



SVENSK TRAVSPORTS  
SILVERMÄRKE



# INNEHÅLL

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 3-5   | Hästens foder          |
| 6-7   | Transportering av häst |
| 8     | Skötsel efter träning  |
| 9-12  | Körövningar            |
| 13    | Körprov silvermärke    |
| 14-18 | Hästens träning        |
| 19    | Testa dig själv        |

## Hej kompis!

Här i silverkursen får du lära dig om hur du bör utfodra och lasta häst. Du får också lära dig om olika sätt att träna travponny. I körningen få du göra övningar med klockan för att lära dig om tempobedömning.



# HÄSTENS UTFODRING

## Grovfoder är grunden

Hästen har en liten magsäck och måste därför äta många gånger under en dag för att må bra. Alla hästar ska ha en foderstat som talar om hur mycket mat den ska äta. När en foderstat räknas behöver man bland annat ta hänsyn till vilken storlek hästen har, vilken ras det är, hur mycket den tränar och om den växer. Man måste också veta vilka olika foder hästen äter.

Hästen mår bra av att äta så mycket grovfoder som möjligt, eftersom den i grunden är en gräsätare. Om hästen har behov av mer näring än vad den kan få från grovfodret får man komplettera med kraftfoder.

## Regler vid utfodring

- Använd bara foder av bästa kvalitet
- Fodra på bestämda tider
- Fodra grovfoder före kraftfoder
- Kontrollera att hästen alltid har rent vatten
- Fodra aldrig mer än vad hästen äter upp
- Låt hästen äta i lugn och ro
- Gör aldrig snabba foderbyten
- Träna upp din förmåga att se på hästens hull

## Fundera på:

Varför bör man inte göra snabba foderbyten till en häst?

Hur tror du foder kan vara om det inte är av bra kvalitet?

Vad händer om hästen äter för mycket mat?





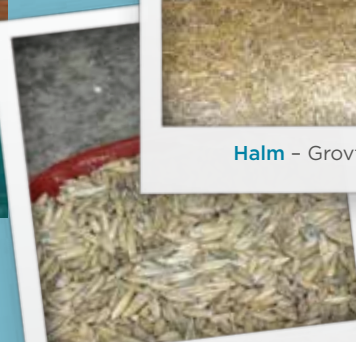
Hö - Grovfoder



Hösilage - Grovfoder



Halm - Grovfoder



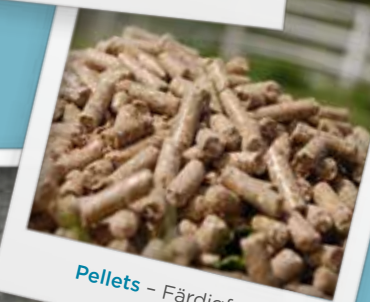
Havre - Kraftfoder



Korn - Kraftfoder



Betfor - Sockerfoder



Pellets - Färdigfoder



Musli - Färdigfoder

## Grovfoder

**Bete** - är gräs och är hästens naturliga föda.

**Hö** - är torkat gräs och är hästens basfoder. Höet ska vara bladrikt, grönt och lukta gott och vara dammfritt. För att kontrollera höets kvalitet kan man göra en analys.

**Hösilage** - är också gräs men det har inte torkats lika mycket som hö. Det rullas in i plast för att lagras.

**Halm** - används mest som strömedel och har ett lågt näringsvärde. Halm kan ges för att hålla hästen sysselsatt.

## Kraftfoder

**Havre** - är ett spannmål och har en bra sammansättning av protein, energi, växttråd och fett. Man kan fodra havre hel, krossad, klippt eller stöpt\*.

**Korn** - är ett alternativ till havre. Men hästen är inte lika bra på att ta upp näringen i korn som i havre. Kornet får ej ges helt utan det ska vara krossat eller stöpt\*.

