

TEMADAGAR

RIDSKOLAN INFORMERAR

TEMADAGAR - teori

På Jutagårdens Ridskola vill vi inte bara prioritera och värdesätta ridning utan även teorin som vi anser är minst lika viktig för att få en värdefull utbildning. Temadagar är vårt alternativ på teoriundervisning. Vi satsar mycket på att få hit bra föreläsare och kunniga yrkesmän för att göra temadagen så intressant och varierande som möjligt. Istället för teori 2 ggr/termin på gruppens ordinarie ridtid har vi ett antal olika temadagar med olika teoriämnen. Eleven får själv välja när och hur många tillfällen den vill vara med på. Föräldrar är också välkomna att delta. Den ordinarie lektionsverksamheten kommer att utgå under temadagen, dvs ingen ridning den dagen. Det kommer att vara en måndag, en tisdag, en onsdag osv under terminen. En ridgång förvandlas till temadag men man har möjlighet att ta del av totalt 6 stycken temadagar som ridande elev på ridskolan.

KOSTNAD

Lektionsryttare

alla temadagar ingår i ridavgiften, gå på så många du vill.
(gäller även för anhöriga)

Undantag är Föreläsningen med Rytтарinspiration där anhöriga betalar 50:-

Övriga medlemmar

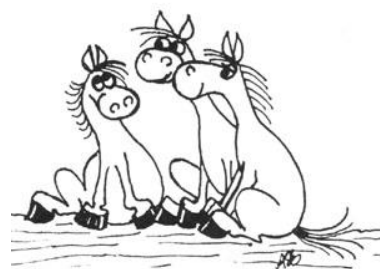
50:-/temadag

Icke medlemmar

100:-/temadag

ANMÄLAN

Anmäl dig via Horsemanager. Du hittar temadagarna under aktiviteter. Anmäl alla i familjen som tänkt gå. Anmälan är viktig så vi dels vet hur många som tänkt gå men också för att vi ska veta hur mycket material som ska kopieras upp osv. Från ridskolan hoppas vi verkligen att intresset från er sida är stort och att ni vill vara med på flera temadagar.



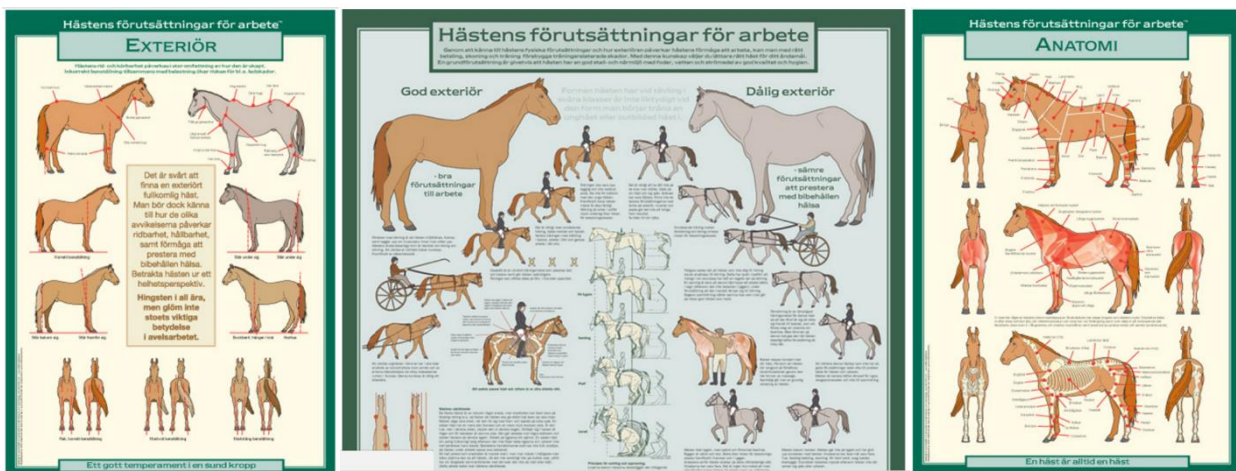
VIKTIGT!

Ibland kan det tyvärr vara så att vi tvingas ställa in en temadag med kort varsel. Det kan tex vara p.g.a. väder, att föreläsaren blir sjuk eller att det är för få anmälda. Det kan vara bra att ta för vana att titta en sista gång på bloggen innan ni åker hemifrån till temadagen. Där skriver vi ifall den skulle bli inställd. Till alla som anmält sig via horsemanager kommer vi även skicka ett mail.

LÖRDAG 1/10 v.39 KL 10:00-ca12:00

HÄSTENS EXTERIÖR

Clinic med Paulin Oldin som är examinerad unghästutbildare från Flyinge 2015. Nu jobbar hon med utbildning av hästar vid sidan av annat jobb här i Skövde, och har även vikarierat en del här på ridskolan.



UPPLÄGG:

Vi kommer under dagen gå igenom hästens exteriör, hästens utsida och dess betydelse inom ridsporten. Hur viktig är utsidan och vad säger avelsmålen egentligen om korrekt exteriör? Vi kommer bland annat gå igenom exteriöra skillnader hos olika typer av hästar, avvikelser och dess påverkan med mera. Vi kommer titta på ett par hästar från stallet för att alla ska kunna se och jämföra.

Anmälan görs via Horsemanager.

Välkomna!

TORSDAG 3/11 v.44 KL 18:00- ca 19:00 TRÄNING UTAN HÄST-RYTTARFYS



Dags igen för att träna lite utan vår "träningkompis" hästen!

