

Grundkunskapsnivå och mål för ridgrupperna på Överby ridskola

Gruppridning med individuellt anpassad ridutbildning

All ridutbildning på Överby genomförs av:

- * Utveckling, glädje, gemenskap, säkerhets tänkande och att få arbeta med "kroppen och knoppen". Hästens välbefinnande är mycket viktigt så alla elever skall ha kännedom om vad "Horse man ship" är för något och att vi gemensamt arbetar ut efter detta.
- * Att du som ryttare har ett mål med din ridning är ett sätt att vara mer motiverad och att individuellt utvecklas som ryttare. Målen skall vara tydliga och det bör vara kortsiktiga mål och långsiktiga mål. Ridmärken är ett mätbart instrument på din kunskapsnivå.
- * En gång per termin då du har teorilektion ihop med din instruktör har du möjlighet att tillsammans med instruktören diskutera om dina egna uppsatta mål är realistiska och genomförbara. Uppdatering av din egen mållapp bör göras varje teori tillfälle dvs 1 ggr/ termin.
- * Överby Hästsportförening är en föreningsdriven ridskola där din ideella insats för föreningen är viktig. För barn och ungdomar under 15 år har du som målsman detta ansvar. För seniorer och ungdomar över 16 år ligger engagemanget på dig som medlem. De ideella insatserna består av städdagar 1 ggr/termin och rullande cafeschema på helger och röda dagar. För de personer som känner extra mycket för föreningen finns självklart mer att göra för din förening såsom styrelsearbete, ungdomssektionsengagemang, ingå i cafegruppen och/ eller tävlingssektionen.

Ridlekis:

Ridlekis skall ge barnet en bra början på att få en kännedom om hästar, djur och stallmiljön. Det skall vara roligt, lättsamt och ridningen skall utveckla barnets balans och korrination.

Omgång 1 (10 ggr): att få en bra start i hästmiljö

Omgång 2 (10 ggr): att känna sig mer trygg i hästmiljön, att kunna ta Hästen märket Vita

Omgång 3 (10 ggr): att kunna "ta in" lite mer faktatermer, att kunna ta Hästen märket Gula

Omgång 4 (10 ggr): att förbereda sig för rmt, att kunna ta Hästen märket Brons

Handikapp/ rehab:

Att barn, ungdomar och vuxna skall utifrån deras egen förmåga och handikapp få:

Umgås med djur, komma ut i naturen, träna muskler, balans, styrka och korrination.

Knatteridning och Prova på ridning för seniorer:

Få en kännedom av hur hästmiljön fungerar och att få prova på att rida. Har du ridit förut och vill "prova på igen" efter att du har haft ett uppehåll, då är detta rätt tillfälle.

Rmt ridår 1 och rmt + ridår 1- 2: (ridning med teori).

I stallet:

Lokalkännedom,

Känna till de mest grundläggande om stallmiljön, stallets regler, säkerhetstänket i stallet och runt hästen.

Ridningen:

Med hjälp kunna sadla och tränsa på och av hästen. Spänna på och av käkrem, nosgrimma, sadelgjord och extra tyglar.

Med hjälp kunna sätta på och ta av strykappor.

Kunna leda hästen ut och in till och från ridbanan.

Med hjälp kunna sitta upp- och av hästen, ställa in stigläder och spänna sadelgjord.

Det grundläggande i ridning om lodrät sits, lätt sits, stanna och sätta igång hästen, svänga, rida över bom på marken, klättra i skogen. Termin 2 provat på galopp

Teori:

Varit med på fritidsledarens teoripass i anslutning till ridlektionen. Gärna ha gått skötarkurs 1.

Ridvägar i skritt:

Vända snett igenom från 2 håll, vända halvt igenom från 2 håll, vända rätt upp, volta, volt tillbaka.

Mål:

Ta Hästenmärken: höstterminen bronshästen och vårterminen silverhästen

Nybörjarsenior och äldre juniorer från 13 år och uppåt, ridår 1:

I stallet:

Lokalkännedom.

Känna till det mest grundläggande om stallmiljön, stallets regler, säkerhetstänket i stallet och runt hästen.

Ridningen:

Med hjälp kunna göra iordning hästen inför ridpasset.

Kunna ta hand om hästen och dess utrustning efter ridpasset.

Kunna leda hästen ut och in till och från ridbanan.

Med hjälp kunna sitta upp och av, ställa in stigläderlängd och dra sadelgjord.