**Majs** - har högt energivärde och lågt proteinvärde och är inte så väl lämpat att ge till häst som kraftfoder.

## Proteinfoder

**Sojamjöl** - är mycket proteinrikt men innehåller också B-vitamin, selen och koppar. Soja ges i små mängder för att justera upp proteinmängden i foderstaten. Överutfodring kan göra hästen sjuk.

**Vetekli** - är skaldelar från vete och har ett rikt innehåll av fibrer som är bra för fodersmältningen. Vetekli innehåller också B-vitamin och har ett högt proteinvärde. Kli ges uppblött i vatten.

## Sockerfoder

**Betfor** - är torkad sockermassa med tillsats av melass. Det är ett energirikt foder som ska blötas upp med dubbla volymen vatten i god tid före utfodring. Torr betfor kan orsaka kolik och foderstrupsförstoppning.

**Melass** - liknar svart sirap. Det är ett energirikt foder och förhöjer smaken på andra fodermedel.

## Färdigfoder

**Fabriksblandat fullfoder** - består av flera olika sammansatta fodermedel som blandas och görs till kraftfoderpellets eller en musliblandning. Det finns oftast ett färdigt foder som passar grovfodret hästen får. Det gör det enklare att sköta foderrutinen.

## Tillskott

**Vitaminer** - är nödvändiga för att hästen ska växa normalt och förbli frisk. Hästar som är i hård träning och tävling, avelsston och unghästar behöver ibland vitamin-tillskott. Viktigast av allt är att se till att hästen får en väl anpassad foderstat med ett bra grovfoder. Då får den många vitaminer på köpet!

**Mineraler** - och spårämnen behövs för att bygga upp och bibehålla ett starkt skelett.

**Salt** - är en mineral och hästen bör ha fri tillgång till en saltsten. Hästar som tränar och tävlar svettas mycket och behöver nästan alltid extra salt utöver sin saltsten. Det kan ges i fodret eller vattnet.

## Vatten

Det viktigaste av allt är att ge hästen vatten. Fri tillgång på rent och friskt vatten är ett måste för att hästen ska må bra och kunna prestera. En ponny behöver cirka 20-30 liter vatten dagligen. Tänk på att dagligen göra rent hinken eller vattenkopp som hästen dricker ur.



Mineraler - Tillskott



Salt -Tillskott



Vitaminer - Tillskott

## Fundera på:

Tror du att dräktiga ston behöver någon annan foderstat än en häst som tränas och tävlas?

Vad tror du att den unga växande hästen behöver äta mycket av?



## Vad äter hästarna för foder i ert stall?

Skriv ner vad din favorithäst äter för olika foder.


Hästen Snabbis ska äta **hö**, **havre**, **betfor** och lite **salt** som tillskott. Men hans skötare vet inte hur all mat ser ut. Ringa in rätt foder som Snabbis ska äta av.



\*Stöpt - Att blötlägga med vatten för att göra kärnan mjukare att tugga för hästen

# TRANSPORT AV HÄST

Att lasta en häst i transport eller lastbil brukar inte vara några problem om hästen är väl hanterad. Det är dock bra att börja träna i tid! Det ska alltid finnas en vuxen med när man lastar och kom ihåg att transporten alltid ska sitta kopplad på bilen när hästen kliver på.



## Fundera på:

Har du varit med och lastat häst någon gång?

Vad finns det för risker med att lasta häst?

Varför bör hästen ha transportskydd på sig?

## Tips vid lastning

- För att få bättre kontroll på hästen kan det vara bra att lasta i huvudlag.
- Lasta på en lugn plats.
- Undvik att ha en brant landgång.
- Använd medhjälpare. De kan stå vid lastningsrampens sidor.
- Om en häst är orolig kan det vara bra att lasta en annan häst först.
- Att backa intill en av stalllets stora portar kan vara till bra hjälp. Då finns det bara en väg att gå, rakt in i transporten.
- Beröm alltid hästen när den gått in.
- Säkra alltid fast bommen bakom hästen innan du stänger luckan. STÅ ALLTID PÅ SIDAN, inte BAKOM. När luckan är stängd binds hästen upp.
- Var alltid klar att åka när du har lastat hästen.
- Den som lastar bör använda handskar och bra skor. Om hästen är svårlastad kan det vara klokt att använda hjälm.

