



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET



Ryttarmärken

Ridsportens utbildningsplan

Hej Ridlärare!

Vi vill inspirera fler att ta ryttarmärken! Våra ryttarmärken står för den samlade kunskap och de färdigheter som varje ryttare stegvis bör behärska i sin grundutbildning och utgör också basen i ridsportens ryttarutvecklingsmodell. I den här handledningen berättar vi hur det går till att ta märken och vilken kunskap som krävs. Handledningen vänder sig både till dig som är ridlärare och ska arrangera märkestagning och till ryttarna.

Ridsportens ryttarmärken är kunskapsklassiker med en stolt historia där de första märkena infördes redan 1926. Gedigna kunskaper om hästar och ridning är avgörande för både hästvälstånd och en säker ridsport. Utbildade ledare och hästar är två viktiga förutsättningar för att jobba med ryttarmärken men det finns ingen given plan för hur du som är ridlärare ska använda märkena i din undervisning. Utgå från dina förutsättningar och låt handledningen vara ett stöd i din planering. Genom checklistorna kan du intyga när ryttaren är redo för nästa steg i utbildningen. Du som är ledare har också ansvar för att anpassa innehållet och märkestagningen för ryttare med funktionsnedsättning.

Hej Ryttare!

Utvecklas med ryttarmärken! Våra ryttarmärken står för den samlade kunskap och de färdigheter som varje ryttare stegvis bör lära sig i sin grundutbildning och utgör också basen i ridsportens ryttarutvecklingsmodell. I den här handledningen berättar vi hur det går till att ta märken och vilken kunskap som krävs. Handledningen vänder sig både till dig som är ryttare och ska ta märken, och till ridlärare som håller i märkestagning.

De första fem märkena har varsitt uppslag i handledningen. Där hittar du information om märkets målsättning, vilka kunskaper som står i fokus och hur provet går till. Det finns också en färgad sida med en checklista – där kan du checka av vad du lärt dig på vägen mot märkestagningen.

Utvecklas med ryttarmärken

Ridskolans viktigaste uppgift är att lära ut hästhållning, hästhantering och ridning, byggd på en klassisk grund. Ryttarmärkena tydliggör utvecklingen och kan fungera som mål för ryttaren. Totalt finns åtta ryttarmärken:

- ✓ **Ryttarmärke 1**
- ✓ **Ryttarmärke 2**
- ✓ **Ryttarmärke 3**
- ✓ **Ryttarmärke 4**
- ✓ **Ryttarmärke 5**
- ✓ **Bronsmärket**
- ✓ **Silvermärket**
- ✓ **Guldmärket**

Hur går det till?

Idén med ryttarmärkets utbildningsplan är att stimulera till allsidiga häst- och ridkunskaper inom fokusområdena: hästkunskap, ridlära, fysträning och kostlära, värdegrund och trygghet samt färdighetsutveckling. Omfattningen varierar och provtagningen skiljer sig åt från märke till märke.

Föreningen måste inte ha ridskoleverksamhet. Alla medlemmar, med eller utan egen häst, är välkomna att avlägga prov för ryttarmärkena. För många ryttare är märkena perfekta måttstockar oavsett om man rider på ridskolans hästar eller på egen häst. Ryttarmärkets utbildningsplan för märke 1–5 utgör grunden för Ryttarutveckling nivå 1.

Vem får anordna märkesprov?

- ✓ Alla föreningar anslutna till Svenska Ridsportförbundet har rätt att anordna märkesprov.
- ✓ Domare av prov för märke 1-5 ska vara Svensk Ridlärare I-III, tränare C-A alternativt dressyr- eller inverkansdomare.
- ✓ Domare av prov för bronsmärke ska vara lägst Svensk Ridlärare II, B-tränare alternativt dressyr- respektive inverkansdomare.
- ✓ Domare för silver- och guldmärke ska vara Svensk Ridlärare III, A-tränare alternativt dressyr- respektive inverkansdomare.
- ✓ Alla medlemmar i en av Svenska Ridsportförbundet ansluten förening har rätt att avlägga ett märkesprov.

I vilken ordningsföljd tar man ryttarmärkena?

Det finns inga krav på att ta de fem första märkena i någon viss ordning. Märkestagningen kan starta på den nivå som passar ryttarens kunskaper bäst. Däremot tas brons- silver och guldmärkena i rätt ordningsföljd.