Som ryttare är det viktigt att man håller sig i form. Man behöver ha kroppskontroll, koordination, styrka och kondition. Vi har därför valt att åter igen satsa på träning utan våra kära hästar.

Ordförande Joakim Karlqvist kommer att leda ett roligt träningspass i form av cirkelträning- allt efter egen förmåga. Passet passar alla, och man väljer själv hur mycket man vill ta i.

Vi hoppas att ridhuset blir fyllt både till bredden och längden av träningsugna elever och föräldrar/syskon.

Plats: Jutagårdens ridhus

Tid: 18.00- 19.00

Kläder: Träningskläder och gympaskor

En vattenflaska är bra att ta med sig.

Anmäl dig via Horsemanager.

TISDAG 8/11 v.45 KL ca 17:00-ca 20.00

RYTTARMÄRKE PRAKTISKA DELPROV

Den här terminen kommer vi fokusera på Svenska Ridsportförbundets Ryttarmärken.

Den här temadagen handlar om de praktiska delprov som ingår i ryttarmärkena.

Vi kommer dela in er i grupper och gå runt till olika stationer så att samtliga elever har klarat av alla moment när temadagen är slut. Checklistor delas ut till eleverna så ni kan stämna av så att ni har tillgodogjort er allt som ingår i ert märke.

Grupper:

Märke I & II

Märke III & IV

Märke V & Brons

Anmäl dig på Horsemanager.

OBS: Ange vilket eller vilka märken du vill vara med på.

Checklistor - Praktiska delprov:


I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag känner till de grundläggande reglerna i stallet
- Jag vet hur man går in till hästen i en spilla eller box på ett säkert sätt
- Jag kan leda hästen på ett säkert sätt
- Jag kan borsta hästen
- Jag har varit med och kratsat hovarna
- Jag har varit med vid sadling och träning
- Jag kan tränsets och sadelns delar
- Jag kan de enklaste ridvägarna
- Jag kan hästens enklare kroppsdelar
- Jag förstår vikten av fysisk träning för ryttaren
- Jag känner till ridsportens ledstjärnor
- Jag känner till ryttarens skyddsutrustning

Färdighetsutveckling

- Jag kan sitta upp och av korrekt (på häst eller trähäst)
- Jag kan hålla tygeln på rätt sätt
- Jag kan rida i lodrät sits
- Jag kan rida i djup lätt sits
- Jag kan sätta igång hästen i skritt och göra halt
- Jag kan rida mellan koner i skritt
- Jag kan sätta igång hästen i trav och sakta av till skritt
- Jag kan trava i lättledning
- Jag kan rida på fyrkanten, modellinjen, vändning över ribbanan, diagonalen och hörrinjen, i skritt och trav



RYTTARMÄRKE I

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter eller som avslutning på terminen.

Ridprov: Märke I (Caprilli). Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke I. Det viktiga är att ryttaren sitter i god balans, med foten rätt i stigbygeln, har skänkeln rätt placerad och strävar efter en så korrekt sits som möjligt på hästen.

Teori: Provet kan göras skriftligt eller muntligt i grupp och gärna i form av en guidad stalltur.

Material: Exempel på material kan vara: MiniGnågg, MaxiGnågg, Vi i stallet, Ridinstruktion, Ridhandboken I, Hästkunskapsajten, Ridsportens ledstjärnor, Ryttare är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare I-III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.


I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag kan fler av hästens kroppsdelar
- Jag kan de enklaste delarna på hästens huvud
- Jag har varit med vid en fodring och/eller ett in- eller utsläpp
- Jag har förståelse för hur och varför man ska göra en daglig visitering av hästen
- Jag kan rykta och kratsa hovarna
- Jag gör i ordning hästen för ridning på egen hand eller med stöd av en ledare
- Jag klarar av enklare tillpassning av ryttarens och hästens utrustning vid ridning
- Jag har plockat isår, putsat och satt ihop sadel och träs på egen hand eller ihop med en kompis
- Jag kan knyta en säkerhetsknut
- Jag kan bygga en enklare hinderuppställning med minst två olika hindertyper
- Jag har förståelse för betydelsen av kombinationen mellan träning, mat och återhämtning
- Jag har deltagit i samtal om ridsportens ledstjärnor

Färdighetsutveckling

- Jag kan leda hästen till och från ribbanan: jag vet hur man ställer upp och förstår vad som är rätt säkerhetsavstånd
- Jag kan växla mellan trav under lättledning, trav under nedstigning och trav i lätt sits på fyrkanten
- Jag kan rida de stora volterna i trav och göra vollombyte
- Jag kan rida i skritt utan stigbyglar och har provat i trav
- Jag kan fatta galopp och vet hur man byter av från galopp
- Jag kan de grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna)
- Jag har gjort enklare balans- och gymnastikövningar på häst
- Jag kan rida en enkel bana med bommar och koner
- Jag kan hoppa enkelhinder (rättuppstående) med bra balans



RYTTARMÄRKE II

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter eller som avslutning på terminen.

Ridprov: Märke II (Caprilli). Hinderhöjd: 0,60 för ridhäst, 0,50 D-ponny, 0,40 C-ponny, 0,30 B-ponny, 0,20 A-ponny. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke II. Det viktiga är att ryttaren sitter i god balans, har skänkeln rätt placerad med foten rätt i stigbygeln och strävar efter en så korrekt sits som möjligt på hästen.

Teori: Provet kan göras skriftligt eller muntligt i grupp och gärna i form av en guidad stalltur. Det viktigaste är att ryttaren får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken.

