *staðreyndir* síðan, _____ og _____ (2 atriði)
- Hæfileikinn til að sjá hlutina fyrir sér er kallað: _____.
- Mjúk sjón er þegar knapinn nær að einbeita sér og fókusera á einn punkt í umhverfinu.
- Sjálfsgagnrýni er gott verkfæri til að skila bættum árangri í reiðmennsku.
- Þegar fólk er stressað þá minnkar námsgeta þess.
- Keppni eða sýning ætti helst alltaf að vera lokamarkmið knapans. Það eykur metnað og bætir framfarir.
- Ef illa gengur þá getur verið farsælast að fara af baki og jafna sig.
- Ef illa gengur þá er mikilvægast að klára verkefnið hvað sem á dynur en ekki lofa sjálfum sér að gefast upp.
- Xenophone skrifaði um ásetu og líkamsbeitingu knapa fyrir meira en 4000 árum
- Lóðrétta ásetan gefur knapanum hvað besta möguleika á að móta hreyfingar hestsins og auðveldar honum að gefa nákvæmar ábendingar.

- Teygjur eru mikilvægar til að liðka og mýkja líkama knapans og best að framkvæma þær strax eftir áreynslu þegar líkaminn er heitur.
- Teygjur eru mikilvægar til að liðka og mýkja líkama knapans og best að framkvæma þær fyrir líkamlega áreynslu til að undirbúa líkamann sem best.

Heilsufar hestsins, fætur og hófar

- Í hvíld er eðlilegur púls fyrir hesta (36 – 44) (44-52) (52-62) slög á mínútu.
- Eðlilegur líkamshiti hesta er: u.þ.b. _____ gráður.
- Einkenni ormasmits geta m.a. verið strengdur, uppdreginn kviður og nuddsár.
- Ormar eru hvað skaðlegastir í eldri hrossum og mjólkandi hryssum.
- Þegar hestum er sleppt á nýtt beitiland er best, ef hægt er, að gefa þeim ormalyf (4) (2) (1) sólahring áður en sleppt er.
- Hrossasótt er hvimleiður sjúkdómur og mjög oft banvæn, jafnvel þó hún uppgötvist snemma.
- Þegar hestar eru að fá hrossasótt þá svitna þeir óvenjulega mikið, drekka áberandi mikið vatn og garnagaul eykst til muna.
- Algengustu orsakir hrossasóttar eru ofkæling, óregla í fóðrun, snöggar fóðurbreytingar, ofát og skemmt fóður.
- Þvagsteinar myndast þegar fíngerður sandur safnast smá saman upp í skaufahúsi hestsins og myndar að lokum litla harða steina sem fara að valda honum óþægindum.
- Múkk er bólga eða útbrot sem myndast undir hófskeggi hesta.
- Besta vörnin gegn múkki er að skoða reglulega fætur hestsins með því að strjúka fingrum undir hófskeggið.
- Múkk kemur einungis undir hófskegg á framfótum en virðist ekki ná sér á strik undir hófskeggi afturfóta.
- Hestur með hófsperru leitast við að setja þungann á hælana.
- Spatt er skilgreint sem bólga sem kemur í smáliði fyrir neðan hækillið og veldur því að brjóskið eyðist í burtu.
- Spatt er skilgreint sem litlar, mjög fíngerðar sprungur sem koma í smáliði fyrir neðan hækillið.
- Spatt er ólæknandi sjúkdómur en einkenni spatts geta horfið eða minnkað t.d. með hvíld.

Merkið að lágmarki 20 atriði inn á teikninguna:



- Fram og afturfætur hesta eru mjög ólíkt uppbyggðir og þjóna mismunandi tilgangi við að hreyfa hestinn.
- Beinin í framfótum hestsins hafa enga tengingu við hryggsúlu hans.