Förberedande ridning för märke 1

Teori:

Ha gått vuxenkurs bas, skötarkurs 1.

Ridvägar i skritt:

Vända halvt igenom från 2 håll, vända snett igenom från 2 håll, volt, volt tillbaka, vända rätt upp, på volterna, byt om volt. Provat på att i trav vända snett igenom från ett håll och att göra 20 meters volt

Mål:

Träna och förbereda sig inför märke 1

J1, ridår 2-3:

Minimikrav:

Att ha uppnått grundkraven för rmt. Har tagit Hästenmärken brons och silver

I stallet:

Lokalkännedom

Kunna följa hästarnas utrustningslista

Känna till det mest grundläggande om stalllets regler och säkerhet i stallet och runt hästarna

Ridning:

Kunna göra iordning hästen innan ridpasset och efter ridpasset med hjälp.

Kunna leda hästen ut- och in till/från ridbanan med hjälp.

Kunna sitta upp och av med hjälp.

Kunna ändra stigbyglar och spänna sadelgjorden med hjälp.

Befästa grundridning

Märke:

Termin 1 ta märke silver och/ eller guld

Märke:

Termin 2 ta märke guld och att ha tränat på delar ur märke 1

Ridvägar:

I skritt, vända snett igenom från 1 och 2 håll, vända halvt igenom från 2 håll, volt, volt tillbaka, på volterna, byta om volt.

Teori:

Vara med på fritidsledarens teori

Skötarkurs 1

Mål:

Ta guldhästen termin 2.

J1+, ridår 3-4:

Minimikrav:

Att ha uppnått grundkraven för j1. Har tagit Hästenmärken brons, silver och guld.

I stallet:

Se kraven för J1

Ridning:

Arbeta mot att klara märke 1 i dressyr och cavaletti

Ridvägar:

I skritt, se vilka ridvägar du skall kunna från J1

Teori:

Fritidsledarens teori

Märke 1 kurs

Skötarkurs 1, 2 och vi i stallet kurs.

Mål: Ta märke 1.

J2 ridår 4, S1 ridår 2:

Minimikrav:

Att ha uppnått grundkraven för J1+ och år 1 seniorer. Vara på väg eller ha tagit märke 1.

I stallet och i ridningen:

Ha kännedom om stalllets regler, säkerhetsanvisningar, utrustningslistan.

Kunna förbereda hästen för ridpasset och ta hand om hästen efter ridpasset med begränsad hjälp.

Kunna ta ut- och in hästen till- och från ridpasset med begränsad hjälp.

Kunna sitta upp- och ac med begränsad hjälp.

Kunna ställa in stigläder och spänna sadelgjord.

Befästa ridnivån från märke 1 och vara på väg mot märke 2.

Ridvägar:

I skritt kunna vända snett igenom från 2 håll, vända halvt igenom från 2 håll, vända rätt upp, volt, volt tillbaka, på volterna, byt om volt, på stora mittvolten. Provat ridvägen vänd snett igenom från ett håll i trav och 20 meters volt (på volterna) i trav och galopp.

Teori:

Delta på fritidsledarens teori

Märke 1 kurs

Skötarkurser eller vuxenkurs bas.

Vi i stallet kurs.

Underlag för märkesteorin hittar du i Lilla ridboken av Ulla Ståhlberg.

Mål:

Ta märke 1 och vara på väg mot märke 2.

Träna inför programträning LE

J3 rid år 5, S2 ridår 3:

Minimikrav:

Att ha uppnått grundkraven för J2 eller S1. Har tagit märke 1 och är på väg mot märke 2.

I stallet och i ridning:

Ha god kännedom om stalllets regler, säkerhet i stallet och runt hästarna.

Kunna läsa utrustningslistan.

Vara uppdaterad på informationen som finns på TV i servicedelen .

Vara uppdaterad på informationen på alla anslagstavlor.

Kunna göra iordning hästen inför och efter ridpasset.

Kunna leda hästen in- och ut till ridbanan.

Kunna sitta upp- och av. Kunna ställa in stigläder och dra sadelgjord.

Befästa ridningen för märke 2

Ridvägar:

Skall i skritt kunna: vända snett igenom från 2 håll, vända halvt igenom från 2 håll, vända rätt upp, volta, volt tillbaka, serpentiner över medellinjen, på volterna, byt om volt, på stora mittvolten. Skall i trav kunna: vända snett igenom från ett håll, på volterna, 20 meters volt. Skall i galopp kunna 20 meters volt och på volterna. Skall kunna placera hästen på rätt ställen på fyrkanten med 4 st planerade hörnpasseringar.