## Hästens utrustning vid lastning

- Grimma och grimskaft och huvudlag vid behov
- Bomull i öronen
- Transportskydd eller bandage
- Täckning vid behov
- Svansbandage/svansskydd

## Tips vid avlastning

- Se till att alla hästar är klara samtidigt för avlastning.
- Koppla på ett grimskaft på hästen och lossa sedan transportgrimskaftet.
- Be en medhjälpare öppna luckan när de får klartecken.
- Backa hästen försiktigt ut.
- Om det är en lastbil, gå försiktigt ut i mitten på luckan.
- Be medhjälparen stötta upp om hästen backar/går snett ut.

## Har du kopplat rätt?

Du vet väl om vilka regler som gäller för att köra häst och släp? På ett vanligt B-körkort är det en begränsad vikt som man får dra med ett släp. Den bil som används kan också vara det som begränsar hur mycket som får dras. Var noga att kontrollera detta så att trafikreglerna följs.

Den som jobbar med att transportera hästar behöver ha ett speciellt tillstånd för att få göra detta.

Öva tillsammans i gruppen med er ledare på att lasta en häst. Gör alla förberedelser som är nödvändiga med hästen. Kommer ni ihåg hur hästen skulle förberedas?



Skriv ner det som du tycker är viktiga förberedelser vid lastning:

---

---

---

---

---

---

---

---



# EFTER TRÄNINGSPASS

För hästar som arbetar hårt är en dusch oundviklig. Pälsen blir genomsvevlig och behöver en avsköljning i varmt vatten för att inte smuts och svett ska förvandlas till skavsår eller orsaka hudproblem. Var noggrann när du duschar hästen så att du kommer åt överallt, även mellan fram- och bakben och ända ner till hovarna. Ta en tvättsvamp runt huvudet, där hästen ofta är lite känslig för vatten.

När hästen är färdigduschat skrapar du av den med en svettskrapa och lägger på ett täcke. Torka gärna med en handduk runt huvudet. Massage och stretching som eftervård förbättrar blodcirkulationen och verkar avslappnande efter tuffa jobb.

Att kyla hästens ben 10–15 min kan vara bra att göra direkt efter ett hårt arbete. Då drar blodkärlen ihop sig och överansträngda ben kan återhämta sig.

När hästen torkat är det viktigt att visitera och borsta igenom hästen för att känna hur kroppen känns.

Musklerna ska vara avslappnade och oömma. Hästens ben ska vara svala, var noga att känna längs hela benen och ner över hovar.

Varma eller svullna ben kan behöva lite extra vård med liniment och bandage.

## Fundera på:

Är det bra att alltid lägga på ett täcke efter träningen?

Vad tror du det beror på om hästens ben är varma efter träning?



# KÖRA PÅ TÄVLINGSBANAN

På tävlingsbanan kan många ekipage köra samtidigt och därför finns det en del regler att följa så att det inte uppstår olyckor bland de som är inne på banan. Vissa banor har en separat öppning för inkörning och en för utkörning, medan det på andra banor bara finns en gemensam in- och utfart.

## Här är några regler för dig att tänka på:

- **Köra in på banan** – Titta alltid åt båda hållen och lämna företräde när du kör in på banan.

- **Bakvarv** – När du kör din häst i långsamt tempo ska du alltid göra det i bakvarv. När du kör i bakvarv ska du hålla dig i något av de fyra yttre spåren. Om hästen skrittär ska du hålla dig vid banans yttre kant så att andra ekipage kan köra om dig.