Material: Exempel på material kan vara: MiniGnågg, MaxiGnågg, Vi i stallet, Lektionshandledning, Ridinstruktion, Ridhandboken I, Hästkunskapsajten, Ridsportens ledstjärnor, Ryttare är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare I-III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.

Checklistor för märke III, IV, V och brons hittar du på nästa sida.

Checklistor – Praktiska delprov:

I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag har kännedom om hur man slipper ut och tar in hästen från hagen på ett säkert sätt
- Daglig visitering – jag vet hur jag kontrollerar hästens och vilka avvikelser jag ska reagera på
- Jag känner till ridhästens grundutrustning och vet när den ska användas
- Jag kan ta av och på hästens tättel på ett säkert sätt
- Jag har sett hur man lägger ett stallbandage
- Jag har kännedom om olika fodermedel och har hjälpt till vid utfodring
- Jag har förståelse för hur kosten kan påverka min prestation
- Jag känner till ridsportens code of conduct och hästhållningspolicy
- Jag har diskuterat ridsportens ledstjärnor genom "dialogduken"

Färdighetsutveckling

- Jag kan justera etiggläder och sadelgjord vid ridning uppsett
- Jag kan sitta på rätt nedstättningbenen i latridningen
- Jag kan trava utan stigbyglar
- Jag har ridit barbacka
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav med högre krav på utförande
- Jag kan göra tempovävningar i trav
- Jag kan fatta galopp
- Jag kan rida i galopp i både lodrat och lätt sits
- Jag känner i vilken galopp hästen galopperar
- Jag kan rida de stora volterna i galopp
- Jag har ridit ut under ledning i skritt och trav
- Jag kan rida uppför och nerför i lätt sits och i god balans
- Jag kan rida i trav över bomserier
- Jag har travhoppat
- Jag har hoppat stigsprång
- Jag har hoppat hinder i följd

RYTTARMÄRKE III

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter eller som avslutning på terminen.

Dressyr: Märke III rids enskilt med bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll.

Fokus ligger på rytterns hjälper, känsla och inverkan. Viktigt är också samverkan och effektivitet av rikt, skänkel och tygelhjälp. Det ska tydligt framgå att ryttern kan inverka på hästen med bibehållen balans och utan att ändra sin sits.

Hoppning: Ryttern ska under periodens gång visa att den behärskar att rida flera hinder i följd, 0,70 för rdhast, 0,60 D-ponny, 0,50 C-ponny, 0,40 B-ponny, 0,30 A-ponny (rittuppsättande och stigsprång) enligt typskiss. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke III.

Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Vi i stallet, Ridinstruktion, Ridhandboken I, Hästkunskapsajten, Ryttere är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.



I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag har god kunskap om hästens utrustning
- Jag kan mocka och har kännedom om olika strömedel och bäddar
- Jag kan skillnaden på olika bandage och kan under handledning lägga stallbandage
- Jag vet hur man skoter om hästens hovar
- Jag kan under handledning, visa häst vid hand på ett korrekt sätt
- Jag vet vad som avgör hästens foderbehov och hur man planerar för utfodring
- Jag känner till olika träningsformer för ryttern

Färdighetsutveckling

- Jag kan göra halt från trav och rida fram ur halten till trav
- Jag tränar att rida hömpasseringar på rätt sätt
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav och galopp med högre krav på utförande
- Jag kan rida 15 m volter i trav
- Jag kan rida hästen i god takt och balans
- Jag tränar på att rida små tempovävningar med bibehållen takt och balans
- Jag har kännedom om vad som menas med att hästen är lösgjord och känner till grunderna om hästens form
- Jag har travat över bommar på rakt och böjt spår
- Jag kan inverka på hästen i galopp i lätt sits
- Jag har hoppat hinder med anridning i trav och galopp
- Jag hoppar en studsarie med god balans och följsamhet
- Jag har provat att hoppa en enklare bana
- Jag vet vad som gäller i skog och mark och klarar av att rida hästen i terrängen i samtliga tre gångarter

RYTTARMÄRKE IV

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter, som avslutning på terminen eller vid "vanliga tävlingar".

Dressyr: Rids i LC:1. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke IV. Ryttern rids enskilt.

Hoppning: Ryttern ska rida en bana med fyra hinder 0,60/0,70 ponny, bestående av ritt-uppsättande, stigsprång och oxer. Bana ska hoppas i galopp, dock får ryttern bryta av och fatta ny galopp om så behövs. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke IV. Ryttern ska i en balanserad lätt sits rida hästen mot, över och efter hindren samt visa en godtagbar följsamhet för att vara godkänd för märket.

Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Ridinstruktion, Ridhandboken I, TR, Hästkunskapsajten, Ryttere är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.



I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag vet hur en häst ska vara utrustad vid transporter
- Jag har varit med om att lasta en häst och har kännedom om hur man gör det på ett säkert sätt
- Jag har varit funktionär på en hästställning i föreningen för att få en inblick i olika uppgifter på tävlingsplatsen
- Jag har gjort ett praktiskt prov på att bedöma hygienkvaliteten på foder
- Jag har tagit tempen på en häst och jag vet att:räknas till hästens normaltemperatur
- Jag kan kontrollera hästens puls och andning
- Jag kan lägga olika typer av bandage
- Jag kan stallets rutiner för häst och stallvård
- Jag använder mig av olika övningar inom fys träning
- Jag vet vilken kost jag behöver vid träning och tävling

Färdighetsutveckling

- Jag kan rida övergångar mellan de olika gångarterna i god balans
- Jag kan rida 10 m volter i trav
- Jag har kännedom om vad som menas med en halvhalt och hur man lämpigast lär sig rida halvhalt
- Jag har grundläggande kunskap om sidvärtsrörelser
- Jag kan rida 15 m volter i galopp
- Jag har provat att rida med sporrar
- Jag kan rida hästen i god takt, med god samordning mellan hjälperna
- Jag har övat upp min förmåga att variera hästens galoppesprång
- Jag har hoppat en oxer
- Jag har hoppat med lång och kort anridning
- Jag har hoppat enkla hinder i terrängen eller på gräs
- Jag har ridit ett självständigt pass som motsvarar en framridning till träning eller tävling
- Jag har ridit minst tre olika hästar under den här perioden

RYTTARMÄRKE V

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter, som avslutning på terminen eller vid "vanliga tävlingar".

