

## Utbildningsplan för ridskolan, Smedstad Ridsportcenter

Här följer en beskrivning av ridskolans olika nivåer. Noteras bör dock att det naturligt förekommer vissa skillnader i utbildningsnivå även mellan grupper inom samma bokstavs nivå. Hur länge man stannar i samma nivå är i hög grad individuellt, men generellt sett ligger de flesta ryttare kvar på samma nivå längre och längre ju högre man kommer, eftersom många moment som ingår behöver tränas mycket och befästs över tid.

### **Nivå A (tidigare Maxigänget) - 30 minuters lektion inklusive upp- och avsittning.**

Nybörjargrupp för barn från och med höstterminen det år man fyller 6 år. Ridning och teori varvas; de första fem gångerna är enbart grundläggande teori för barn och föräldrar i syfte att lära sig grundläggande hästkunskap samt att kunna göra i ordning hästen inför lektion.

Alla ridande barn ska alltid ha en vuxen medhjälpare/ledare med sig. Du som vuxen behöver inte ha någon hästkunskap sedan tidigare, vi lär dig det du behöver kunna här. Det är viktigt att du som vuxen medhjälpare är ändamålsenligt klädd och kan ha fullt fokus på det barn du ska hjälpa (det rekommenderas därför att inte ta med småsyskon). Vi jobbar på ett lekfullt sätt med de första grunderna inom såväl ridning som hästkunskap med stort fokus på säkerhet.

I ridningen övar vi på de raka ridvägarna, tränar styrning och balans, samt börjar trava och träna på lätttridning. Vi provar på att stå i lätt sits t ex över bommar och vid uteritt.

På teorin visar vi och övar på hur man borstar hästen och gör den i ordning inför ridpasset, pratar om enkla stallregler samt grundläggande om hästens skötsel, behov och sinne.

### **Nivå B – 1 h lektion varav 45 min ridning inklusive upp- och avsittning (resterande 15 min finns ridlärare tillhands i stallet), teori 5 ggr per termin varav 1 är teoriveckan**

Ridning i skritt och trav (utan ledare), lätttridning och nedsittning samt lätt sits över bommar, raka ridvägar, serpentin och stora volter, byt om volt samt olika styr- och balansövningar mm. Vid uteritt behövs ledare.

På teorin tar vi bland annat upp stallens enkla regler, borstning och hovkratsning, öva på att sadla och träna, enkelt om hästens skötsel och behov, färger, kroppsdelar mm. Ett delmål i nivå B är att kunna ta barnmärket "vita hästen".

För seniorer är nivå B den första nivån, och extra teorigångar läggs då in vid start.

### **Nivå C- 1 h lektion varav 45 min ridning inklusive upp- och avsittning (resterande 15 min finns ridläraren tillhands i stallet), teori 5 ggr per termin varav 1 är teoriveckan**

Vi jobbar mot att kunna rida obehindrat i skritt och trav, lätttridning och lätt sits. Nya vägar är bland annat volta, volt tillbaka och vänd igenom volten. Vi går igenom galoppfattning och börjar galoppa ca en långsida i taget, samt börjar hoppa låga hinder i trav. Vid uteritt behövs ledare.

På teorin arbetar vi bl a med upp- och avsittning på korrekt sätt, att leda hästen, hästens och ryttarens utrustning vid ridning, hästens dagliga skötsel, hästens delar, sadelns och tränsets delar, hästens färger, olika hästtyper, hästens reaktioner/sinneslag och ridsportens ledstjärnor.

Ett delmål i nivå C är att kunna ta Svenska Ridsportförbundets Ryttarmärke 1

**Nivå D - 1 h lektion varav 45 min ridning inklusive upp- och avsittning (resterande 15 min finns ridläraren tillhands i stallet), teori 5 ggr per termin varav 1 är teoriveckan**

Vi bygger vidare och befäster det vi redan lärt oss i tidigare nivåer. Nyheter är bl a att sitta på rätt nedsittningsben samt att vi går igenom och börjar öva på ställning och böjning. Vi galopperar alla samtidigt på fyrkantsspåret, hoppar hinder i följd, enklare gymnastikhoppning och liknande övningar. Vi sätter stort fokus på sits och balans, t ex genom att rida utan stigbyglar.

I teorin jobbar vi bl a med enkel foderlära, visitering, hindertyper, utrustningens skötsel, hästens tecken, hästens gångarter och ryttarens sits.

Ett delmål i nivå D är att kunna ta Svenska Ridsportförbundets Ryttarmärke 2

**Nivå E – 1 h ridning inklusive upp-och avsittning, teori 3 ggr per termin varav 1 är teoriveckan**

Ridning i alla tre gångarterna obehindrat i såväl lodrät som lätt sits på både fyrkants- och voltspår samt som mål kunna rida olika typer av hästar på ett mjukt och balanserat sätt. Genomgång och påbörjan av arbete med bl a tempoväxlingar, halvhalter och sidvärtsrörelser såsom skänkelvikning och framdelsvändning. Markarbete med galoppbommar, lydnadsbanor med böjda spår och ökande svårighetsgrad, hoppning av olika hindertyper och varierande övningar såsom serier och enklare banor.

I teorin jobbar vi bl a med fördjupning av hästens delar, färger, tecken och utrustning, dekorativ hästvård, häst vid hand, daglig skötsel och visitering samt enklare om hästens sjukdomar.

Ett delmål i nivå E är att kunna ta Svenska Ridsportförbundets Ryttarmärke 3.

**Nivå F (fortsättningsgrupp) – 1 h ridning inklusive upp- och avsittning, teori 2-3 ggr per termin varav 1 är teoriveckan**

För att börja i fortsättningsgrupp ska du kunna rida olika typer av hästar på ett ändamålsenligt sätt i både dressyr och hoppning och vara väl förtrogen med de moment som beskrivits i tidigare nivåer. Fokus i fortsättningsgrupp är på ryttarnas färdighetsträning.

I fortsättningsgrupp arbetar vi vidare och jobbar dels med grundridning och alla i de tidigare nivåerna förekommande moment, men även efterhand och i takt med ryttarnas utveckling med rörelser så som bogen in / tagen bakdel, ev öppna /sluta, förvärd galopp, bakdelsvändning etc. I markarbete och hoppning ökar vi precisionen och gör allt mer tekniska övningar som kräver mer av koordination och balans.

Vid teoritillfällena varvas ridlära med fördjupning inom hästkunskap, och vi siktar mot att de som vill efterhand ska kunna ta Svenska Ridsportförbundets ryttarmärke 4, 5 och bronsmärket.

**Specialgrupper i hoppning och dressyr**

För dig som rider på lägst nivå E och vill träna lite extra har vi även ett fåtal specialgrupper med inriktning mot hoppning respektive dressyr. I specialgrupperna är det lite färre elever än i de ordinarie grupperna och man tränar inriktat mot respektive disciplin. För att rida i specialgrupp behöver du rida ytterligare en gång i veckan i en annan grupp. För dig med egen häst kan man delta i enbart specialgrupp.

**Dressyrgrupp/hoppfri grupp**

Vi har ett fåtal nivå E och F- grupper för seniorer där man inte hoppar. I övrigt följer dessa grupper utbildningsplanen för nivå F.