- **Rätvarv** – När du kör snabbjobb med din häst ska du alltid köra i rätvarv, vänstervarv och hålla dig i de två innersta spåren. Den som kör i rätvarv har alltid förkörsrätt.

- **Att byta varv** – När du ska byta varv eller volta är det mycket viktigt att du ser dig omkring så att du inte krockar med ett annat ekipage eller maskiner. Ta för vana att titta framåt, åt sidan och bakåt innan du byter position eller spår och tänk på att hålla ordentligt avstånd.



- **Vid omkörning** – Om du vill köra om någon ska det ske på utsidan av den häst du ska passera. Det är viktigt att du då håller ordentligt avstånd så att ni inte fastnar i varandras hjul. När du sedan ska köra ner framför ekipaget får du inte göra det för snävt. Då kan du köra på hästens framben.

- **Galopp** – Om du får galopp när du kör din häst får du aldrig styra den neråt i banan för att få den att trava igen. Kör ni flera stycken måste du ta din häst ur fältet på bästa och snabbaste sätt utan att störa de andra. Ha koll på varandra om någon får galopp, släpp ut ekipaget eller låt fältet runda den galopperande hästen.



Galopp

- **Efter avslutat snabbjobb** – När du passerar mål och ska avsluta snabbjobbet bör du hålla farten genom hela svängen. Detta för att hästen inte ska lära sig att stanna precis vid mål och för att ingen ska köra på dig bakifrån. Titta dig noga omkring och när det är lämpligt saktar du av och vänder tillbaka i bakvarv.

- **Köra av banan** – När du tränat klart din häst ska du alltid köra av banan från bakvarv eller ännu hellre köra in i defileringsvolten om den ligger på banans innerplan. På så sätt slipper du få en häst som försöker bryta ut från banan när du kör snabbjobb.

Gå ut på banan tillsammans med din ledare och titta hur det ser ut på just er tävlingsbana.

Var är starten för 1640 m och 2140 m? Var är mål? Vad är det för regler för att köra in på och ut från banan?





Om du är van att hålla körspöet i höger hand så bör du hålla klockan i vänster hand.

# TIDTAGNING VID KÖRNING

När man tränar och tävlar travhästar använder man sig bland annat av kilometertid för att bedöma hästens prestation och för att reglera tempot i träningen.

En normal rundbana är 1 000 m och vid varje 100 m sitter det en stolpe. Dessa stolpar är en bra hjälp för att kunna klocka tempot. Vid ett rundbanejobb på 2 140 m trycker du på tidtagaruret vid den första gula stolpen efter starten och stänger av det vid samma ställe efter ett varv. Då har du fått kilometertiden för första 1 000 m. Sedan nollställer du klockan. När du passerar målet sätter du på klockan igen och trycker av när du gått i mål efter ett varv. Nu har du fått kilometertiden för andra varvet (1 000 m) och kan då räkna ut tiden på 2000 m.

På en rakbana brukar det finnas stolpar vid varje 100 m. Vid intervalljobb trycker du på tidtagaruret vid 0-meterstolpen och stänger av den vid 100 m-stolpen vid intervallens slut. På så sätt kan du räkna ut kilometertiden.



Gå ut på tävlingsbanan tillsammans med er ledare och se var 100 m stolparna finns?

Vad är det för färg på de stolparna på er travbana?

Kan ni klocka en häst som springer på banan när ni står vid sidan?

## Tempoövning

Kommer du ihåg allt som du lärt dig och övat på i de tidigare kurserna? Allt detta har du nytta av när du ska börja köra eller rida lite fortare med ponny. För att få ponny att springa i det tempo du vill krävs det mycket träning och erfarenhet.

Det här är en övning som du kan göra vid flera olika tillfällen med flera olika hästar. Skriv i vad som var svårt och vad du klarade bra varje gång och vilket tempo du körde i med hästen.



|               | Lektion 1 | Lektion 2 | Lektion 3 | Lektion |
|---------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| Hästnamn      |           |           |           |         |
| Tempo         |           |           |           |         |
| Det var svårt |           |           |           |         |
| Det var lätt  |           |           |           |         |



**Fundera på:**

Är det olika saker som känns lätta och svåra beroende på vilken häst du kör eller rider?