Dressyr: Rids i LC:1 eller LC:2 enligt tävlingsreglementet i dressyr. Lägst 50 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Hoppning: Ryttern ska rida en bana med 6 hinder i motsvarande 0,90/Lätt D-hojd enligt bedömningsprotokoll för inverkansridning.

Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Ridinstruktion, Ridhandboken I, TR, Grönt kort, Hästkunskapsajten, Hästen i trafiken, Hästen och allmänheten, Hästhållning i praktiken, Ryttere är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.



UTBILDNINGSPLAN FÖR RYTARE – BRONSMÄRKET

BRONSMÄRKET

Kunskapspåfyllning och inspiration

Målsättning: Med fortsatt fokus på helheten är målsättningen med bronsmärket att ge ryttern en stabil grund med god insikt och förståelse för vilka kunskaper som behövs när man har egen häst samt stimulera till fortsatt utveckling.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- Kunskap om:** Hästkännedom, Bandagering, Hästsjukvård, Anpassning av ridmundering, Ålemansrätt.
- Trafikregler – Lastning av häst**
- God kunskap om:** Tävlingsreglementet, Hästens färger och tecken, Foderlära
- Något fördjupad kunskap om:** Hästens anatomi, Häst och stallvård, Spjokdomlära, Hovbeslag, Hästens närmiljö, Hästens stallvårds.

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen. Exempel på detta kan vara:

- Fördjupad kunskap om:** Hästens form och rytterns inverkan samt rörelser på aktuell nivå. Rytterns sits och balans och hoppning på aktuell nivå. Programridning och banhoppning. Ridning och hoppning i skog och mark samt temporing.

BRONSMÄRKET

Ridprovet kan genomföras på valfritt tillfälle, exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, särskilda märkesaktiviteter, som avslutning på terminen eller vid "vanliga tävlingar".

Dressyr: Rids i lägst LB:1 enligt tävlingsreglementet i dressyr. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Hoppning: Ryttern ska rida en bana med minst åtta hinder, 1,00/Lätt C för ponny, enligt tävlingsreglementet. Lägst sex stilpoäng i snitt och max åtta fel på hinder ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll.

Praktiskt prov: Visa: sadling och betaling, upp- och avstigning, tillpassning av ridmundering, tillpassning av etiggläder och sadelgjord uppsett, häst vid hand, dekorativ hästvård och bandagering.

Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Ridinstruktion, Ridhandboken I, TR, Hästkunskapsajten, Hästen i trafiken, Hästen och allmänheten, Hästhållning i praktiken, Ryttere är idrottare.

Domare: Lägst Svensk Ridlärare II, lägst B-tränare för aktuell gren, alternativt dressyr- och hoppdomare.



FÖRELÄSNING

RYTTARINSPIRATION

MÅNDAG

14/11

KL 18:00

CEMENTA, SKÖVDE



Skultorps Ryttarsällskap bjuder in till en inspirerande kväll med en av ridsportens mest uppskattade föreläsare Johanna Lassnack från Ryttarinspiration.

Föreläsningen handlar om vad som händer under hjälmen och bygger på den mentala inställningen hos ryttare. Hur man plockar fram sitt bästa jag, hur man ska tänka för att prestera sitt bästa, hur man tacklar med och motgångar samt hur man ska våga gå sin väg och tro på sig själv. www.ryttarinspiration.se. Föreläsningen pågår ca 1h 30 min.

PLATS: Cementa, Skövde (Cementas kontor = Cementvägen 1, infart från Skaravägen)

KOSTNAD: 100:- Betalas kontant på plats
(SRS subventionerar kvällen för sina medlemmar & deras anhöriga/team.)
Ridskoleryttare och ryttare med tävlingslicens för SRS= GRATIS
Anhöriga/team och övriga medlemmar 50 kr

ANMÄLAN: via mail till fanny@jutagardensstuteri.se senast fredag 7/11.
(SRS:s Medlemmar anmäler via Horsemanager)

Kvällen genomförs i samarbete med SRS:s Ungdomssektion, Jutagårdens Ridskola, Idrottslyftet samt SISU.



JUTAGÅRDEN

VARMT VÄLKOMNA!

ONSDAG 23/11 v.47 KL 17:00-20:00

RYTTARMÄRKE - TEORIKUNSKAP

Vår förening Skultorps Ryttarsällskap satsar stort på Svenska Ridsportförbundets Ryttarmärken. Vi har som ambition att våra elever inte bara ska vara riktigt duktiga ryttare utan även riktigt duktiga hästmänniskor med stor kunskap och förståelse för hästen som djur. Det får vi genom att bland annat låta er avlägga proven för ryttarmärkena.

Den här temadagen handlar om den teorikunskap som ingår i ditt ryttarmärke.