Fokusområden

I Ryttarmärkena sätts stort fokus på hästens omvårdnad, ryttaren som idrottare, ryttarens kunskap om hästen samt ridning. Ett enklare teoritest stämmer av ryttarens kunskaper och ingår som ett moment.

Färdighetsutveckling

Ryttarmärken, på alla nivåer, har som mål att hitta gemensamma nämnare för grundutbildningen i dressyr och hoppning. För att ryttaren ska utvecklas på bästa sätt är en bred grundutbildning en viktig förutsättning. Betoningen ligger på sits, balans och följsamhet och ska på så vis ge ryttaren möjlighet att utveckla sin inverkan i såväl dressyr som hoppning. En viktig del är välutbildade lämpliga hästar som tillsammans med ridläraren ger ryttaren de bästa förutsättningarna.

Ridprov

- ✓ **Märke 1 och 2.** För märke 1 och 2 rider ryttaren ett Caprilliprogram som innehåller dressyr kombinerat med ridning över bomserier och/eller hoppning av enkelhinder.
- ✓ **Märke 3.** För märke 3 rids ett specialprogram i dressyr. Ryttaren ska under periodens gång visa att han/hon behärskar att hoppa flera hinder i följd.
- ✓ **Märke 4.** För märke 4 rids dressyrprogram LC:1 enligt särskilt bedömningsprotokoll. Ryttaren ska rida en bana med fyra hinder med inverkansbedömning.
- ✓ **Märke 5.** Rids i dressyrprogram LC:2 enligt tävlingsreglementet. Lägst 50 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Ryttaren ska rida en bana med sex hinder i motsvarande 0,90/Lätt D-höjd med inverkansbedömning.
- ✓ **Brons.** Rids i dressyrprogram LB:1 enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Ryttaren ska rida en bana med minst åtta hinder, 1,00/Lätt C för ponny med inverkansbedömning.
- ✓ **Silver.** Rids i dressyrprogram lägst LA:4 enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Banhoppning med minst åtta hinder, 1,10/Lätt B för ponny, med inverkansbedömning.
- ✓ **Guld.** Rids i dressyrprogram lägst MsvB:1 enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Banhoppning med minst åtta hinder på 1,20 med inverkansbedömning.

Du som anordnare/ledare

Det är viktigt att du som ridlärare är engagerad och intresserad. En positiv inställning smittar av sig! Lyft gärna fram föreningens märkestagare på något sätt. Genom delmålen stämmer du som ridlärare av ryttarens förmåga att hantera både hästen och dess utrustning. Inom samtliga fokusområden finns exempel på ämnen som kan diskuteras men det är du som utbildare som ansvarar och planerar för ett pedagogiskt upplägg enligt plan för ridutbildning.

Lycka till!

Hästkunskap och 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 uppfatta hästens signaler. I ridningen ska ryttaren kunna sitta avspänt och i balans på hästen och kunna rida hästen i skritt och trav, samt i övergångar. Målet är att ryttaren rider i skritt och trav utan ledare. Vid behov får ryttaren ledhjälp.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Olika hästtyper** – Kallblod, varmblood och ponnyer. Vilken är skillnaden mellan ponnyer och stora hästar, vilka hästar finns i stallet?
- ✓ **Hästens kroppsdelar** – Mule, manke, kors, svans, hov, has, bog.
- ✓ **Hästens dagliga skötsel och vård** – Rundvandring i stallet. Vardagliga rutiner. Vad ingår i hästens vardagliga skötsel och vård?
- ✓ **Hästens kroppsspråk** – 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 signaler?
- ✓ **Hästens utrustning** – Känna till hästens utrustning för ridning. Hur sadlar och tränar man en häst?
- ✓ **Leda häst** – Hur leder man en häst?

Ridlära

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

- ✓ **Ridbanans enklare vägar** – Ridbanans enklare vägar – Ridbanans utformning. Fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen.
- ✓ **Ryttarens sits** – Grundsits och djup lätt sits, dess balans och följsamhet samt grundhjälp.
- ✓ **Bomserier** – Enklare bomserier.

Ryttarens utrustning

- ✓ **Personlig skyddsutrustning** – Lämplig klädsel vid hästantering och ridning.