Vad känner du att du är bra på i körningen/ridningen?

Vad känner du att du behöver öva mer på i körningen/ridningen?

Övningar för att lära sig att köra med klocka

När man kör med klockan gör man det för att veta att man kör hästen i ett förbestämt tempo, eller för att man vill mäta hur fort hästen springer.

När vi pratar om tempo för travhästen så anges det i enheten **tid per kilometer**, oavsett om hästen springer 500 m eller 2 km. Om du lär dig att klocka kan du veta vilket tempo hästen håller innan den har sprungit 1000 m.

Nu ska vi förklara hur det hela går till, vi tar det från början.  
Gör följande övningar (här intill) tillsammans med din ledare.  
Fyll i det som saknas!

1 min = ..... sekunder

1 km = ..... meter

Kom-i-håg-lista för olika tempon

| Tempo    | Totalt antal sekunder per 1000 m | Sekunder per 100 m |
|----------|----------------------------------|--------------------|
| 4,00 min | 240 sek                          | 24 sek             |
| 3,50 min | 230 sek                          | 23 sek             |
| 3,40 min | 220 sek                          | 22 sek             |
| 3,30 min | 210 sek                          | 21 sek             |
| 3,20 min | 200 sek                          | 20 sek             |
| 3,10 min | 190 sek                          | 19 sek             |
| 3,00 min | 180 sek                          | 18 sek             |
| 2,50 min | 170 sek                          | 17 sek             |
| 2,40 min | 160 sek                          | 16 sek             |
| 2,30 min | 150 sek                          | 15 sek             |
| 2,20 min | 140 sek                          | 14 sek             |
| 2,10 min | 130 sek                          | 13 sek             |
| 2,00 min | 120 sek                          | 12 sek             |
| 1,50 min | 110 sek                          | 11 sek             |
| 1,40 min | 100 sek                          | 10 sek             |

Fyll i det som saknas i exemplen så kommer du att förstå!

Exempel 1

Så här räknar du ut kilometertiden på 1 000 m:  
Du ska köra en shettis i 3,30-tempo.

Det är totalt ..... sek.  
Så totalt på sträckan 1000 m som är ett varv på en fullstor travbana så ska det ta så många sekunder eller 3 min och 30 sek.

Exempel 2

För att veta att du håller 3,30-tempo så stämmer du av det efter 100 m. För att veta vad klockan ska stå på vid varje 100 m stolpe så tar du det totala antalet sekunder på sträckan som var ..... sek och delar det med 10.

Det gör du eftersom du behöver dela sträckan 1000 m med 10 för att få 100 m.

Så det totala antalet sekunder på 1000 m var ..... sek

Delat med 10 blir det ..... sek

Alltså ska du ha ..... sek per 100 m för att hålla jämnt 3,30-tempo i 1000 m.

Exempel 3

Så här räknar du ut kilometer-tiden om du kör 500 m intervaller. Du kör 500 m på en rakbana i ett tempo som visar 15 sek per 100 m på klockan. Total tid på distansen är då 15 (sekunder) x 5 (sträckan är 500 m) = 75 sek, eller ..... min och ..... sek.

För att veta vad det är för tempo per kilometer behöver du ta sträckan x 2 eftersom du bara kört 500 m och tempot anges i tid per km. Då du tar sträckan x 2 behöver du göra lika med tiden. Om du tar 75 sek x 2 så blir det

..... sek eller ..... min och ..... sek.  
Tempot angett i tid per km på dina körda 500 m blir alltså ..... min och ..... sek.

KÖRPROV SILVERMÄRKET



Idealtidskörning

Tillsamman med din kursledare kommer ni överens om ett tempo som du ska köra hästen i 1000 m på en bana. Försök att komma så nära den förutbestämda tiden som möjligt.