Vi kommer dela in er i olika grupper och ha en genomgång på den teori som du behöver kunna för att göra teoriprovet. Du får ett teorihäfte så att du lätt kan plugga hemifrån. Vi kommer även gå igenom och visa hur du kan göra instuderingsfrågor och övningsstenciler som träning och bra förberedelse inför ditt teoriprovet.

Grupper:

Märke I & II

Märke III & IV

Märke V & Brons

Anmäl dig på Horsemanager.

OBS: Ange vilket eller vilka märken du vill vara med på.

Innehåll teorikunskap:

UTBILDNINGSPLAN FÖR RYTTARE – RYTTARMÄRKE I

RYTTARMÄRKE I

Skötseln inför och efter ridpasset – ryttarens balans i fokus

Målsättning: Att ryttaren känner sig trygg i stallet ihop med hästen genom att få grundläggande förståelse för hur hästen fungerar och reagerar i olika situationer. Ryttaren lär sig hur man umgås med hästen och att upplatta hästens signaler. När det gäller ridningen ska ryttaren kunna sitta avspänt och i balans på hästen, ha en god kontroll på sin kropp och kunna rida hästen i skritt och trav, samt i övergångar mellan desamma, innan man tar klivet upp till nästa nivå. I ridningen är målet att de rider i skritt och trav utan ledare. I särskilda fall får ryttaren ledhjälp.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- **Olika hästtyper** – Kallblod, varmblod och ponnyer. Vilken är skillnaden mellan ponnyer och stora hästar, vilka hästar finns i stallet?
- **Hästens kroppsdelar** – Mule, manke, kors, svans, hov, has, framåra, bog.
- **Hästens dagliga skötsel och vård** – Rundvandring i stallet. Vardagliga rutiner. Vad ingår i hästens vardagliga skötsel och vård?
- **Hästens kroppspråk** – Ryttaren behöver känna sig trygg med hästen. Ju säkrare man känner sig tillsammans med hästen i stallet, desto lättare går det vanligtvis att känna sig trygg även i ridningen. Hur kommunicerar hästen och hur kan man läsa av hästens humör?
- **Hästens utrustning** – Känna till hästens utrustning för ridning. Hur sadlar och tränar man en häst?
- **Leda häst** – Hur leder man en häst?

Ridlära

- Ridläran ska följa samma nivå som ridningen. Exempel på detta kan vara:
- **Ridbanans enklare vägar** – Ridbanans utformning. Fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörningen.
 - **Ryttarens sits** – Lodrät och djup lätt sits, dess balans och följsamhet samt grundhjälp.
 - **Bomserier** – Enklare bomserier

Ryttarens utrustning

- **Personlig skyddsutrustning** – Lämplig klädsel vid hästhantering och ridning.

Fyssträning och kostlära

- Varför fysisk träning för ryttare?

Etik och moral

- Kännedom om ridsportens ledstjärnor.

UTBILDNINGSPLAN FÖR RYTTARE – RYTTARMÄRKE II

RYTTARMÄRKE II

Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper

Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadium lär sig de viktigaste rutinerna i stallet och grunderna för hästens skötsel. Under den här perioden ska ryttarna lära sig att mer sjuktäntigt hantera och skota hästen i stallet – till en början gärna två och två, vilket även ger goda förutsättningar för att stärka "vi-känslan", något som också ingår i periodens mål. Innan nästa nivå ska ryttaren kunna använda sig av de grundläggande hjälperna – de framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna. Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över olika bomserier.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- **Hästraser** – Vanligaste hästraserna.
- **Hästens kroppsdelar** – Fler kroppsdelar.
- **Hästens dagliga skötsel och vård** – Stallets uppbyggnad och utrymnen. Vart ansvar är att hästen får den dagliga tillagen den behöver. När hästen står på stall innebär det västning, foder på regelbundna tider, utväselse och mockning. Beskriv och skapa förståelse för varför rutiner är viktiga för hästen.
- **Hästens kroppspråk** – Ökad kunskap om hur hästen kommunicerar samt hur kan man läsa av hästens humör.
- **Hästens färger och tecken** – Grundläggande om färger och tecken. Tips! Låt eleverna beskriva vilka färger hästarna i stallet har.
- **Hästens utrustning** – Hästens utrustning i stall och vid ridning samt dess skötsel. Sadla och träna en häst.
- **Foder** – Grundläggande om grovfoder, kraftfoder, mineralfoder, vatten och salt. Vilket foder får hästarna och varför? När utfodras hästarna och varför? Hur mycket foder får varje häst? Tips! Visa olika fodermedel. Hur mycket dricker hästen på en dag, visa med hinkar!
- **Hästens instinkter** – Hur reagerar hästen i olika situationer? Hur kan hästens flock- och flyktinstinkt påverka samveron med hästen i stallet och även spela roll när man rider?
- **Leda häst** – Hur man leder en häst på ett säkert sätt.

Ridlära

- Ridläran ska följa samma nivå som ridningen. Exempel på detta kan vara:
- **Hästens gångarter** – Skritt, trav och galopp.
 - **Ridbanans vägar** – Ridbanans utformning. Fler ridvägar – rakt och böjt spår.
 - **Ryttarens sits** – Lodrät och lätt sits – balans och följsamhet samt grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande hjälper).
 - **Olika hindertyper** – Rättupstående och stigsprång.
 - **Hopplåra** – Grundläggande hopplåra som sits, väg och tempo.

Ryttarens utrustning

- **Personlig skyddsutrustning** – Lämplig klädsel vid hästhantering och ridning.

Fyssträning och kostlära

- **Ryttaren lär sig vad det innebär att lyssna på sin kropp** – Vikten av träning, mat och återhämtning.

