

Utbildningsplan

	<u>Knatte</u>	<u>30/30</u>	<u>Nivå 1</u>	<u>Nivå 2</u>
<u>Ridning</u>	<p>Skritt & trav</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lodrätt sits ○ Lätt sits ○ Lätt ridning i någorlunda balans & mantag. <p>Med ledare i början...</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ridbanans vägar i skritt+ testa trav <ul style="list-style-type: none"> ○ Snett igenom ○ Rätt upp ○ Upp/avsittning ○ Gas, broms, styrning ○ Mantag ○ Bommar i skritt ○ Balansövningar 	<p>Skritt & trav utan ledare (med ledare i början)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lodrät sits ○ Lätt sits ○ Lättridning m. mer balans ○ Börja släppa mantag ○ Ridbanans vägar <ul style="list-style-type: none"> - Snett igenom - Rätt upp - Volt - Rätt över - Serpentinbågar 3st ○ Upp/avsittning ○ Gas, broms & styrning ○ Trava bommar på raka spår m. mantag. ○ Börja travhoppa enstaka hinder ○ Prova galopp (en i taget) ○ Rida utan stigbyglar i skritt ○ Prova rida utan stigbyglar i trav ○ Delvis ändra stigläder & spänna sadelgjord själv från marken. ○ Balans- & koordinationsövningar ○ Rida ut i skritt & trav. 	<p>Klarat samtliga krav från tidigare nivåer och jobbar med:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Börja jobba med lodrätt + lätt sits i galopp ○ Galoppfattningar & avbrott ○ Galoppera en långsida/volt ○ Sitta på rätt sittben i lättridningen ○ Fördela på fyrkantspåret m. hjälp av tempo & vägval. ○ Säkerhetsavstånd i rörelse + vid uppställning. ○ Trava utan stigbyglar ○ Ändra stigläder & sadelgjord själv från marken ○ Lätt sits över travbommar utan mantag ○ Travhoppa enklare hinder & landa i galopp ○ Hoppa enklare banor ○ Uteritter i skritt och trav 	<p>Klarat samtliga krav från tidigare nivåer och jobbar med:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Stabil i alla sitsar i alla gångarter. ○ Hålla god fördelning ○ Rida utan stigbyglar i alla gångarter ○ Börja ställa hästen ○ Börja rida hästen böjd ○ Påbörja framdelsvändning ○ Kunna alla ridvägar <ul style="list-style-type: none"> - Volt tillbaka - Volter i olika storlekar (10m/20m samt stora mittvolten) - Halvt igenom - Vända igenom volten ○ Försöka ändra stigläder & sadelgjord från hästryggen. ○ Hoppa enklare banor/serier i trav & galopp ○ Försöka räkna galoppsprång mellan bommar. ○ Rida ut i alla gångarter

	<u>Knatte</u>	<u>30/30</u>	<u>Nivå 1</u>	<u>Nivå 2</u>
<u>Teori</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stallregler ○ Gå in i boxen ○ Ta av/på grimman på lämplig häst ○ Ridbanans vägar ○ Snett igenom ○ Rätt upp ○ Borsta hästen ○ Kratsa hovarna m. hjälp ○ Enklare delar av trän & sadel <ul style="list-style-type: none"> - Bett - Tyglar - Stigläder - Stigbygel - Sadelgjord ○ Försöka sadla, tränsa & sätta på benskydd med hjälp. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stallregler ○ Gå in i box & ta av/på grimma på storleksmässigt lämpliga hästar. ○ Borsta hästen + kunna namnge borstarna ○ Kratsa hovarna m. viss hjälp ○ Leda hästen på ett korrekt sätt ○ Ridbanans vägar <ul style="list-style-type: none"> - Snett igenom - Rätt igenom - Volt 20m - Rätt över ○ Sadla + tränsa med viss hjälp + sätta på benskydd + ta av utrustningen på rätt sätt. ○ Försöka ändra stigläder & sadelgjord. ○ Sadelns + tränsets delar ○ Ryttarens utrustning ○ Hästens delar ○ Hästens färger + tecken ○ Hästens foder ○ Skötsel av utrustning 	<p>Klarat samtliga krav från tidigare nivåer och jobbar med:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Göra iordning hästen självständigt, både före och efter ridpasset. ○ Hästens dagliga skötsel och vård ○ De olika sitsarna ○ Hästens kroppsspråk ○ Hästen som flock & flyktdjur ○ Enklare visitering (leta efter sår, svullnader och känna att skorna sitter fast) ○ Skillnaden på olika nosgrimmor, trän och sadlar. Samt hur de ska sitta. 	<p>Klarat samtliga krav från tidigare nivåer och jobbar med:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kunna de flesta tygeltag, skänkelhjälp och vikt. ○ Grundläggande hopplära – sits, väg, tempo. ○ Olika hindertyper ○ Hästens grundläggande behov. ○ Grundläggande visitering ○ Ta av/ på täcke på ett säkert sätt. ○ Förstå vad som behövs för att få ett bra och roligt ridpass gällande mat, vila och rörelse.