Fysträning och kostlära

- ✓ Varför fysisk träning för ryttare?

Värdegrund och trygghet

- ✓ **Kännedom om ridsportens ledstjärnor och värdegrund.**
- ✓ **Kännedom om barn och ungas rättigheter kopplat till barnkonventionen.**

DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag känner till de grundläggande reglerna i stallet
- Jag vet hur man går in till hästen i en spilta eller box på ett säkert sätt
- Jag kan leda hästen på ett säkert sätt
- Jag kan borsta hästen
- Jag kan med hjälp kratsa hovarna
- Jag kan med hjälp sadla och tränsa
- Jag kan tränsets och sadelns delar
- Jag kan ridvägarna fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen
- Jag kan minst 5 av hästens kroppsdelar
- Jag vet vilken skyddsutrustning ryttaren behöver
- Jag känner till ridsportens ledstjärnor
- Jag känner till ridsportens värdegrund

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 lätt ridning
- Jag kan rida på fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen i skritt och trav

RYTTARMÄRKE 1

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter eller som avslutning på terminen.
Ridprov: Märke 1 (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 görs med fördel muntligt i grupp eller enskilt och gärna i form av en guidad stalltur. Provet kan också genomföras skriftligt. Det viktigaste är att ryttaren får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken.
Material: Exempel på material för ryttaren kan vara: MiniGnägg, MaxiGnägg, Vi i stallet, Hästkunskapssajten, Ryttarutveckling 1, Ledstjärnorna på barns vis, Barnens spelregler. Exempel på material för ledaren kan vara: Ridhandboken 1, Lektionshandledning, Ridinstruktion, Trygg i stallet-lådan.
Domare: Svensk Ridlärare I-III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller inverkansdomare.



Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper



Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadie lär sig de viktigaste rutinerna i stallet och grunderna för hästens skötsel. Under den här perioden ska ryttarna lära sig att mer självständigt hantera och sköta hästen i stallet – till en början gärna två och två. Innan nästa nivå ska ryttaren kunna använda sig av de grundläggande hjälperna – de framåt drivande, förhållande och vändande hjälperna. Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Hästraser** – Vanligaste hästraserna.
- ✓ **Hästens kroppsdelar** – Fler kroppsdelar.
- ✓ **Hästens dagliga skötsel och vård** – Stallens uppbyggnad och utrymmen. Vårt ansvar är att hästen får den dagliga tillsyn den behöver. När hästen står på stall innebär det visitering, foder på regelbundna tider, utvistelse och mockning. Beskriv och skapa förståelse för varför rutiner är viktiga för hästen.
- ✓ **Hästens kroppsspråk** – 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 tränsa en häst.
- ✓ **Foder** – Grundläggande om grovfoder, kraftfoder, mineralfoder, vatten och salt. Vilket foder får hästarna och varför? När utfordras 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 samvaron 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 – volterna, voltombyte, mittvolten, serpentin över medellinjen.
- ✓ **Ryttarens sits** – Grundsits och lätt sits – balans och följsamhet samt grundläggande hjälperna (framåt drivande, förhållande och vändande hjälper).
- ✓ **Hopplära** – Grundläggande hopplära som sits, väg och tempo.

Ryttarens utrustning

- ✓ **Personlig skyddsutrustning** – Lämplig klädsel vid hästantering och ridning.

Fysträning och kostlära

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

Värdegrund och trygghet

- ✓ **Ryttaren får ökad kunskap om barn och ungas rättigheter kopplat till Barnkonventionen.**
- ✓ **Ryttaren får ökad kunskap om och möjlighet att diskutera kring att vara en god förebild och en schysst kompis.**

DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag kan fler av hästens kroppsdelar
- Jag kan 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 isär, putsat och satt ihop sadel och tränns på egen hand eller ihop med en kompis
- Jag kan knyta en säkerhetsknut
- Jag känner till minst två olika hindertyper
- Jag förstår att det behöver finnas balans mellan träning, mat och återhämtning
- Jag känner till barnkonventionen
- Jag har deltagit i diskussioner kring hur man är en schysst stallkompis