Etik och moral

- Kunskap om ridsportens ledstjärnor.

Innehåll teorikunskap för märke III, IV, V och brons på nästa sida.

Innehåll teorikunskap:

UTBILDNINGSPÅN FÖR RYTTARE – RYTTARMÄRKE III

RYTTARMÄRKE III

Hästens välbefinnande – vårt ansvar

Målsättning: Det har blivit dags för ryttaren att i större utsträckning ta ett mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov. Men det handlar också om att lyfta i värdet av att man själv ska må bra. Med vägledning av ledstjärnorna får ryttarna ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport. Under perioden läggs fokus på att ryttaren ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sats för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna. Att rida ut i terrängen och hoppa enkla hinder ligger också inom ramen för den här utbildningsperioden. I hoppning är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- **Hästraser** – Hästraser i Sverige.
- **Hästens kroppsdelar** – Fler kroppsdelar och enklare delar på hästens huvud.
- **Hästens dagliga skötsel och vård** – Rengöring av box samt olika strömedel.
- **Hästens beteende** – Hästens instinkter – på vilket sätt kan hästens instinkter göra sig påmind i den dagliga hanteringen av hästarna och när vi rider?
- **Hästens färger och tecken** – Hela färger. Olika tecken på huvud och ben.
- **Hästens utrustning- och tillpassning** – Trans med olika nosgremor, olika sadeltyper, benkydd samt hur man tar på och av ett hasstäck på ett säkert sätt. Skötsel av utrustningen.
- **Foder** – Hästens foder
- **Visitation av häst** – Vad ska man vara uppmärksam på? Hur tas hästens temp och puls? Prata om de allra vanligaste skadorna och sjukdomarna som hästen kan råka ut för och hur de behandlas. Visa gärna hur ett stallbandage läggs.
- **Häst vid hand** – Hur man visar upp "häst vid hand".
- **Grundregler för tävlingsdeltagande** – Vad är ett Grönt kort? När behövs en ryttar- och hästlicens?

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen. Exempel på detta kan vara:

- **Hästens takt och balans** – Vad är takt och balans?
- **Ridning i terräng samt tempordning** – Olika grundregler gäller vid ridning i terräng? Hur rider man i uppforsbackar och nedforsbackar?

- **Hoppning av hinder i följd** – Ridningen mellan hinder – vägen, tempo och balans.
- **Hästens gångarter** – Hästens fotförlyftning i de olika gångarterna.
- **Regler** – För ridning på ridbanan.
- **Ridbanans vägar** – Fler ridvägar på rakt och böjt spår.
- **Ryttarens sits** (lodrat och lätt sits), balans och följsamhet samt hjälper och inverkan (vänderande hjälper).
- **Träna hållbart** – Vikten av att variera hästens träning så att den ska hålla.

Fys träning och kostlära

- Ryttaren lär sig vad som krävs för att orka träna och får konkreta exempel på hur man bör äta under en riddag för att få i sig tillräckligt med vatska, energi, protein och fett.
- **Positiv tänkande!**
 - Ryttaren lär sig varför man behöver tänka positiva tankar för att lyckas i ridningen. Vad innebär det att ha "rätt inställning"? Hur känns det inför din ridktion? Hur förbereder du dig för din ridktion/träning?

Etik och moral

- **Kännedom om ridsportens code of conduct och häst-hållningspolicy.** Ridsportens ledstjärnor (diagramkuben)

UTBILDNINGSPÅN FÖR RYTTARE – RYTTARMÄRKE IV

RYTTARMÄRKE IV

Fördjupad insikt & mer ekipageanpassad ridning

Målsättning: När det gäller hästkunskapen handlar det till stor del om att få en fördjupad insikt kring samtliga delar som ingår i de tre första nivåerna – hur hästen fungerar, hästens exteriör, den dagliga vården och hanteringen. Den teoretiska ridläran får större utrymme i likhet med ryttarens egen utveckling. Olika utvecklingsmöjligheter finns inom Svenska Ridsportförbundet – vilka mål har du och med sin ridning? Innan man tar kivet upp till nästa nivå ska ryttaren ha fått en känsla av hur man genom samverkan mellan hjälperna kan påverka hästen såväl i tempo som i sidled samt sätta samman olika rörelser till ett program. Arbetet inriktas på att ge ryttaren grunderna för att rida hästen på tygeln och bli mer precis och självständig i sin ridning. Ryttaren ska kunna förbereda sig och hästen på vad som ska göras och inom ramen för riddarens vägledning. Ryttaren ska även behärska hoppning av enklare serier och banor samt klara av att rida ute i terrängen i skritt, trav och galopp.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- **Hästens kroppsdelar** – Hästens kroppsdelar mer detaljerat.
- **Hästens fysiologi och anatomi** – Introduktion av begreppen. Hur ser en välutvecklad häst ut? Hur bär hästen upp ryttaren?
- **Häst och stallvård** – Olika rutiner har ni i ert stall? Visa hur stallen är organiserat (utrustningen i boxar och spiltor, var fodret förvaras, olika verktyg, var gödseln finns etc.). Låt eleverna få mocka i boxar och spiltor, sopa stallgölen, väga upp foder och ta hästar till och från hagen.
- **Hästens beteende** – Hästens sinne: hörsel, syn, känsel, smak och lukt. Hur använder hästen sina sinne?
- **Hästens färger och tecken** – Blandade och brokiga färger. Olika tecken på huvud och ben.
- **Hästens utrustning- och tillpassning** – Trans med olika nosgremor, olika sadeltyper och benskydd. Skötsel av utrustningen.
- **Foderlära** – Vad avgör hästens foderbehov?
- **Visitation av häst** – Hur man hanterat de vanligaste skadorna.
- **Sjukdomslära** – Hästens vanligaste sjukdomar.
- **Hovvård** – Daglig hovvård.
- **Första hjälpen-läsa** – Hur hanterat man medicin i stallet? Vad är droppning? Vad ingår i hästens första-hjälpen-läsa?
- **Häst vid hand** – Hur man visar upp "häst vid hand" med större precision.
- **Grundregler för tävlingsdeltagande** – Hur går det till på en tävling?
- **Olika grenar** – Olika ridsportgrenar finns inom Svenska Ridsportförbundet?