	<u>Knatte</u>	<u>30/30</u>	<u>Nivå 1</u>	<u>Nivå 2</u>
<u>Egen träning/ utmaning</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Träna ridvägar ○ Träna på Tryggve <ul style="list-style-type: none"> - Upp/avsittning - Lätt ridning - Lätt sits - Sadla - Tränsa - Korta + långa tygel 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Träna ridvägar ○ Träna på Tryggve <ul style="list-style-type: none"> - Upp/avsittning - Lätt sits - Lättridning - Sadla - Tränsa - Korta + långa tygel - Ändra stigläder + sadelgjord, från marken & uppsuttet ○ Träna på hästens delar ○ Läsa "Börja rida med Sigge" eller annan börjairida bok. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sköta om utrustningen efter ett ridpass ○ Träna på Tryggve <ul style="list-style-type: none"> - Ändra stigläder + sadelgjord från marken & uppsuttet ○ Utöva annan aktivitet/idrott 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Utöva annan aktivitet/idrott ○ Titta på lektioner med grupper som är minst nivå 2-3. ○ Delta på aktiviteter på lov och helger.

	<u>Nivå 3</u>	<u>Nivå 4</u>	<u>Nivå 5</u>
<u>Ridning</u>	<p>Klarat samtliga krav från tidigare nivåer och jobbar med:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rider i god balans med en korrekt sits ○ Fler ridvägar <ul style="list-style-type: none"> - Kvartslinje - Kort diagonal ○ Samverkan mellan hand och skänkel ○ Halvhalter ○ Renodling hjälp ○ Skänkelvikningar ○ Påbörja bakdelsvändningar ○ Öka långa steg- & språnglängd ○ Galoppfattning från skritt ○ Jobba med rakriktning ○ Arbeta hästar på volt med större krav ○ Börjar rida vissa hästar i form ○ Öva på självständig framridning ○ Kunna ändra stigläder samt sadelgjord från hästryggen ○ Hoppa hinder i följd ○ Hoppar olika hindertyper & serier ○ Räkna galoppsprång mellan hinder ○ Kan rida alla hästar/ponnyer 	<p>Klarat samtliga krav från tidigare nivåer och jobbar med:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Jobbar med lösgörande arbete ○ Rider hästen i form ○ Börjar jobba mot utbildningsskalan mer aktivt. ○ Påbörja skolor ○ Påbörja ryggning ○ Skänkelvikning på olika linjer ○ Bakdelsvändningar ○ Mellangångarter - tempoväxlingar/övergångar mellan dessa. ○ Övar på att lägga upp självständig framridning som motsvarar framridning på tävling. ○ Banhoppning ○ Kan påverka antalet språng mellan hinder ○ Hoppar/rider bommar på olika linjer. 	<p>Träningsgrupp i hoppning och/eller dressyr. Vi ser gärna att dessa elever medverkar på interna tävlingar som deltagare eller funktionär med långsiktigt mål att delta på externa tävlingar. Samt tar Grönt-kort.</p> <p>Eleven måste ha klarat samtliga krav från tidigare nivåer och jobbar med:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Jobbar medvetet mot utbildningsskalan ○ Kan variera hästens form ○ Skolor ○ Förvänd galopp ○ Enkla byten ○ Banhoppning med karaktärshinder ○ Kan påverka distanserna mellan hinder ○ Kan självständigt lägga upp framridningen utifrån lektionens tema. ○ Tränar på att analysera hästen och sin inverkan samt komma med förbättringsförslag i samråd med ridlärare. ○ Programridning