Färdighetsutveckling

- Jag kan leda hästen till och från ridbanan
- Jag vet hur man ställer upp och förstår vad som är rätt säkerhetsavstånd
- Jag kan växla mellan trav under lätt ridning, trav under nedsittning och trav i lätt sits på fyrkanten
- Jag kan sitta på rätt nedsittningsben i lätt ridningen
- Jag kan rida de stora volterna i trav och göra voltombyte
- Jag kan rida i skritt utan stigbyglar och har provat i trav
- Jag kan fatta galopp och bryta av från galopp
- Jag kan de grundläggande hjälperna (framåt drivande, förhållande och vändande hjälperna)
- Jag har gjort enklare balans- och gymnastikövningar på häst
- Jag kan rida en enkel bana med bommar och koner
- Jag har hoppat enkelhinder (rättuppstående)

RYTTARMÄRKE 2

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter eller som avslutning på terminen. **Ridprov:** Märke 2 (Caprilli). Hinderhöjd anpassas efter hästens och ryttarens förutsättningar. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke 2. 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 och gärna i form av en guddad stalltur. Det viktigaste är att ryttaren får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken.

Material: Exempel på material för ryttaren kan vara: MiniGnäg, MaxiGnäg, Vi i stallet, Hästkunskaps-sajten, Ryttarutveckling 1, Ridsportens ledstjärnor. Exempel på material för ledaren kan vara: Ridhandboken 1, Lektionshandledning, Ridinstruktion, Trygg i stallet-lådan.

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



Hästens välbefinnande – vårt ansvar



Målsättning: Det har blivit dags för ryttaren att ta mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov. Men det handlar också om att lyfta in värdet av att man själv ska må bra. Med vägledning av ridsportens värdegrund och ledstjärnor får ryttarna ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport. Fokus ligger också på att ryttaren ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sits för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna. I hoppningen är ryttarens balans, sits och följsamhet i fokus och ryttaren ska kunna hoppa enkelhinder. Ryttaren ska också klara av att rida ut i terrängen.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Hästraser** – Hästraser i Sverige.
- ✓ **Hästens kroppsdelar** – Fler kroppsdelar och delarna 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 påminda i den dagliga hanteringen av hästarna och när vi rider?
- ✓ **Hästens färger och tecken** – Olika färger och tecken på huvud och ben.
- ✓ **Hästens utrustning och tillpassning** – Träns med olika nosgrimmor, olika sadeltyper, benskydd samt hur man tar på och av ett hästtäck 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 tävlingsdeltagande** – Vad är ett Grönt kort? När behövs en ryttar- och hästlicens?
- ✓ **Ridsportens grenar** – Vilka ridsportgrenar finns inom Svenska Ridsportförbundet?

Ridlära

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

- ✓ **Ridning i terräng** – Vilka grundregler gäller vid ridning i terräng? Hur rider man i uppførsbackar och nedförsbackar?

- ✓ **Hoppning av hinder i följd** – Ridningen mellan hinder – vägen, tempo och balans.
- ✓ **Olika hindertyper** – Rättuppstående och stigsprång.
- ✓ **Hästens gångarter** – Hästens fotförflyttning i de olika gångarterna.
- ✓ **Regler** – För ridning på ridbanan.
- ✓ **Ridbanans vägar** – Fler ridvägar på rakt och böjt spår – kvartslinjen, vänd genom volten, öka och minska volten.
- ✓ **Ryttarens sits** (lodrät och lätt sits), balans och följsamhet samt hjälper och inverkan (vändande hjälper).
- ✓ **Träna hållbart** – Vikten av att variera hästens träning för välmående och hållbarhet.

Fysträning och kostlära

- ✓ Ryttaren lär sig vad som behövs för att må bra och orka träna. Ryttaren får konkreta exempel på hur man bör äta under en dag för att hålla en jämn energinivå.

Tillämpad idrottspsykologi

- ✓ Ryttaren övar på att analysera och reflektera över sin ridning.

Värdegrund och trygghet

- ✓ Ryttaren får fördjupad kunskap om och möjlighet att diskutera kring trygghet på nätet.
- ✓ Ryttaren får kunskap om ridsportens Code of Conduct.

DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag kan berätta hur man tar ut och in hästen från hagen på ett säkert sätt
- Daglig visitering – jag vet hur jag kontrollerar hästen och vilka avvikelser jag ska reagera på
- Jag känner till ridhästens grundutrustning och vet när den ska användas
- Jag kan ta av och på hästen täcket 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
- Jag har deltagit i diskussioner kring trygghet på nätet
- Jag känner till flera av ridsportens grenar

Färdighetsutveckling

- Jag kan justera stigläder och sadelgjord uppsuttet
- Jag kan trava utan stigbyglar
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav i god balans
- Jag kan göra tempoväxlingar i trav
- Jag kan rida i galopp i både lodrät 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 hinder i följd

RYTTARMÄRKE 3



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

Dressyr: Märke 3 rids enskilt med bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll. Fokus ligger på ryttarens hjälper, känsla och inverkan. Viktigt är också samverkan och effektivitet av vikt, skänkel och tygelhjälp. Det ska tydligt framgå att ryttaren kan inverka på hästen med bibehållen balans och utan att ändra sin sits.

Hoppning: Ryttaren ska under periodens gång visa att den behärskar att rida flera hinder i följd, cirka (men individuellt anpassat): 0,70 för ridhäst, 0,60 D-ponny, 0,50 C-ponny, 0,40 B-ponny, 0,30 A-ponny (rättuppstående enligt typskiss). Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke 3.

Teori: Provet görs skriftligt eller muntligt.

Material: Exempel på material för ryttaren: Ryttarutveckling 1, Ridhandboken 1, Ridsportens ledstjärnor, Schysst på nätet – tips för unga/vuxna. Exempel på material för ledaren kan vara: Ridhandboken 1, Lektionshandledning, Ridinstruktion, Trygg i stallet-lådan.

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

Fördjupad insikt och mer ekipageanpassad ridning



Målsättning: I hästkunskapen får ryttaren fördjupad insikt i de delar som ingår i märke 1-3: hur hästen fungerar, hästens exteriör, den dagliga vården och hanteringen. Den teoretiska ridläran får större utrymme liksom ryttarens egen utveckling. Vilka utvecklingsmöjligheter finns inom Svenska Ridsportförbundet? Vilka mål har var och en med sin ridning? Ryttaren övar på hur man genom samverkan mellan hjälperna kan påverka hästen såväl i tempo som i sidled samt sätta samman olika rörelser till ett program. Ryttaren introduceras för att arbeta hästen korrekt och bli mer precis och självständig i sin ridning. Ryttaren ska kunna förbereda sig och hästen på vad som ska göras, och 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 välmuskad häst ut? Hur bär hästen upp ryttaren?
- ✓ **Häst och stallvård** – Vilka rutiner har ni i ert stall? Visa hur stallet är organiserat (utrustningen i boxar och spiltor, var fodret förvaras, olika verktyg, var gödseln finns etc). Låt eleverna få mocka, sopa stallgången, väga upp foder och ta hästar till och från hagen.
- ✓ **Hästens beteende** – Hästens sinnen; hörsel, syn, känsel, smak och lukt. Hur använder hästen sina sinnen?
- ✓ **Hästens färger och tecken** – Blandade och brokiga färger. Olika tecken på huvud och ben.
- ✓ **Hästens utrustning och tillpassning** – Träns med olika nosgrimmor, olika sadeltyper och benskydd.
- ✓ **Skötsel av utrustningen.**
- ✓ **Foderlära** – Vad avgör hästens foderbehov?
- ✓ **Visitation av häst** – Hur man hanterar de vanligaste skadorna.
- ✓ **Sjukdomslära** – Hästens vanligaste sjukdomar.
- ✓ **Hovvård** – Daglig hovvård.
- ✓ **Första hjälpen-låda** – hur hanterar man medicin i stallet? Vad är dopning? Vad ingår i hästens första-hjälpen-låda?
- ✓ **Häst vid hand** – Visa häst vid hand på ett säkert sätt.
- ✓ **Grundregler för tävlingsdeltagande** – Hur går det till på en tävling?
- ✓ **Ridsportens grenar** – Grundläggande kunskaper om de grenar som hör till 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 lösgörande 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 genomförandet.
- ✓ **Hoppning av hinder i följd** – Takt och rytm.
- ✓ **Terräng samt temporidning** – Vilket är hästens normaltempo i skritt, trav och galopp?
- ✓ **Hästens gångarter** – Hästens förflyttning i de olika gångarterna.
- ✓ **Ryttarens sits** – Inverkan genom ryttarens sits och hjälper.
- ✓ **Ridbanans vägar** – Fler ridvägar med större precision.
- ✓ **Allemansrätten och ridning i trafik** – Ridning i skog och mark är en självklar del i ryttarens utbildning. Utifrån allemansrätten och enkla trafikregler lär sig ryttaren vad som gäller för ridning i naturen och i trafiken.

