

# LONGERINGS PROGRAM A

## Kom godt i gang

Et enkelt og effektivt træningsprogram, der styrker din hests grunduddannelse, balance og trivsel – og giver et stærkere samarbejde mellem hest og menneske.



## HVORFOR LONGEARBEJDE?

Longearbejde er et fantastisk redskab til at udvikle hestens fysiske og mentale form. Det giver mulighed for at træne i trygge rammer, med fokus på kvalitet og kommunikation.



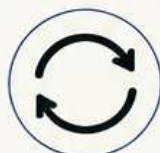
### Rytme

En rolig og jævn gangart



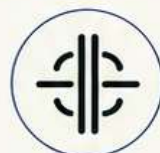
### Balance

Styrker kropskontrol og koordination



### Overgange

Rolige og tydelige skift mellem skridt og trav



### Symmetri

Lige stærk i begge sider



### Kommunikation

En mere opmærksom og lydhør hest

## HVAD KAN DU FORVENTE?

Ved regelmæssig træning vil man typisk opleve:

- ✓ mere stabil rytme
- ✓ roligere overgange
- ✓ bedre balance på volten
- ✓ større lighed på højre og venstre side
- ✓ en hest, der er mere afslappet og tilpas
- ✓ et stærkere samarbejde

Program A er ikke konditionstræning.  
Det er grundgymnastik og kommunikation.

## TRÆNINGSAKTA



Ca. 14–16 minutter  
pr. session



18 meter runde



2–4 gange om ugen

## UDSTYR TIL PROGRAM A



Kapsun  
(eller grime/trense)



Longeline  
7–8 meter



Longeringspisk



Handsker



Ridehjelms



Fast fodtøj  
med godt greb



Evt. gamacher  
/ boots

## GØR DETTE

- ✓ Start roligt og find rytmen
- ✓ Giv et let signal først
- ✓ Øg kun signalet, hvis hesten ikke reagerer
- ✓ Mindske signalet, når hesten svarer
- ✓ Arbejd lige meget på begge volter
- ✓ Vær opmærksom, lyttende og tålmodig
- ✓ Variér din position, så hesten ikke går i samme spor hele tiden

## UNDGÅ DETTE

- ✗ Jeg ikke hesten rundt
- ✗ Hold ikke konstant pres i longen
- ✗ Sno aldrig longen om hånden
- ✗ Brug ikke indspændinger i Program A
- ✗ Ingen galop i Program A

# PROGRAM A

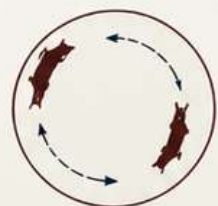
## Sådan gør du

En trin-for-trin guide til en rolig, effektiv og positiv træning.

### ØVELSEN – TRIN FOR TRIN

#### 1 OPVARMNING

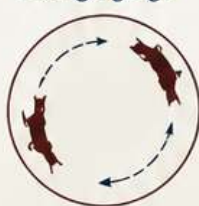
4 omgange skridt venstre  
4 omgange skridt højre



Aktiv, men rolig skridt.  
Find en stabil rytme.

#### 2 ARBEJDSDEL (VENSTRE)

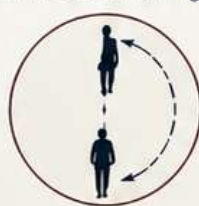
1 omgang trav  
1 omgang skridt  
**Gentag 3 gange**



Trav → skridt  
Trav → skridt  
Trav → skridt

#### 3 STOP OG VEND

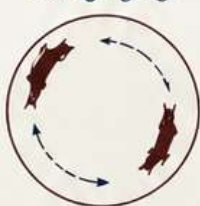
Bed om et roligt stop.  
Stå stille i 10–20 sek.  
Skift derefter retning.



Skift roligt og uden hast.

#### 4 ARBEJDSDEL (HØJRE)

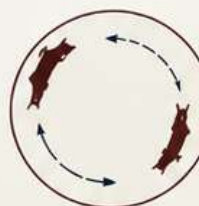
1 omgang trav  
1 omgang skridt  
**Gentag 3 gange**



Trav → skridt  
Trav → skridt  
Trav → skridt

#### 5 AFSLUTNING

2 omgange skridt venstre  
2 omgange skridt højre



Lad hesten falde til ro,  
men behold en  
regelmæssig skridt.



#### HUSKEREGEL:

4 + 4 → 1/1 × 3 → STOP → VEND → 1/1 × 3 → 2 + 2



**INGEN GALOP  
I PROGRAM A**

### SÅDAN GIVER DU SIGNALER

- Brug først din position**  
Din placering i forhold til hestens skulder påvirker tempo og retning.
- Brug stemmen**  
Brug de samme rolige og tydelige ord: "Skridt", "Trav", "Ho".
- Brug longen**  
Giver kontakt, retning og mulighed for at regulere voltens størrelse.  
Hold en let, elastisk kontakt – ikke konstant træk.
- Løft pishen, hvis nødvendigt**  
En forlængelse af din arm. Start med et lille signal og øg kun, hvis hesten ikke reagerer.
- Sænk pishen**  
Så snart hesten gør det rigtige, bliver signalet neutralt.  
Det er en af de vigtigste dele af træningen.

### DIN POSITION HAR BETYDNING

Din placering i forhold til hestens skulder påvirker tempo og energi.



**For langt fremme**  
= bremser

**Ud for skulder**  
= neutral

**Lidt bag skulder**  
= mere fremdrift

**For langt tilbage**  
= jagende  
(kan give uro)

#### Flyt også cirklen lidt undervejs

Bevæg dig en smule frem og tilbage, så hele cirklen flyttes i retningen.  
Så går hesten ikke i præcis samme spor – men behold en stor, rolig cirkel.

### HOLD ØJE MED



**Rytme**

Er skridtet og travet regelmæssigt?



**Balance**

Holder hesten sin cirkel?



**Overgange**

Kommer hesten roligt og sikkert?



**Symmetri**

Ser bevægelserne ens ud til begge sider?



**Afslapning**

Virker hesten rolig og mentalt til stede?

### GRØN · GUL · RØD



**Fortsæt** – hesten er rolig i rytme og tager forbindelse.



**Sænk kravene** – hesten spænder, mister rytmen eller viser tydelige forskelle mellem siderne.  
(Giv evt. tilbage til skridt og find roen igen.)



**Stop** – halthed, markant uenighed, smerte reaktion eller tydelig uro.

### HVORNÅR ER I KLAR TIL PROGRAM B?

- ✓ Hesten går frem på et let signal
- ✓ Skridt-trav og trav-skridt er rolige
- ✓ Rytmen stabiliseres hurtigt
- ✓ Hesten holder sin volte
- ✓ Stop fungerer roligt
- ✓ Retnings skift fungerer
- ✓ Højre og venstre side er ens
- ✓ Du kan reducere signalet, så snart hesten reagerer



**GRANGAARDEN**  
Equestrian Living

*Sammen skaber vi stærkere heste*  
TRIVSEL · UDVIKLING · SAMMEN