

# Utbildningsplan

Karlstads Ridklubb



# Ridlekis

För barn mellan 4 och 6 år

**Förkunskaper:** Inga förkunskaper krävs, bra med förälder eller annan ledare som kan vara med.

**Upplägg:** 30 min ridning och 15 min teori.

**Mål:** Ha kul i stallet. Leka sig till kunskapen. Få bra balans och grundlägga en god sits. Ta barnmärkena vita och gula hästen.

| Praktik                | Teori                            |
|------------------------|----------------------------------|
| Upp- och avsittning    | Teoretiskt om praktiska moment   |
| De enklaste ridvägarna | Borsta                           |
| Start och stopp        | Sadla och tränsa                 |
| Styrövningar           | Ryttare är idrottare             |
| Skritt och trav        | Ridsportens ledstjärnor          |
| Leda hästen            | Hästens utrustning               |
| Lodrät och lätt sits   | Hästens kroppsspråk              |
| Lättridning            | Hästens dagliga skötsel och vård |
| Bomserier              | Stallvett och säkerhet           |
|                        | Hästens kroppsdelar              |
|                        | Ridvägar                         |
|                        | Så bor hästen                    |
|                        | Grundläggande om ryttarens sits  |
|                        | Olika hästtyper                  |
|                        | Ryttarens utrustning             |
|                        | Hästens färger                   |
|                        | Ta på och av grimma              |

# Märke 1

## Nybörjare från 7 år

**Förkunskaper:** Inga förkunskaper krävs, bra med förälder eller annan ledare som kan vara med.

**Upplägg:** 45 min ridning och 30 min teori

**Mål:** Ha kul i stallet. Känna sig trygg tillsammans med hästen. Få bra balans och grundlägga en god sits i skritt och trav. Ta barnmärkena upp till silvernivå och ryttermärke 1.

| Praktik                | Teori                            |
|------------------------|----------------------------------|
| Upp- och avsittning    | Teoretiskt om praktiska moment   |
| De enklaste ridvägarna | Borsta                           |
| Start och stopp        | Sadla och tränsa                 |
| Styrövningar           | Ryttare är idrottare             |
| Skritt och trav        | Ridsportens ledstjärnor          |
| Leda hästen            | Hästens utrustning               |
| Lodrät och lätt sits   | Hästens kroppsspråk              |
| Lättridning            | Hästens dagliga skötsel och vård |
| Bomserier              | Stallvett och säkerhet           |
|                        | Hästens kroppsdelar              |
|                        | Ridvägar                         |
|                        | Så bor hästen                    |
|                        | Grundläggande om ryttares sits   |
|                        | Olika hästtyper                  |
|                        | Ryttares utrustning              |

# Märke 2

**Förkunskaper:** Du ska kunna rida i skritt och trav. Kunna grunderna i att sadla och tränsa.

**Upplägg:** 45 min ridning och 30 min teori

**Mål:** Ha kul i stallet. Kunna hästens grundläggande skötsel. Utveckla balans och en god sits. Lära sig rida helt utan ledare. Ta barnmärket guldhästen och ryttarmärke 2.

| Praktik  | Teori                               |
|--|-------------------------------------|
| Upp- och avsittning på egen hand               | Fördjupa teori från tidigare nivåer |
| Lära fler ridvägar                             | Teoretiskt om praktiska moment      |
| Balans och följsamhet i lodrät och lätt sits   | Hästraser                           |
| Ryttarens hjälper                              | Visitering                          |
| Uteritt i skritt och trav med ledare           | Mockning                            |
| Rida utan stigbyglar i skritt och trav         | Hästens färger och tecken           |
| Hoppa enkelhinder upp till 50 cm (60 för häst) | Persedelvård                        |
| Säkerhet på ridbanan                           | Foder                               |
| Balansövningar                                 | Hästens instinkter                  |
| Prova galopp                                   | Hindertyper                         |
|  | Hopplära                            |
|  | Hästens gångarter                   |

# Märke 3

**Förkunskaper:** God kontroll i skritt och trav. Provat galoppa alla samtidigt. Kunna göra iordning hästen för ridning med stöd av ledare.

**Upplägg:** 60 min ridning och teori 3 gånger per termin.

**Mål:** Börja påverka hästen i ridningen. Med hjälp av ledstjärnorna öka förståelsen för hur vi bemöter varandra och hästarna. Ta ryttarmärke 3.

| Praktik                                      | Teori                                   |
|--|---|
| Ställning på böjda spår                      | Fördjupa teori från tidigare nivåer     |
| Takt och balans                              | Teoretiskt om praktiska moment          |
| Galoppfattning, rätt galopp                  | Häst vid hand                           |
| Samverkan mellan skänkel och hand            | De vanligaste sjukdomarna               |
| Lodrat och lätt sits i galopp                | Ta på och av täcke                      |
| Hoppning av hinder i följd                   | Extrautrustning                         |
| Hoppa upp till 60 cm (70 för häst)           | Grundregler för tävling                 |
| Rätt nedsittningsben                         | Regler på ridbanan                      |
| Rida barbacka                                | Hästens rörelseschema                   |
| Uteritt i skritt och trav                    | Vikten av att variera hästens träning   |
| Rida uppför och nerför i balans              | Hästhållningspolicy och code of conduct |
| Själv justera stigläder/sadelgjord uppsuttet |   |
| Tempoväxlingar i trav                        |   |

# Märke 4

**Förkunskaper:** Självständigt sköta hästen före och efter ridning. Kunna rida i alla gångarter samt hoppa hinder i följd.

