

Utbildningsplan Vuollerims Ridklubb



- Nivå 1** Nybörjare
- Nivå 2** Klarar hästen i skritt och trav
- Nivå 3** Ridvägarna, alla gångarter
- Nivå 4** Se ovan + skänkelvikning, framdelsvändning
- Nivå 5** Se ovan + bakdelsvändning, skolor

Innan nivå 1 har alla gått en häst och stallvårdskurs med genomgång av borstning, sadling och tränsning.

Nivå 1

Teori

- Genomgång av sadelns och tränsets delar. Repetition av sadling och tränsning.
- Ridvägar-Fyrkantsspåret
 - Vänd rätt upp (börja med tät, för att undvika krockar)
 - Vänd över ridbanan
 - Vänd snett igenom (börja med tät, för att undvika krockar)
- Enkelt om hästens beteende
- Enkelt om hästens delar
- Munderingsvård

Ridning

- Att leda en häst (stanna och sätta igång)
- Uppställning på medellinjen med lucka
- Hur man går ut på spåret med avstånd
- Dra sadelgjorden
- Upp- och avsittning
- Utan stigbyglar, nedsittning endast
- Träna på ovanstående ridvägar

Nivå 2

Teori

- Prata enkelt om lätttridning
- Enkelt hur man vänder hästen dvs hand och skänkel
- Enkelt om sitsen och balansen
- Hästens färger och tecken

Ridning

- I början av nivån, börja första gångerna med att använda stigbyglar i början och slutet av ridpasset.
- Börja därefter att träna lätttridning (barn först lätt sits/vuxna rider lätt)
- Justera stigläder
- Dra sadelgjorden (eleven drar själv, även uppsutten)
- Träna vidare på ridvägarna
- Genomgång av vändande hjälper samt inner och ytter sida (ej ställning)
- Gå igenom ridvägen volt och volt tillbaka
- Sitsen- hälar, blick och handställning
- Fördelning på ridbanan, hålla avstånden, "skära av vägen"
- Att mötas rätt, vid ridvägar utan tät
- Enkla balansövningar

Nivå 3**Teori**

- Lodräta sitsen
- Visitation
- Lätt sits
- Grundläggande hjälper; framåtdrivande, förhållande, eftergift, ställande, vändande
- Gå igenom övriga ridvägar; vänd halvt igenom

Ridning

- Lätt sits, träna att variera sitsen från lodrät till lätt sits
 - Avbrott och igångsättningar
 - Nedsittning och lätttridning, rätt sittben
 - Galopp, börja med långsidan med riktning från ingången
 - Tempoväxlingar
 - Fortsätt med böjda spår
 - Fortsätta med ridvägarna och bra fördelning på ridbanan
 - A, C och stora mittvolten
 - Mycket sits- och balansträning
 - Ställ högre krav på blick, skänkel och handställning. Balansträning tex. Släppa en hand från tyglarna osv.
 - Travhoppning om balansen tillåter
 - Hoppning enkelhinder i galopp med mantag (bedöm om eleverna är redo)
 - I alla gångarter (i galopp, när de kan kontrollera den)
- Markbommar/cavaletti
- Träna ställning/böjning- börja först med ställd häst på raka spår
 - Sidförande hjälper- ex öka/minska voltens storlek
 - Kunna kontrollera hästarna i nedsittning/lätttridning och lätt sits i alla gångarter

Nivå 4**Teori**

- Vändande-/ sidförande hjälper, skänkelvikning
- Framdelsvändning
- Hästens rörelseschema; skritt, trav och galopp
- Bra tips; longera hästen med olikfärgade benlindor
- Longering
- Ridning i skog och mark, allemansrätten, trafikvett

Ridning

- Halvhalter och dess betydelse
- Voltens tangeringspunkter
- Byt om volt
- Serpentinbågar med inriktning på ställning och rakriktning
- 8-volt
- Sidwärtsförflyttning från hörnlinjen med rak häst
- Skänkelvikning
- Vändning på framdelen tex. "ruter Ess"
- Framdelsvändning
- Högre krav på precision utav avsaktningar/fattningar, framförallt i galopp
- Lagg större vikt på sits och balans
- Hoppning av enkelhinder ex 2 st på långsidan med ca 4-5 galoppsprång mellan (Går ej i ridhus)
- Enklare hoppserier
- Enkla banor, Nivå LD-LC
- Gymnastikhoppning
- Gymnastikhoppning med balanserad sits och följsamhet
- Börja förbereda för nästa nivå. Öva bakdelen och framdelen innanför som en förberedelse för nästa nivå med skolor.

Nivå 5

Teori

- Ryggning
- Bakdelsvändning
- Öppna
- Sluta

Ridning

- Genom lösgörande arbete, hitta en ändamålsenlig arbetsform hos hästen
- Kräv mycket inverkansridning
- Högre krav på sidvärtsförflyttningar, dvs. skänkelvikning längs linjer samt diagonaler
- Högre krav på framdelsvändningarna
- Stadig och balanserad sits
- Öva volt tillbaka som utgångspunkt för bakdelsvändning
- Bakdelsvändning
- Ryggning
- Förvänd galopp
- Repetera rörelser från föregående terminer
- Skolorna, när eleven arbetar hästen i rätt form
- Kombinationer
- Banhoppning, Nivå LB-LA

Elever och grupper nivåbestäms med - respektive +

- har provat på

nivå ? behärskar

+ Är duktig på hela nivån, redo för nästa steg

Tidigare nivåer repeteras kontinuerligt

Nivå 0 Häst och stallvårdskurs, barnridning

Nivå 1 Nybörjare tidigast vid 6-7års ålder

Nivåerna bestäms ej av termin eller år, eleven kan stanna på samma nivå i flera år.