Teori:

Fritidsledarens teori

Märke 2 kurs

Skötarkurs 1-3

Vuxenkurs 1-2

Sjukvårdskurs, bandageringskurs, blått kort kurs, foderlära kurs., Vi i stalletkurs.

Underlag för märkesteorin hittar du i Lilla ridboken av Ulla Ståhlberg.

Mål:

Ta märke 2.

Vara med på programträning LE

J4 ridår 5-6, S3- 4 ridår 4- 5:

Minimikraven:

Att ha uppnått grundkraven för J4 och S3 nivån. Har tagit märke 2 .

Vara insatt i föreningens verksamhet och dess olika sektioner.

I stallet och i ridningen:

Se texten under J3 och S2 nivån under stallet.

Skall kunna följa all grundläggande information som finns angiven på anslagstavlor, på Tv i servicedelen och inne i stallet.

Skall kunna läsa och förstå utrustningslistan

Befästa ridningen för märke 2 och vara på väg mot märke 3.

Ridvägar:

I skritt, vända snett igenom från 1 eller 2 håll, vända halvt igenom, vända rätt upp, volta, volt tillbaka, 20 meters volt, på volterna, byt om volt, vänd igenom volten, serpentiner, tangera medellinjen. I trav, vända snett igenom från 1 håll, 20 meters volt, på volterna. Kunna rida på fyrkanten med 4 st planerade hörnpasseringar.

Teori:

Fritidsledarens teori

Märke 3 kurs

Skötarkurs 3

Vuxenkurs 1-2

Sjukvårdskurs, bandageringskurs, foderlära kurs., Vi i stallet kurs.

Underlag för märkesteorin hittar du i Lilla ridboken av Ulla Ståhlberg.

Mål:

Ta Märke 2 och vara på väg mot märke 3.

Vara med på programträning LE, LD och banhoppning 60 cm

JS 5, ridår 6- 7:

Minimikrav:

Har tagit märke 2.

Vara insatt i stallets rutiner.

Vara insatt i föreningens verksamhet och sektioner.

I stallet och i ridningen:

Skall kunna förbereda hästen för ett ridpass och ta hand om hästen och utrustningen efter ridpasset.

Skall kunna natta hästens ben.

Skall kunna lägga på och ta av ett täcke på ett säkert och korrekt sätt.

Skall vara väl insatt i regler, rutiner, säkerhetsanvisningar, utrustningslistan, informationen på Tv i servicedelen.

Ha

Skall vara väl insatt i Överbys verksamhet och dess sektioner.

Skall vara en medlem som kan hjälpa nya medlemmar/ryttare på bästa möjliga sätt för att den personen skall känna sig välkommen.

Befästa ridningen inför märke 3.

Ridvägar:

Vända snett igenom från 1 och 2 håll, vänd halvt igenom från 2 håll, vänd rätt upp volta, volt tillbaka, serpentiner, på volterna, byt om volt, vänd igenom volten, vänd över ridbanan. Kunna rida på fyrkanten med 4 st planerade hörnpasseringar.

Teori:

Märke 3 kurs

Vuxenkurs 1 och 2

Skötarkurs 3

Foderlära, bandagering, frisering, att tävla kurs, blått kort kurs, anatomi och raser.

Underlag för märkesteorin hittar du i Lilla ridboken av Ulla Ståhlberg.

Mål:

Märke 2 och befästa märke 3.

Vara med på programträning LD och banhoppning 60-70 cm.

JS 6, ridår från 8 år och uppåt:

Minimikrav:

Se minimikrav för js5

I stallet:

Se kraven på js5

Ridning:

Befästa märke 3.

Vara med på programträning LD, LC och banhoppning 70-80 cm gångarter

Ridvägar:

Skall kunna samtliga ridvägar som finns och kunna rida på fyrkanten med 4 st planerade hörnpasseringar.

Teori:

Märke 3 kurs.

Vuxenkurs 1 och 2.

Skötarkurs 3 eller seniorskötarkurs.

Blått kort kurs.

Grönt kort kurs.

Att tävla kurs.

Märke 4 kurs.

Mål:

Märke 3.

Vara med på programträningar LD, LC och banhoppning 60- 70 cm ,

Befästa ridningen på LC nivå och arbeta mot märke 4

För de elever som klarat godkänt märke 3

Arbeta mot märke 4, Bronsmärket, Silvermärket och Guldmärket.