**Upplägg:** 60 min ridning och teori 2 gånger per termin.

**Mål:** Börja rida hästen i form, samverka mellan hjälperna. Kunna hoppa enkla serier och banor. Kunna rida ut i alla gångarterna. Ta ryttermärke 4.

| <b>Praktik</b>                          | <b>Teori</b>                        |
|---|-------------------------------------|
| Börja rida hästen i form                | Fördjupa teori från tidigare nivåer |
| Inverka i olika sitsar i alla gångarter | Teoretiskt om praktiska moment      |
| Hoppa enklare serier och studs          | Grenar inom ridsporten              |
| Banhoppning                             | Hästens fysiologi och anatomi       |
| Galopp utan stigbyglar                  | Hästens sinnen                      |
| Programridning L:C1                     | Tillpassning av utrustning          |
| Hoppa upp till 70 cm (80 för häst)      | Hovvård                             |
| Uteritt i alla gångarter                | Första hjälpen-låda                 |
| Temporidning                            | Strömedel och bäddar                |
| Ridning i trafik, allemansrätten        | Bandagring                          |

# Märke 5

**Förkunskaper:** Rida hästen i god takt och balans. Ha påbörjat att rida i form. Kunna inverka i olika sitsar i alla gångarter.

**Upplägg:** 60 min ridning och teori 2 gånger per termin.

**Mål:** Var och en sätter egna mål för ridningen. Utveckla förmåga att rida olika hästar i form. Få grundläggande kunskaper om tävlingsdeltagande. Ta ryttarmärke 5.

| Praktik  | Teori  |
|--|--|
| Hoppa olika hindertyper                        | Fördjupa teori från tidigare nivåer          |
| Rida hästen i rätt form                        | Teoretiskt om praktiska moment               |
| Banhoppning och förberedelse                   | Hästens stalloanor                           |
| Hoppning i skog och mark                       | Hjälptyglar                                  |
| Programridning L:C1/L:C2 och förberedelse      | Sjukdomslära (temp, andning och puls)        |
| Balans, följsamhet och inverkan i olika sitsar | Dekorativ hästvård                           |
| Halvhalter                                     | Tävlingsregler/tävlingsdeltagande            |
| Sidvärtsrörelser                               | Ridsportens fysprofil för ryttare            |
| Självständig ridning                           | Lastning och transporter av häst, utrustning |
| Hoppning upp till 80 cm (90 Häst)              | Hästens exteriör                             |
| Tempoväxlingar                                 |  |

# Bronsgrupp

**Förkunskaper:** Kunna rida ett flertal hästar i form samt lägga upp ett självständigt pass.

**Upplägg:** 60 min ridning och teori 2 gånger per termin.

**Mål:** Få kunskaper som krävs för att ta hand om en egen häst. Bli stimulerad till fortsatt utveckling.

| Praktik                              | Teori                                |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Aktivt förbättra den egna sitsen     | Teoretiskt om praktiska moment       |
| Variera hästens arbetsform           | Fördjupa teori från tidigare nivåer: |
| Skolor                               | - Hästkänedom                        |
| Banhoppning upp till 90 cm (1m häst) | - Bandagering                        |
| Enkelt byte                          | - Tillpassning av utrustning         |
| Programridning lägst L:B1            | - Allemansrätt/trafikregler          |
|                                      | - Lastning av häst                   |
|                                      | - Tävlingsreglemente                 |
|                                      | - Hästens färger/tecken              |
|                                      | - Foderlära                          |
|                                      | - Hästens anatomi                    |
|                                      | - Häst och stallvård                 |
|                                      | - Sjukdomslära                       |
|                                      | - Hovbeslag                          |
|                                      | - Hästens närmiljö                   |
|                                      | - Hästens stalloanor                 |
|                                      | - Hästens form                       |
|                                      | - Ryttarens inverkan                 |
|                                      | - Dekorativ hästvård                 |



# Tävling med lektionshäst

## Klubbtävling:

På klubbävling får alla klubbens medlemmar vara med. För att delta med lektionshäst krävs att du är lektionsryttare. Prata med din instruktör innan du anmäler dig de första gångerna. Detta för att du ska välja en häst och en klass som ger dig en lagom utmaning.

## Värmlandsmästerskap (VM):

Värmlandsmästerskap är ett mästerskap för lektionsryttare och –hästar. Det avgörs årligen i hoppning respektive dressyr. För att bli uttagen till VM gäller att du under året har deltagit med goda resultat på klubbävlingar samt att du har visat stort engagemang för klubben. Uttagningen görs av klubbens instruktörer. För dig över 13 år krävs Grönt Kort. Du som blir uttagen står för samtliga tävlingskostnader.

## Lokala tävlingar:

En lokal tävling är en tävling som är öppen för alla ryttare som har licens från Svenska Ridsportförbundet. För lektionsekipage från KRK är uttagningsreglerna de samma som för Värmlandsmästerskap. Du som blir uttagen betalar 200:- för lån av häst samt står för samtliga tävlingskostnader.

