



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

HEST2KF04

Hestamennska bóklegt IV-Knapinn og fimíæfingar

Námsáætlun

Kennari:	Sissel Tveten	ST
Netfang:	sissel@fsu.is	

Áfangalýsing:

Í áfanganum er lögð áhersla á knapann, líkamsbeitingu, jafnvægi, viðhorf og andlega líðan. Markmiðssetning, þjálfunaráætlun og hugþjálfun. Teymingar og framhaldsfimipjálfun. Form hestsins, jafnvægi og líkamsbeiting hans. Upphaf söfnunar, stöðvun og hömlun. Samspil hvetjandi og hamlandi ábendinga. Þjálfunarstig klassískrar reiðmennsku og hugtök tengd þjálfun. Framhald hringteyminga. Hestatengd ferðapjónusta.

Undanfari: HEST2GÞ05, REIM2GÞ05, FÓHE1GR03, VINH2FH10

Þekkingaviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

mikilvægi að knapinn sé í góðu andlegu og líkamlegu jafnvægi.

markmiðssetningu og þjálfunaráætlunum.

hugþjálfun og hvernig knapinn lærir.

réttri líkamsbeitingu knapans og þjálfun hans.

æfingum er lúta að því að bæta jafnvægi hestsins og skilja hvað liggur þeim til grundvallar.

framhaldi hringteyminga og teymingar á hesti.

formi hestsins, yfirlínu og undirlínu.

hvernig bæta skal jafnvægi hestsins og líkamsbeitingu.

þjálfunarstigum klassískrar reiðmennsku og hugtökum tengd þjálfun.

samspil hvetjandi og hamlandi ábendinga.

upphafi söfnunar, stöðvun og hömlun.

hestatengdri ferðapjónustu.

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

setja sér markmið.

setja fram einfaldar þjálfunaráætlanir og fylgja þeim.

tjá sig í ræðu og riti um fagið og þjálfun hrossa.

leggja rétt mat á einfaldar aðstæður og taka sjálfstæðar ákvarðanir varðandi verklag.

Hæfniviðmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

miðla þekkingu sinni m.a. í ræðu og riti um:

mikilvægi þess að knapinn sé í góðu andlegu og líkamlegu jafnvægi.

markmiðssetningu og þjálfunaráætlunum.

hugþjálfun og hvernig knapinn lærir.

réttu líkamsbeitingu knapans og þjálfun hans.

mismunandi þjálfunarstig og hugtök þeim tengd.

æfingar er lúta að því að bæta jafnvægi hestsins og skilja hvað liggur þeim til grundvallar.

hringteymingar og teymingar á hesti.

form hestsins, yfirlínu og undirlínu.

hvernig bæta skal jafnvægi hestsins.

samspil hvetjandi og hamlandi ábendinga.

upphaf söfnunar, stöðvun og hömlun.

Námsefni:

Knapamerki 1-5 ásamt efni frá kennara.

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika nr	Dagsetning	Námsefni - viðfangsefni	
3	15.-17. janúar	Farið yfir námsáætlun	

4	20.- 24. janúar	Knapinn	
5	27.- 31. janúar	Knapinn	
6	3. - 7. febrúar	Knapinn	
7	10.- 14. febrúar 14. febrúar vorfrí	Knapinn	
8	17. - 21. febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
9	24. - 28. febrúar Miðannarmat	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
10	3. - 7. mars	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
11	10. - 14. mars	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
12	17. - 21. mars 19.-21. Kátir dagar og flóafár	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
13	24. - 28. mars 25. opið hús	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
14	31. mars – 4. apríl	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
15	7. - 11. apríl	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
16	14. – 18. apríl Páskafri		
17	21.apríl páskafri 22. – 25. apríl	Reiðtygi og notkun þeirra	

	24. sumardaginn fyrsti		
18	28. apríl - 2. maí 1. maí verkalýðsdagurinn	Reiðtygi og notkun þeirra	
19	5. - 9. maí	Fætur-Munnur-Bak	
20	12. - 16. maí 16. maí námsmat	Fætur-Munnur-Bak Upprifjunar próf fyrir nemendur sem hafa ekki náð yfir 7,5 í vetrareinkun	
21	19. maí námsmat		

Vægi á námsmat

Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	20%
Þjálfun-æfingar-fimi-form	20%
Knapinn	20%
Reiðtygi og notkun þeirra	10%
Fætur, munnur, bak	10%
Upprifjunarpróf	20%

Nemendur sem ná yfir 7,5 í vetrareinkunn geta valið hvort þau vilja taka upprifjunar próf.