Ridlära

- Ridläran ska följa samma nivå som ridningen. Exempel på detta kan vara:
 - **Hästens form** – Hästens form och dess betydelse för hästens hållbarhet. Vad menas med att hästen är lösgjord? Ge exempel på lösgjorda rörelser.
 - **Gymnastikhoppning** – Gymnastikhoppningens betydelse för ryttare och häst.
 - **Programridning och banhoppning** – Konsten att rida ett program och banhoppning. Hur förbereder man sig? Att tänka på under genomförd.
 - **Hoppning av hinder i följd** – Takt och rytmer
 - **Terräng samt tempordning** – Viket är hästens normaltempo i skritt, trav och galopp?
 - **Hästens gångarter** – Hästens fotförlyftning i de olika gångarterna.
 - **Ryttarens sits** – Inverkan genom ryttarens sits och hjälper.
 - **Ridbanans vägar** – Fler ridvägar med större precision.
 - **Allemansrätten och ridning i trafik** – Att rida i skog och mark är en naturlig del av ryttarens utbildning och kunskap om allemansrätten är en självklar del i ryttarens utbildning. Ryttaren lär sig vilka regler som gäller för ridning på vägar och i skog och mark utifrån allemansrätten samt enkla trafikregler.

Fys träning och kostlära

- **Vilken form av allmän träning passar dig bäst?** Vad kan du förändra i din vardag, som gör din vardagsträning till en del av livet? Hur ser kostvanorna ut i samband med träning?

Etik och moral

- **Kunskap om code of conduct och häst-hållningspolicy.**

UTBILDNINGSPÅN FÖR RYTTARE – RYTTARMÄRKE V

RYTTARMÄRKE V

På väg mot första start

Målsättning: I den avslutna verksamheten handlar det om att ge ryttaren så pass mycket kunskap att denne kan ha ett helhetsansvar för hästens välbefinnande. Ryttaren ska dessutom ha grundläggande kunskaper om tävlingsdeltagande och vara så pass väl framme i sin ridning att start i tävling på klubb- eller lokal nivå är möjlig. På den här nivån ställs högre krav på att ryttaren kan rida med ökad kvalitet på hästens form. Ryttaren ska även kunna hoppa flera hinder i följd, med såväl lång som kort anridning och även hoppa enklare hinder ute i terrängen. Större fokus på hur ryttaren inverkar på hästen.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- **Hästens exteriör** – Enkelt om hästens exteriör. Olika kroppstyper och förståelse för dessa.
- **Häst och stallvård** – Vad är en bra stallmiljö och vilka stallrutiner finns i stallet? Låt eleverna lära sig genom att vara med i vardagen vid något eller några tillfällen.
- **Hästens stallovanor** – Vad kan vara orsaken till stallovanor? Hur kan man förebygga stallovanor?
- **Hästens utrustning** – Vanligaste hjälptyglarna, tillpassning och varför de används.
- **Foderlära** – Foderhygien är viktig för hästens hälsa. Låt eleverna lära sig titta och lukta på fodret för att göra en analys av fodrets kvalitet.
- **Sjukdomslära** – Skillnaden mellan infektion och inflammation. Sårvård. Första hjälpen. Olika sjukdomar är anmälningspliktiga? Vilken puls- andning samt kroppstemperatur har en häst i vila?
- **Hovvård** – Hur fungerar hästens hovmekanism?
- **Bandagering** – Hur lägger man olika bandage?
- **Allemansrätt och ridning i trafik** – Att rida i skog och mark är en naturlig del av ryttarens utbildning och kunskap om allemansrätten är en självklar del i ryttarens utbildning. Ryttaren lär sig vilka regler som gäller för ridning på vägar och i skog och mark utifrån allemansrätten samt enkla trafikregler.
- **Dekorativ hästvärd**
- **Lastning av häst** – Principer för hur man lastar och lastar ur en häst ur en hästtransport på ett säkert sätt och vilka lagar och regler som gäller för transport av häst.
- **Häst vid hand.**
- **Tävlingsregler och tävlingsdeltagande** – Ryttaren lär sig att förbereda hästen för tävling inklusive val av utrustning.

Ridlära

- Ridläran ska följa samma nivå som ridningen. Exempel på detta kan vara:
 - **Hästens form** – Hästens form och ryttarens inverkan samt rörelser på aktuell nivå.
 - **Anridning mot olika hindertyper** – Hur ser en bra anridning ut?

- **Programridning och banhoppning** – När ska man göra i ordning hästen före start? Hur mycket ska man värma upp? Vad gäller på framridningen? Hur går man banan?
- **Ridning och hoppning i skog och mark samt tempordning** – Olika regler som gäller vid ridning i skog och mark samt god kunskap om tempordning.
- **Ridbanans vägar och syfte** – Hur och när använder jag de olika ridvägarna?
- **Hoppning av hinder i följd** – Betydelsen av att lägga vikt vid takt, rytmer och följsamhet.
- **Ryttarens sits** – Lodrat och lätt sits, balans och följsamhet samt hjälper och inverkan.
- **Tävlingsregler och tävlingsdeltagande** – Grundläggande kunskaper om tävlingsdeltagande. Hur anmäler man sig? Vad behöver ryttaren för dokument för att få tävla? Vad behöver hästen för att tävla (hästpass, vaccinationsintyg)? Vilken utrustning är tillåten/ inte tillåten på tävling?

