

**KLIPP UT  
OCH SPARA!**

Eller ladda ner lathunden  
från Hippson.se.

# LATHUND FÖR HOPPTRÄNING

## Bommar och cavaletti

### TRAVBOMMAR

Stor häst 1,10–1,30 meter  
D-ponny 1,00–1,10 meter  
C-ponny 0,90–1,00 meter  
B-ponny 0,80–0,90 meter  
Minska med minst 10 centimeter  
om du använder upphöjda  
cavalettibockar, oavsett om det  
gäller trav eller galopp.

### GALOPPBOMMAR

Stor häst 3,00–3,25 meter  
D-ponny 2,75–3,00 meter  
C-ponny 2,50–2,75 meter  
B-ponny 2,25–2,50 meter  
Om galoppbommar används  
mellan två hinder ska den första  
bommen ligga cirka 3,5 meter  
efter det första hindret för stor  
häst. Efterföljande bommar kan ha  
avstånd enligt ovan.

### MELLAN TRAVBOM OCH HINDER

Stor häst	Cirka 2,50 meter
D-ponny	2,30–2,40 meter
C-ponny	2,10–2,20 meter
B-ponny	1,90–2,00 meter

## Ungefärliga träningsavstånd

Avstånden gäller om du hoppar hinder i galopp och på höjder som motsvarar lätt klass. Hoppar du lägre än cirka en meter (stor häst) behöver du i allmänhet korta avstånden.

### 1 galoppsprång mellan

Stor häst	6,50–7,00 meter
D-ponny	6,50–6,90 meter
C-ponny	5,90–6,30 meter
B-ponny	5,30–5,70 meter

### 5 galoppsprång mellan

Stor häst	20,50–21,00 meter
D-ponny	19,50–20,50 meter
C-ponny	18,00–19,00 meter
B-ponny	16,50–17,50 meter

### 2 galoppsprång mellan

Stor häst	9,75–10,25 meter
D-ponny	9,50–9,90 meter
C-ponny	8,70–9,10 meter
B-ponny	7,80–8,20 meter

### 6 galoppsprång mellan

Stor häst	24,00–24,50 meter
D-ponny	22,75–23,75 meter
C-ponny	21,00–22,00 meter
B-ponny	19,25–20,25 meter

### 3 galoppsprång mellan

Stor häst	13,50–14,00 meter
D-ponny	13,00–14,00 meter
C-ponny	12,00–13,00 meter
B-ponny	11,00–12,00 meter

### 7 galoppsprång mellan

Stor häst	27,50–28,00 meter
D-ponny	26,00–27,00 meter
C-ponny	24,00–25,00 meter
B-ponny	22,00–23,00 meter

### 4 galoppsprång mellan

Stor häst	17,00–17,50 meter
D-ponny	16,25–17,25 meter
C-ponny	15,00–16,00 meter
B-ponny	13,75–14,75 meter

Är det mer än 28 meter mellan  
hindren räknas det som ny  
anridning.

## Tänk på att...

... många faktorer påverkar hästens steglängd.  
Avstånden ovan kan exempelvis behöva kortas om:

- \* Hindren är låga.
- \* Ridhuset är litet.
- \* Hoppning sker ur skarp sväng.
- \* Hästen är kortgalopperad.
- \* Underlaget är tungt.
- \* Du rider väldigt samlat mot hindren.

Källa: Hopplära – Strömsholmsmetoden (Natur och Kultur).