- Afturfætur tengjast við mjaðmalið hestsins.
- Í framfótum hesta eru svokallaðir beygivöðvar en í afturfótum réttivöðvar.
- Hestar geta læst _____-fótum sem gerir þeim kleyft að slaka algjörlega á og jafnvel sofa standandi.
- Hófurinn skiptist í: 1. _____, 2. _____, 3. _____, 4. _____ og 5. _____. (5 atriði)
- Í hófnum er lína sem kölluð er _____ og markar hún lögun hófsins.
- Ysta lag hófsins er kallað: _____.
- Blóðrás til hófsins (eykst) (minnkar) (helst óbreytt) við hreyfingu.
- Best er fyrir hófana ef hesturinn stendur sem mest á vel þurru og stinnu undirlagi, þá morkna þeir síður og endast betur.
- Heimildir benda til að frá því um (600) (1000) (100) eftir Krist hafi skeifur verið nelgdar á við hófa hesta.
- Við náttúrulegar aðstæður á ekki að vera ástæða til að járna hesta.
- Mælt er með að járna hesta á _____vikna fresti
- Góð járning er þegar hófurinn passar vel á skeifuna
- Góð járning er þegar skeifan passar vel á hófinn.
- Rétt fótstaða er grundvallarforsenda góðrar járningar.
- Það getur verið nauðsynlegt að raspa vel af hófnum til að hann passi skeifunni
- Af tvennu illu þá er betra að tálína sé brotin fram en aftur.
- Þegar hófur er rétt tálgaður þá er hæll í réttri línu aðeins fyrir framan legginn
- Hámarksþyngd hófhlífa í keppni á Íslandi er (230) (250) (260) gr. á hvorn framfót.
- Helsta ástæða ágripa er jafnvægisleysi hjá hestinum.
- Hófhlífar geta verið hin bestu hjálpartæki við þjálfun.
- Best er að varast notkun hófhlífa nema í algjörum undantekningartilfellum.
- Ef helti er raunveruleg þá á hún að koma fram og sjást á öllum gangtegundum.
- Það er ekkert óeðlilegt við það að hestar missi tennur fram að (5) (8) (2) vetra aldri.

Teymingar, fimiæfingar og þjálfun

- Þegar taumhesti er snúið við þá á að snúa við til þeirrar handar sem hesturinn er teymdur upp á.
- Þegar taumhesti er snúið við þá á að snúa við frá þeirri hönd sem hesturinn er teymdur upp á.
- Í hliðargangsæfingum s.s. krossgangi og sniðgangi á hesturinn að fara sem mest til hliðar, framhugsunin skiptir minna máli.
- Ef illa gengur að kenna hesti ákveðnar æfingar þá skiptir miklu að gefast ekki upp eða hætta áður en 100% árangri og svörun er náð.
- Í krossgangi þá eiga mjaðmir og axlir knapans að vera í sömu línu og bógar og lend hestsins.
- Í krossgangi þá á hesturinn að vera á 2 sporaslóðum.

- Í sniðgangi þá á hesturinn að vera jafnt sveigður í líkamanum og ganga á 2 sporaslóðum.
- Í krossgangi á hesturinn að vera stilltur í hnakka en ekki sveigður.
- Ef illa gengur að kenna hesti ákveðnar æfingar þá getur verið gott að fara aðeins til baka í þjálfuninni og rifja upp grunnatriði.
- Grundvallaratriði fyrir því að kenna hesti fimiæfingar er að hann skilji samspil ábendinga.
- Til að ná árangri með þjálfun krossgangs þá er best að einbeita sér að því að þjálfa hann markvisst tímabundið og sleppa því að gera annað þar sem það getur ruglað hestinn í ríminu.