Hålla så jämnt tempo som möjligt. Ta hjälp av 100 m stolparna för att kontrollera tempot. Använda dig av tömmar röst och ev. spö för att köra hästen väl. Försöka köra felfritt, utan galopp.



# HÄSTENS TRÄNING



## Grundläggande om träning

En häst som ska tävlas inom travsporten behöver lång förberedelse med mycket träning. För att fungera bra och tåla påfrestningar behöver travhästen ha god hälsa, mycket bra kondition & uthållighet, styrka i kroppens vävnader, snabbhet och förmåga att växla tempo, god löpteknik och koordination av sina rörelser.



## Uppvärmning och nedvarvning

Att värma upp hästen ordentligt innan ett träningspass är jätteviktigt. Genom att värma upp kroppen så blir hästen smidigare, muskler och nerver fungerar bättre och risken för träningsrelaterade skador minskar. Uppvärmningen bör pågå mellan 10-20 min beroende på hur intensivt resten av passet ska vara.

Nedvarvningen är minst lika viktig. Det är då hästen får möjlighet att återhämta sig och föra bort de ämnen som gör muskeln trött. Man bör låta hästen jogga och skritta i minst 10 min som avslutning på ett tufft träningspass.

### Fundera på:

Kan träningsmetoderna vara mer eller mindre ansträngande för olika hästar?

Vad tror du det kan bero på i så fall?

## Maffiga muskler

Oavsett vad hästen gör när du kör eller rider använder den hela sin kropp och de muskler den har. Ju hårdare arbete hästen gör, desto tröttare blir den i sin kropp. Kom ihåg att det är viktigt att hästen får återhämta sig ordentligt efter tuffare träningspass.

## Träning till toppen

Oavsett hästtyp så behöver man dela upp träningen i olika delar, där grundträningen är det viktigaste och den alla hästar behöver från början.

**GRUNDTRÄNING** – är det som alla hästar behöver göra först. Det förbereder kroppen för att tåla mer och tuffare träning. Grundträning innebär att man kan köra eller rida hästen ganska långa sträckor, men inte i så högt tempo. En häst som är väl grundtränad ska kunna klara ett träningspass på mellan 7-10 kilometer utan att bli trött.

**HÖGINTENSIV TRÄNING**  
– på den här nivån får hästen träna tufft. Kroppen förbereds på att tåla ett travlopp. Här är risken stor för skador om det blir för tuff träning. Det är också viktigt att hästen tränas på ett skonsamt underlag när den springer fort.

**MEDELINTENSIV TRÄNING** – Här får hästen ta i lite mer. Det behöver inte betyda att hästen alltid springer fortare, men kroppen får jobba hårdare. Men innan man börjar öka tempot eller belastningen på annat sätt måste hästen vara väl grundtränad.

### Fundera på:

Vad tror du kan hända om hästen tränas för hårt innan den har fått tillräckligt med grundträning i kroppen?

Hur känner du i din kropp när du har gjort något riktigt jobbigt?

Hur vet man vad ett bra underlag är för hästen?

### Tänk på:

Ju hårdare hästen tränar, desto viktigare är det att låta hästen få pusta lite under passet.

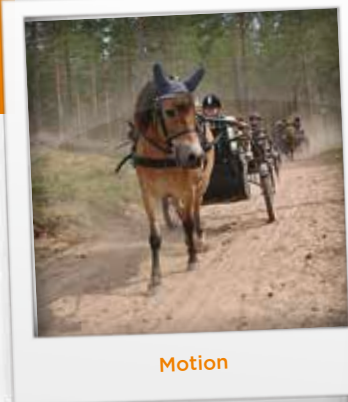
Träna aldrig tuffa pass två dagar i rad.

Variera underlagen som hästen tränas på, det ger en mer hållbar häst. Tänk bara på att anpassa farten efter typen av underlag.

