

Studieplan utvecklingsprogram

Nivå 1

För att bli skicklig inom ridsport gäller det att ständigt utveckla sina färdigheter. Det handlar både om uppsuttna färdigheter och om kunskaper kring hästen och dess behov.

Utbildningsnivå:

Ryttarutveckling nivå 1 vänder sig till ryttare från introduktions- till LB-nivå i ridsporten. Erfarenhet visar att en jämn åldersfördelning och utbildningsnivå ger optimala förutsättningar för en bra utvecklingsmiljö, även om blandade grupper fungerar bra i vissa moment.

Ansvarig:

Förening

Genomförande:

Samtliga aktiviteter genomförs i föreningens eller distriktets regi och består av både uppsuttna och avsuttna delar. Utgångspunkten bör vara webbplatsen för Ryttarutveckling nivå 1 som innehåller material om programmets fokusområden. Varje delkurs behandlar ett eller flera fokusområden. På webbplatsen finns förberedande studiematerial och underlag för reflektioner och diskussioner.

Denna studieplan är ett förslag på upplägg av utvecklingsprogrammet. Programmet kan fokusera mer på vissa delar och anpassas efter distriktets/genomförarens förutsättningar.

Utvecklingsprogrammen genomförs i linje med Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.

Utvecklingsmiljö

I all verksamhet som bedrivs inom ridsportens utvecklingsmodell har sunda utvecklingsmiljöer för både aktiva och ledare hög prioritet. Dessa faktorer är speciellt viktiga:

- ➔ En kultur präglad av tydlig struktur.
- ➔ Helhetssyn på den idrottande individen.
- ➔ God fysisk träningsmiljö.
- ➔ Tränarnas kompetens.

Hästvälstånd

Hästvälstånd är en röd tråd i ridsportens utvecklingsmodell. Hela utvecklingsprogrammet vilar på hästkunskap. Det är grunden till vårt arbete och förhållningssätt till hästen och ska alltid finnas med.

Målsättning

- ➔ Skapa förståelse för ridsportens värdegrund, trygghetsfrågor och hur vi alla kan bidra till en bra och sund utvecklingsmiljö.
- ➔ Skapa intresse för hästkunskap och vad som påverkar hästarnas välmående.
- ➔ Skapa förståelse för ryttarens grundläggande hjälper.
- ➔ Skapa förståelse och intresse runt allsidig avsuttna träning.
- ➔ Skapa förståelse och intresse runt en sund och hållbar kosthållning.

Ansökan/Uttagning

Utgångspunkten är att alla som vill ska kunna delta men om ett urval behöver göras prioriteras yngre ryttare och kuskar.

Kursupplägg



Kursupplägg (sammanlagt cirka 30 timmar):

5 delkurser samt Hästkunskap

Delkurs 1 – Trygg utvecklingsmiljö

- ➔ Ridsportens värdegrund
- ➔ Trygg i ridsporten
- ➔ Mobbning och kränkningar

Delkurs 2 – Ridningens grunder

- ➔ Ridbanans vägar
- ➔ Regler på ridbanan
- ➔ Uppsittning och avsittning
- ➔ Rida ut

Delkurs 3 – Ryttarens grundutbildning

- ➔ Grundsits
- ➔ Lätt sits
- ➔ Tygelhjälp
- ➔ Skänkelhjälp
- ➔ Vikthjälp

Delkurs 4 – Avsuttens träning för hållbara ryttare

- ➔ Varför är avsuttens träning viktig för ryttare?
- ➔ Fysiska grundegenskaper
- ➔ Uppvärmning och återhämtning

Delkurs 5 – Kost för att må bra

- ➔ Varför är det viktigt med bra kost?
- ➔ Energikällor
- ➔ Dina val avgör

Hästkunskap

- ➔ Hästens kropp
- ➔ Hästens beteende
- ➔ Hästhållning
- ➔ Hästens skötsel
- ➔ Friskvård och sjukdomslära
- ➔ Hästens utrustning

Uppsutten del

Ryttarmärken

- ➔ Ryttarens sits och balans
- ➔ Ryttarens följsamhet och inverkan