Fys träning och kostlära

- Ryttaren gör en bedömning av sina fysiska färdigheter som balans och styrka, kondition och rörlighet. Och gör i början av utbildningsperioden ridsportens fysiprofil, som ger indikationer på vad man kan behöva jobba vidare med och förbättra. Avslutningsvis ges samma test en gång till och stäms av mot det första. Hur blev resultatet?

Etik och moral

- **Kännedom om ridsportens code of conduct, Code of conduct och häst-hållningspolicy.** I korta drag handlar ridsportens Code of conduct, eller uppförandekod, om hur vi ska uppträda mot vår tävlingskollega hästen. Hästens välbefinnande kommer alltid före krav från tränare, ryttare, ägare, sponsorer, media och funktionärer. Om att vara en förebild i föreningen – vad innebär det och vilka krav ställer det på dig? Jobba gärna i grupper och diskutera. Vad vill jag att andra ska säga om mig när jag lämnar rummet?

UTBILDNINGSPÅN FÖR RYTTARE – BRONSMÄRKET

BRONSMÄRKET

Kunskapspåfyllning och inspiration

Målsättning: Med fortsatt fokus på helheten är målsättningen med bronsmärket att ge ryttaren en stabil grund med god insikt och förståelse för vilka kunskaper som behövs när man har egen häst samt stimulera till fortsatt utveckling.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- **Kunskap om:** Hästkännedom. Bandagering. Häst-sjukvård. Tillpassning av ridmundering. Allemansrätt. Trafikregler – Lastning av häst
- **God kunskap om:** Tävlingsreglementet. Hästens färger och tecken. Foderlära
- **Något fördjupad kunskap om:** Hästens anatomi. Häst och stallvård. Sjukdomslära. Hovbestag. Hästens närmiljö. Hästens stallovanor.

Ridlära

- Ridläran ska följa samma nivå som ridningen. Exempel på detta kan vara:
 - **Fördjupad kunskap om:** Hästens form och ryttarens inverkan samt rörelser på aktuell nivå. Ryttarens sits och balans och hoppning på aktuell nivå. Programridning och banhoppning. Ridning och hoppning i skog och mark samt tempordning.

BRONSMÄRKET

Ridprovet kan genomföras vid valfritt tillfälle, exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, särskilda märkesaktiviteter, som avslutning på terminen eller vid "vanliga tävlingar".
Dressyr: Rids i lägst LB:1 enligt tävlingsreglementet i dressyr. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.
Hoppning: Ryttaren ska rida en bana med minst åtta hinder, 1,00/Lätt C för ponny, enligt tävlingsreglementet. Lägst sex stöplöpa i snitt och max åtta fel på hinder ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll.
Praktiskt prov: Vasa: sadling och betäling, upp- och avslutning, tillpassning av ridmundering, tillpassning av stiglåder och sadelgjord uppsatt, häst vid hand, dekorativ hästvärd och bandagering.
Teori: Provet görs skriftligt.
Material: Ridinstruktion, Ridhandboken I, TR, Hästkunskapsajten, Hästen i trafiken, Hästen och allemansrätten, Hästhållning i praktiken, Ryttare är drottare.
Domare: Lägst Svensk Ridlära II, lägst B-tränare för aktuell gren, alternativt dressyr- och hoppdomare.





FREDAG 2/12 v.48 KL 18:00-ca 19:30 TRICKTRÄNING MED SARA ROTT

Sara Rott kommer till Jutagården för att dela med sig av sin kunskap om tolerans- och trickträning.



Under kvällen kommer Sara berätta hur hon tränar sina hästar, hon går igenom vad tolerans- och trickträning innebär, varför det kan vara bra att ta in i sin träning, vilka övningar som kan lugna och ge självförtroende till hästen. Sara har dessutom med sig en av sina hästar för att kunna visa hur de brukar träna tillsammans.

Kom och bli inspirerad.

VEM ÄR SARA & VARFÖR FÖRESPRÅKAR HON TRICKTRÄNING:

Sara Rott, 27 år, har alltid älskat hästar och djur i allmänhet. Första egna hästen köpte hon när hon var ca 17, innan dess hade hon turen att få låna andras hästar och ponnyer. Sara brinner starkt för att hjälpa hästar som är missförstådda. Genom toleransträning/miljöträning och trick hjälper hon hästarna att hitta tillbaka till sig själva igen. Det som är så spännande med trickträning är att man på ett relativt enkelt och lekfullt sätt kan få hästen antingen lugnare om det är en stressad häst eller mer självsäker om det är en osäker häst. Trickträning är också väldigt bra för hästens kropp, genom olika trick och övningar får man hästen starkare och smidigare. Kroppskontroll är viktigt i många av tricken som Saras hästar utövar.

Fyra viktiga saker som Sara alltid har med mig när hon tränar häst:

1. Är hästen LUGN/ TRYGG?
2. VET hästen vad som förväntas av den?
3. KAN hästen utföra det jag förväntar mig av den?
4. Vad gör just denna hästen NÖJD? vad får just denna hästen att känna sig STOLT?



JUTA GÅR DEN



SISU
Idrottsutbildarna