Variera träningen så mycket som möjligt, det ger en mer hållbar häst.

Ponnyn och du ska ha roligt när ni tränar.

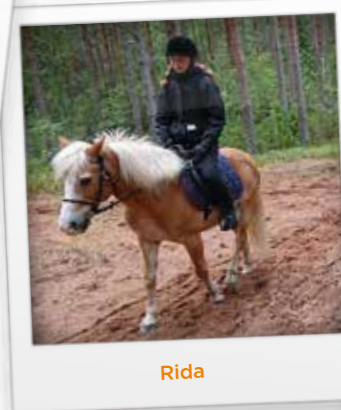




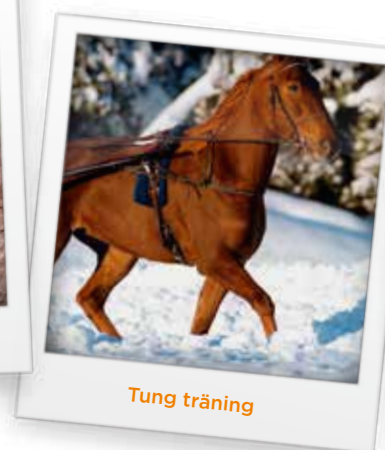
Motion



Longering



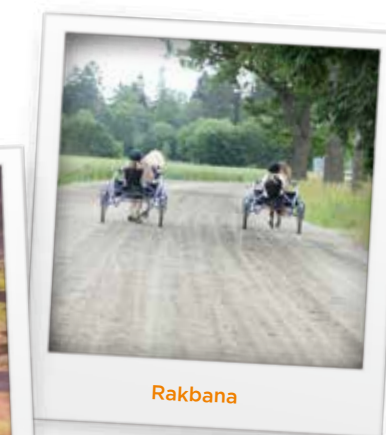
Rida



Tung träning



Ridträning - Galopp



Rakbana



Simträning



Snabbjobb

**Fundera på:**  
Vad menas egentligen med intervallträning?

Hur vet man hur jobbigt hästen tycker att det är när den tränas?

Kan samma träningspass vara olika jobbig för olika hästar?

# OLIKA TRÄNINGSMETODER

## GRUNDTRÄNING

Att rida eller köra hästen på en lite längre **motionstur** gör gott under grundträningen. Om hästen är otränad kan ett par kilometer räcka. En väl tränad häst kan klara att motioneras över en mil. Vanligast är att man kör eller rider hästen utan någon extra belastning vid den här träningstypen.

Att **tömköra** och **rida** hästen på olika sätt är nyttigt för att den ska bli smidig och stark i sin kropp. Det gör den också mer hållbar. Det är alltid bra att träna hästens smidighet och stryka, även en vältränad häst.

Om man vill se på en häst i rörelse är det vanligt att man **longerar** den. Ibland kan man longera pigga hästar innan de ska tränas, för att de ska kunna fokusera bättre på träningen. Hästen bör inte longeras som ett sätt att träna, det sliter mycket på hästens leder att springa runt på en liten volt under lång tid.

## MEDELINTENSIV

När hästen har fått en bra grundkondition kan den börja att intervalltränas på olika sätt. Att köra **intervaller** på **rakbana**, i **backe**, med en **tryckvagn**, eller i **djup sand** är vanliga sätt att träna på. Man kan också **rida** intervaller och då rider man oftast hästen i galopp.

Intervallträning kan vara både medelintensiv och högintensiv för hästen, beroende fart, sträcka och motstånd.

Många hästar får också **simtränas** och det är bra konditions- och muskelträning för hästen.

Man kan också köra längre sträckor i högt tempo med hästen och då gör man oftast det på en rundbana och det kallas för **snabbjobb**. Då tränar man hästen på den distans som mer liknas vid tävlingstillfället. Farten anpassas efter var hästen är i sin träning.