	<u>Nivå 3</u>	<u>Nivå 4</u>	<u>Nivå 5</u>
<u>Teori</u>	<p>Alla krav från tidigare nivåer, samt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kännedom om takt, lösgjordhet & kontakt. (Invänjningsfasen- utbildningsskalan) ○ Kunskap om hästens dagliga skötsel (mockning, fodring, visitation). ○ Alla olika tygeltag, skänkelhjälp + vikthjälp 	<p>Alla krav från tidigare nivåer, samt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hästens gångarter – fotförflyttning ○ Kännedom om utbildningsskalan – invänjningsfasen + utveckling av bärkraft. ○ Ridlära motsvarande LB/LA ○ Ridbanans regler ○ Kännedom om hur man tränar hästen på ett hållbart sätt. ○ Kännedom om hästens anatomi och fysiologi. 	<p>Träningsgrupp i hoppning och/eller dressyr. Fördjupade kunskaper i ridlära som integreras i ridningen. Krav för tidigare nivåer bör vara uppfyllda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Utbildningsskalans syfte och delar ○ Ridlära som motsvarar LA/MSV C - nivå <ul style="list-style-type: none"> - Förvänd galopp - Skolor (öppna, sluta) - Enkla byten - Skänkelvikning - Ryggning ○ Anpassa utrustning till hästen ○ Kunskap om hur man tränar hästen på ett hållbart sätt. ○ Hästens anatomi och fysiologi ○ Avståndstabellen för hoppning ○ Kännedom om exteriöra förutsättningar för hållbarhet hos hästar i olika grenar.

	<u>Nivå 3</u>	<u>Nivå 4</u>	<u>Nivå 5</u>
<u>Egen träning</u>	<p><u>Litteratur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ridhandboken 1 <p><u>Praktisk övning i stallet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Delta som funktionär/tävlande vid klubbens tävlingar/pay & jump/ride - Visitera hästen - Hjälpa till i stallet på helger – lära sig hästen rutiner <p><u>Fysisk träning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Konditionsträning - Bålstabilitet - Rörlighetsträning - Balansträning <p><u>Övrigt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Studera ridlektioner för mer avancerade grupper. 	<p><u>Litteratur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ridhandboken 1 - Hästens biologi, utfodring & avel <p><u>Praktisk övning i stallet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Delta som funktionär/tävlande vid klubbens tävlingar/pay & jump/ride - Bli stallvärd <p><u>Fysisk träning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Konditionsträning - Bålstabilitet - Rörlighetsträning - Balansträning <p><u>Övrigt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Studera/följa ryttare på tävling. Från framridning till avslutad ritt. Alt. Tv-sänd tävling. 	<p><u>Litteratur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ridhandboken 1 + 2 - Dressyr med Kyra - Kännedom om Tävlingsreglementet - Hästens biologi, utfodring & avel - Hästhållning i praktiken <p><u>Praktisk övning i stallet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Delta som funktionär/tävlande vid klubbens tävlingar/ pay & jump/ride - Träna på att stega mellan hinder - Vara stallvärd <p><u>Fysisk träning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Konditionsträning - Bålstabilitet - Rörlighetsträning - Balansträning <p><u>Övrigt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ta Grönt kort - Delta på teoritillfällen för t.ex. - - longering, tömkörning, hästens sjukdomar, - Studera/följa ryttare på större tävling. Från framridning till avslutad ritt. Alt. Tv-sända tävlingar.

