

Under 2025 bestod ungdomsstyrelsen av en sekreterare, en ordförande och fyra övriga ledmöter. Tillsammans har vi jobbat för att fixa roliga aktiviteter för föreningens medlemmar.

Långritten med östryttare började någon gång på förmiddagen 1/5. Här fick alla som ville följa med, oavsett ålder, häst eller erfarenhet. Långritten bestod av en runda på ungefär fyra timmar med olika sorters terräng, gräsväg, skogsstigar och asfalterade vägar. Vi samlades, ca 10 stycken, på Valstad Gård under förmiddagen. När alla var klara bar det av mot en gräsväg med ekipagen. Målet var en grillplats där några vuxna från östryttarna förberedde korv och fika. Detta var även vår vilostund där både hästar och människor fick äta. Vägen dit var mestadels lugn, trots en väg genom en trafikerad tunnel. Långritten bestod av skritt för att anpassa för alla typer av hästar och ryttare, så att ingen behövde känna sig pressad till något. Den som red först höll alltid koll på de bakom så att alla vara med. Ritten var som sagt lugn och kontrollerad och väldigt mysig. Vädret var soligt och relativt varmt, perfekt för en långritt. När vi kom tillbaka var stämningen munter och alla verkade vara nöjda. Jag var iallafall väldigt nöjd och tyckte det var mysigt. Sådana aktiviteter gör att man inom föreningen kommer närmare varandra och det är ett utmärkt sätt att umgås och ha kul.

I somras, 16 och 17 juni, hade vi en ungdomskurs på Valstad. Här fick ungdomar (både medlemmar och icke medlemmar) delta på två lärorika dagar med både ridning och teori. Ridläraren var Jennifer Carlegrim.

Vi genomförde lekar där medlemmarna fick öva på att samarbeta och bygga en starkare gemenskap.

På teorin fick vi lära oss om hur vår sits och viktfördelning påverkar hästen, och hur våra rörelser i höfterna påverkar handen och känslan i hästens mun.

Vi red två pass per dag. Första dagen red vi ett dressyrpass och ett bompass. Dag två red vi ett hopp-pass och ett pass med Working Equitation.

Föreläsningsdagen 30:e augusti började med att medlemmarna samlades i Sankt Martins kyrka där föreläsningen skulle äga rum. Alla samlades i det tänkta rummet till föreläsningen där Anna Baker och Malin Stensland presenterade sig och berättade hur dagen skulle fortgå med början av en föreläsning, yoga och grillning som avslutning. Föreläsningens syfte var att informera om hur en uppnår att få en självbärande häst och hur vi människor ska handla för att få fram önskat beteende hos hästen. En självbärande häst ska kunna fortsätta med önskat

beteende utan nya hjälpgivningar. Dessa beteenden kan till exempel vara en bibehållande form, gångart eller steglängd. Hästen ska också vara mjuk och avslappnad. Föreläsningen la även mycket vikt vid att hästen och människan ska uppnå en bra välfärd. För att en häst ska bli självbärande är det viktigt med en grundläggande inläring. Det har Dr. Andrew Mclean specialiserat sig på. Han har forskat på hur hästen påverkas av hjälpsignaler vid inläring och hur den kan utveckla konfliktbeteende och stress vid konstant hjälpgivning som tryck. Det är därför viktigt att använda sig av negativ och positiv förstärkning. Vid negativ förstärkning ges hjälper som exempelvis skänkeln. När hästen visar önskat beteende tas hjälpen bort. Vid positiv förstärkning får hästen godis eller annan sorts belöning vid önskat beteende. En blandning av dessa två förstärkningar ger det bästa resultatet och mest motivation hos hästen. För att testa självbärigheten hos hästen försöker man minska hjälpsignalerna och försöka använda dem så sällan som möjligt. För att se hur ofta man ger hjälper till hästen räknar man hur ofta man använder sig av hjälper i ett varv. Efter det försöker man minska användandet av hjälperna. För att effektivisera inläringen hos hästarna kan man använda sig av minnen eftersom hästar kommer ihåg platser, lukter och människor. Hästar kopplar ofta händelser till minnen som dessa. Av ryttaren krävs det en god koordination och en självbäring sits. Ryttaren måste ge hjälper som är tydliga för hästen och det ska bara finnas en signal för önskat beteende. Man ska eftersträva att tajma hjälperna och att vara konsekvent. Det är viktigt att ge hjälper som hästen snabbt lyssnar på eftersom hästens korttidsminne sträcker sig över 3 sekunder. För att få en så effektiv inläring som möjligt är det därför viktigt att hästen ska lära sig att reagera inom dessa 3 sekunder. Efter föreläsningen var det dags för yoga. Yogan skulle hjälpa oss att få en bättre balans eftersom det är en central egenskap för ryttaren. Yogan stärker även kroppskoordination och ger en ökad kontroll över kroppen, vilket är mycket viktig för en ryttare. När yogan var klar samlades alla medlemmar utanför kyrkan för att grilla korv och samtala om allt nytt vi hade lärt oss. Det hade varit en mycket händelserik dag med mycket ny information att ta in och stämningen var god.

Den 28:e oktober hölls en ungdomskurs på Valstad gård.

Vi började dagen med frukost kl 9 och att alla presenterade sig och sin häst kort. Sedan lite teori, innan första ridpasset när vi provade olika WE övningar i 2 grupper. Efter det åt vi lunch och på eftermiddagen hade vi hopplektion båda grupperna tillsammans. Det sista vi gjorde var att sammanfatta dagen och äta mellanmål kl 17:00.

Varje år ska en förening, för att nästkommande år få ställa ut tävlingslicenser, arrangera eller hjälpa till att arrangera minst en extern tävling. Som tidigare år hjälpte Föreningen Östryttarna till under Linköpings Fältrittklubbs WE-tävling i början av novembermånad. Under tävlingsdagen den åttonde november var flera av Östryttarnas ungdomar med som funktionärer.