- Nokkur hugtök sem geta lýst svokölluðum þjálfunarstigum eru t.d.:
  1._____2._____3._____
  4._____5_____. (a.m.k. 5 atriði.)
- Þegar hesturinn beitir sér jafnt til beggja hliða þá er talað um svokallað _____jafnvægi.
- Þegar hesturinn getur auðveldlega fært jafnvægi sitt fram og aftur þá er talað um _____jafnvægi.
- Jafnvægi byggist upp á löngum tíma.
- Ójafnar hreyfingar geta átt orsakir sínar í:
  1._____2._____3._____4._____
  _____(nefnið a.m.k. 4 atriði)
- Það skiptir miklu að hesturinn gangi í jöfnum takti áður en hægt er að fara að losa um spennu.
- Þegar hesturinn fer að fara aðeins á bak við bitann þá er það merki um að taumsambandið sé að batna.
- "*Ríddu hestinum fram og hafðu hann beinan*" er fræg tilvitnun í þekktan þjálfara sem var fæddur 1808 og hét (Francois Baucher) (Xenophone) (Gustave Steinbrecht)
- Að hesturinn sé samspora er grundvallarforseta þess að hægt sé að ríða honum beint áfram og auka söfnun.
- Gegnumflæði ábendinga er það kallað þegar hesturinn er orðinn spennulaus og kann að fara fram og niður.
- Mýkt er meðfæddur hæfileiki sem hægt er að bæta hjá hestum.
- Þegar fjöðrun er til staðar í hreyfingum hestsins t.d. á brokki þá ber það vott um að bakið sé að vinna rétt.
- Í söfnun færist þyngdarpunktur hestsins framar og lendin lækkar.
- Í söfnun lengjast skref hestsins.
- Í söfnun styttast skref hestsins.
- Það er merki um að söfnunarvinna sé farin að skila sér þegar hesturinn kann að stytta hálsinn og gerir það mjúklega.
- Til að kenna hestinum söfnun þarf knapinn að vera fylginn sér og gera töluvert miklar kröfur í byrjun
- Þegar kemur að söfnun og söfnunarvinnu með hesta þá á vel við málshátturinn: "*góðir hlutir gerast hægt*"
- Hesturinn getur ekki verið "við taum" nema hann sé vel reistur og komi upp að framan.
- 1._____2._____eru þeir tveir eiginleikar sem síðast eru fullþjálfaðir hjá hestum.

- Fram og niður er æfing sem ætti að forðast að nota um of við þjálfun gangsamra hesta
- Knapinn þarf að læra að treysta hestinum alveg eins og hesturinn þarf að læra að treysta knapanum
- Til að hesturinn getir virkjað bakvöðvana rétt þá þarf hann líka að virkja _____– vöðvana.
- Það er gott til að finna bakhreyfingar hestsins að setjast á hann berbakt af og til
- Það sem er ólíkt við hryggsúlu hesta og manna er að hryggsúla hestsins er ekki samansett úr hryggjarliðum
- Yfirleitt fer saman stærð hesta og styrkleiki í baki.
- Það er erfiðara fyrir hestinn að halda á stórum knapa en litlum.
- Helti í hestum má nærri alltaf rekja til bakmeiðsla
- Í góðri stöðvun á hesturinn að standa jafnt í allar fætur og helst að færa þyngdarpunktinn aftar.
- Stöðvun er best að kenna stig af stigi eins og aðrar æfingar.
- Stöðvun er best að kenna í hálfléttu ásetunni til að byrja með.
- Í góðri stöðvun koma ábendingarnar fyrst og fremst frá taumnum og röddinni.
- Þegar hestinum er riðið áfram úr stöðvun þá getur þurft að létta örlítið á baki hans til að byrja með.
- Þegar hesti er riðið af stað úr stöðvun þá er mikilvægt að framfætur taki fyrsta skrefið.
- A-B æfingar eru góður undirbúningur fyrir stöðvunaræfingar.
- Enska orðið yfir hömlun er "*half halt*"
- Ábendingar í hömlun eru:
  1. _____ 2. _____ 3. _____ (3 atriði)
- Í hömlun er fólgin viss mótsögn fyrir hestinn.
- Besta umbunin fyrir hestinn er að láta hann í friði
- Það er ekki gott að gefa hestinum of mikinn tíma til að hugsa um æfingarnar þá getur hann orðið virðingarlaus og leiðtogahlutverk knapans minnkað.
- Þegar hestur er beðinn um að lengja skrefið þá á hann ekki að fara yfir meiri jörð í hverju skrefi heldur einungis lengja yfirlínuna.
- Þegar hestur er beðinn um að lengja skrefið þá á hann ekki að stækka skrefin heldur bara lengja þau.

Hringteymingar

- Hringteymingar eru góð leið til að auka fjölbreytni við þjálfun, styrkja gangtegundir og leiðtogasamband.
- Best er að nota a.m.k. 4 – 5 cm. breiða tauma við hringteymingar þar sem þá er auðveldara að stoppa hestinn ef eitthvað kemur upp á.
- Best er að hringteyma á nokkuð þéttu og hörðu undirlagi annars skapast of mikið álag á fætur hestsins.
- Eitt mikilvægasta atriðið við hringteymingar er staðsetning þjálfarans og líkamstjáning.