Kursplan Takt och gångart

Syfte

Kursen syftar till att ge deltagaren grundläggande kunskaper om islandshästens fem gångarter och förmåga att observera och analysera takt och rörelsemönster, samt förstå hur hästens genetiska och fysiska förutsättningar, ryttaren och träningen kan påverka gångarterna.

Förkunskaper

Deltagaren ska vara medlem i en SIF-ansluten idrottsförening. Rekommenderad ålder från 16 år.

Omfattning

Kursen omfattar cirka 16 timmars utbildning med både teoretiska och praktiska moment. Utbildningen kan genomföras under två sammanhängande dagar eller fördelas över flera kurstillfällen. Deltagande sker utan egen häst.

Innehåll

- Samhällets förtroende för användning av hästar inom sport och träning – Social Licence to Operate (SLO)
- Hästens biologiska och individuella förutsättningar för rörelse, träning och prestation
- Islandshästens fem gångarter – fotförflyttning, takt, svävmoment och rörelsemönster samt grundläggande rörelsemekanik och samband mellan gångarterna
- Genetiska förutsättningar för gångarter och DMRT3:s betydelse för gångartsförmågan
- Introduktion till Lateral Advanced Placement (LAP) och dess betydelse för rörelsemönstret.
- Grundläggande taktanalys – att se, höra, identifiera och analysera takt och taktavvikelser
- Ryttarens och träningens påverkan på hästens rörelsemönster, balans, takt och gångartskvalitet
- Grundläggande principer för att analysera och arbeta med taktavvikelser

Målsättning

- Känna igen islandshästens fem gångarter och beskriva deras grundläggande rörelsemönster, fotförflyttning, takt och svävmoment
- Se och höra skillnad mellan ren takt och vanliga taktavvikelser
- Genomföra en grundläggande taktanalys och kunna identifiera ren takt och avvikelser
- Förstå grundläggande samband mellan gångarterna samt lateral och diagonal koordination
- Känna till DMRT3 och Lateral Advanced Placement (LAP) och deras betydelse för förståelsen av islandshästens gångarter
- Ha grundläggande förståelse för rörelsemekanik och hur hästens förutsättningar, ryttaren och träningen kan påverka takt och gångartskvalitet

Praktiska moment

Deltagarna tränar praktisk observation och taktanalys av live ekipage. Kursen omfattar även analys av gångarter med hjälp av film och gemensam diskussion.

Krav för genomförd kurs

För att kursen ska räknas som genomförd krävs aktivt deltagande i utbildningens teoretiska och praktiska moment, inklusive observation, analys och diskussion kring islandshästens gångarter, takt och vanliga taktavvikelser.

Kursledare

Behörig SIF utbildare
FEIF-domare

Kurslitteratur

The Gaits of the Icelandic Horse - Basic Definitions (digitalt material)
Kompletterande digitalt material kan tillkomma.

Fördjupad litteratur

Harris, Susan E. (2016). *Horse Gaits, Balance, and Movement*. Turner Publishing.