## HÖGINTENSIV

Tillsammans i gruppen kan ni skriva ner alla olika typer av övningar ni har gjort med hästarna i travskolan. Fundera sedan på inom vilka träningsmetoder de olika övningarna hamnar.

Om en travskolehäst ska ut och tävla, vad behöver den göra för typ av träning innan tävling? Under hur lång tid behöver den tränas så, tror ni?



## Olika vagnar

Det finns olika typer av vagnar:



**Sulky/Sulkett** – är en tävlingsvagn. Den finns i många olika typer, där skillnaden kan vara vikt, höjd, bredd och skallmlängd.

**Speedcart** – är en träningsvagn med extra långa skalmar. Den används ibland vid värmingar innan travlopp när vissa hästar ibland kan vara lite överladdade.

**Rockard** – är en träningsvagn. Den är tyngre än sulkyn och långvagnen och har en extra kasse att sätta fötterna i och en sittbräda som även rymmer en passagerare.

**Tryckvagn** – är en specialvagn för tung träning. Man kan reglera trycket med en speciell anordning och låta hästen dra olika tungt.

Vagnarna ska skötas noggrant och regelbundet. De ska spolas av och putsas, hjulen behöver smörjas och däcken pumpas.



Sulky



Rockard



Speedcart



## Kul med träning

Om du tycker att det är roligt att gå till skolan vill du hellre gå dit än om du tycker skolan är svår, jobbig och att ingen lyssnar på dig. Precis så är det med hästarna också. Speciellt viktigt är det när man tränar unga hästar, de ska alltid tycka att det är roligt när de tränas.

Det är svårt att träna en ung häst, det kräver mycket erfarenhet av den som tränar. Därför är det bäst att börja med en äldre och mer rutinerad häst om du funderar på att skaffa en egen häst så småningom.

**Fundera på:**  
Hur vet man när en häst är redo för att börja tävla?

# TESTA DIG SJÄLV

1. Vilken typ av fodermedel ska hästen äta mest av?

2. För att hästen ska må bra behöver den även vatten. Hur mycket vatten kan en ponny dricka på en dag?

3. Nämn tre saker som är viktiga att tänka på för din och hästens säkerhet när du lastar?

4. Vad kallas den typ av träning du ger hästen innan den har fått riktigt bra kondition?

5. Titta på bilderna här nedan och dra ett streck mellan rätt träningstyp och bild.



MOTION

TÄVLING

TÖMKÖRNING

6. Vad är viktigt att tänka på i början och slutet av ett träningspass?

7. Dra streck mellan tempo och rätt antal sekunder tempot har per 100 meter:

| TEMPO | SEK PER 100 M |
|-------|---------------|
| 2.00  | 15            |
| 2.30  | 21            |
| 3.00  | 12            |
| 3.30  | 18            |

Bra jobbat! Hoppas att du lärt dig massor. I nästa kurs, guld, blir det bland annat fokus på hästens specialutrustning, hur man kollar hälsostatus på tävlingshäst och olika roller man kan ha inom travsporten. Vi ses där!

## Träningsschema

Skriv i ett förslag på träningschema för en ponny under en vecka. Prata tillsammans i gruppen om vad ni valt för häst och varför ni valt att träna på det sätt ni valt.



MÅN

TIS

ONS

TOR

FRE

LÖR

SÖN



Detta är ett kursmaterial från Svensk Travsport. Materialet är avsett för utbildning av barn och ungdomar inom travsporten runt om på landets travskolor. Kurserna som sträcker sig från JÄRN – KOPPAR – BRONS – SILVER – GULD innehåller grundläggande kunskaper som du kommer att ha god nytta av om du vill vara verksam inom travsporten.

Hoppas att du får en rolig tid tillsammans med alla vänner och hästar på din travskola!

Svensk Travsport AB  
Box 201 51  
161 02 Bromma  
Tel. 08-475 27 00  
Epost: kundtjanst@travsport.se  
[www.travsport.se](http://www.travsport.se)