Fysträning 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? Vilka kostvanor passar dig i samband med träning?

Värdegrund och trygghet

- ✓ Fördjupad kunskap om trygghet i stallet.

Tillämpad idrottspsykologi

- ✓ Ryttaren analyserar och reflekterar över sin ridning.

DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag har god kunskap om hästens utrustning
- Jag kan mocka och har kännedom om olika strömedel och bäddar
- Jag känner till hästens vanligaste sjukdomar
- Jag kan skillnaden på olika bandage och kan under handledning lägga stallbandage
- Jag vet hur man sköter 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 ryttaren

Färdighetsutveckling

- Jag kan göra halt från trav och rida fram ur halten till trav
- Jag tränar att rida hörnpasseringar på rätt sätt
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav och galopp i god balans
- Jag kan rida 15 m volter i trav
- Jag kan rida hästen i god takt och balans
- Jag tränar på att rida små tempoväxlingar 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 kan hoppa en studsserie med god balans och följsamhet
- Jag har provat att hoppa en enklare bana i galopp
- Jag vet vad som gäller i skog och mark och klarar av att rida hästen i terrängen i samtliga tre gångarter

RYTTARMÄRKE 4



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 4. Ryttaren rider enskilt.

Hoppning: Ryttaren ska rida en bana med fyra hinder cirka 0,80 häst/LE ponny, bestående av rättuppstående och stigsprång. Banan ska hoppas i galopp, dock får ryttaren bryta av och fatta ny galopp om så behövs. Bedömning enligt protokoll för inverkanshoppning.

Teori: Provet görs skriftligt eller muntligt.

Material: Exempel på material för ryttaren kan vara: Hästkunskapssajten, Ryttarutveckling 1, Ridhandboken 1, TR. Exempel på material för ledaren kan vara: Ridhandboken 1, Lektionshandledning, Ridinstruktion, Trygg i stallet-lådan.

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

God inverkan och större ansvar



Målsättning: Ryttaren ska ha tillräckliga kunskaper för att ta ett helhetsansvar för hästens välbefinnande. Det ställs högre krav på ridningen med ökad precision i hjälpgivningen och på hästens form. Ryttaren ska kunna hoppa flera hinder i följd, med såväl lång som kort anridning. Hoppning av enklare hinder ute i terrängen ingår också. Större fokus på hur ryttaren inverkar på hästen.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Hästens exteriör** – Grundläggande om hästens exteriör. Olika brukstyper 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 beteende** – Hästens naturliga beteende. Hur reagerar hästen på stress? Vad är stereotypa beteenden? Hur kan man förebygga det?
- ✓ **Hästens utrustning** – Olika typer av träningsbrett. Grundläggande om tillpassning av brett.
- ✓ **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. Vilka 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** – Ridning i skog och mark är en självklar del i ryttarens utbildning. Utifrån allemansrätten och enkla trafikregler lär sig ryttaren vad som gäller för ridning i naturen och i trafiken.
- ✓ **Dekoratív hästvård.**
- ✓ **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

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

- ✓ **Hästens form** – Hästens form och ryttarens inverkan.
- ✓ **Anridning mot olika hindertyper** – Hur ser en bra anridning ut?
- ✓ **Programridning och banhoppning** – När ska man göra i ordning hästen före ritten? Hur lägger man upp framridningen på ett bra sätt? Vad gäller på framridningen? Hur går man banan?
- ✓ **Ridning och hoppning i skog och mark samt temporidning** – Vilka regler som gäller vid ridning i skog och mark samt god kunskap om temporidning.
- ✓ **Ridbanans vägar och syfte** – Hur och när används de olika ridvägarna?
- ✓ **Hoppning av hinder i följd** – Betydelsen av att lägga vikt vid takt, rytm och följsamhet.
- ✓ **Ryttarens sits** – Lodrät 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?

Fysträning och kostlära

- ✓ Ryttaren gör en bedömning av sina fysiska färdigheter som balans och styrka, kondition och rörlighet. Avslutningsvis görs samma test igen och stäms av mot det första. Hur blev resultatet?

Tillämpad idrottspsykologi

- ✓ Vilka mål har ryttaren på kortare och längre sikt?

Värdegrund och trygghet

- ✓ Fördjupad kunskap om trygghetsfrågor

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 kan redogöra för hur man gör det på ett säkert sätt
Jag har varit funktionär på en hästtävling i föreningen för att få en inblick i olika uppgifter på tävlingsplatsen
Jag känner till hur man kan bedöma ett grovfoders hygieniska kvalitet
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 fysträning
Jag vet vilken kost jag behöver vid träning och tävling

Färdighetsutveckling

Jag kan rida övergångar mellan de olika gångarterna i god balans
Jag har kännedom om vad som menas med en halvhalt och hur man utför halvhalten
Jag har grundläggande kunskap om sidwärtsrörelser
Jag kan rida 15 m volter i galopp
Jag kan rida hästen i god takt, med god samordning mellan hjälperna
Jag har övat upp min förmåga att variera hästens galoppsprång
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

RYTTARMÄRKE 5

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

Hoppning: Ryttaren ska rida en bana med 6 hinder i motsvarande 0,90 häst/Lätt D ponny, enligt skiss med blandade hindertyper, bedömning enligt protokoll för inverkanshoppning. Lägst 50 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Teori: Provet görs skriftligt eller muntligt.

Material: Exempel på material för ryttaren kan vara: Hästkunskapssajten, Ryttarutveckling 1, Ridhandboken 1, TR, Grönt Kort, Hästar i Trafiken, Säker med häst. Exempel på material för ledaren kan vara: Ridhandboken 1, Lektionshandledning, Ridinstruktion, Trygg i stallet-lådan, Säker med häst.

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



Kunskapspåfyllning och inspiration



Målsättning: Med fortsatt fokus på helheten är målet att ge ryttarna en stabil grund med god insikt och förståelse för vilka kunskaper som behövs när man har egen häst. Det är också viktigt att stimulera till fortsatt utveckling.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Kunskap om:** Hästkunskap. Bandagering. Hästsjukvård. Tillpassning av hästens utrustning. Allemansrätt. Trafikregler. Lastning av häst. Hästvälfärd, de fem domänerna.
- ✓ **God kunskap om:** Tävlingsreglementet. Hästens färger och tecken. Foderlära.
- ✓ **Något fördjupad kunskap om:** Hästens anatomi. Häst och stallvård. Sjukdomslära. Hovbeslag. Hästens närmiljö. Hästens beteende.

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 temporidning.

BRONSMÄRKET



Ridproven kan genomföras vid valfritt tillfälle, exempelvis lektionstid, klubbtävling, 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, bedömning enligt protokoll för inverkanshoppning. Lägst 60% av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Praktiskt prov: Visa: sadling och betsling, upp- och avsittning, tillpassning av ridmundering, tillpassning av stigläder och sadelgjord uppsuttet, häst vid hand, dekorativ hästvård och bandagering.

Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Ridinstruktion, Ridhandboken I, TR, Hästkunskapssajten, Hästar i trafiken, Säker med häst.

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



Märken som sätter guldkant på ridningen

Målsättning: Silver- och guldmärkena ger ryttare tydliga mål att sträva efter. Nu är det resultatet i ridningen som är avgörande och märkena passar lika bra för avancerade lektionsryttare som dem med egen häst.



SILVERMÄRKET



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

Dressyr: Dressyrprogram lägst LA:4 enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Hoppning: Banhoppning med minst åtta hinder, 1,10/LB, bedömning enligt protokoll för inverkanshoppning. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Domare: Svensk Ridlärare III, A-tränare, alternativt dressyr- respektive inverkansdomare.

GULDMÄRKET



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

Dressyr: Dressyrprogram lägst MsvB:1. Bedömning enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Hoppning: Banhoppning med minst åtta hinder på 1,20, bedömning enligt protokoll för inverkanshoppning. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Domare: Svensk Ridlärare III, A-tränare, alternativt dressyr- respektive inverkansdomare.



Vi vill inspirera fler
till att ta ryttarmärken!
I den här handledningen
berättar vi hur det går till
och vilken kunskap som
krävs för varje märke.



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET