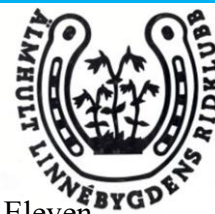


# Utbildningsplan



## Ridskola



## Ridlekis

**Målsättning:** På ridlekis träffar den yngre eleven (5–7 år) hästarna för första gången. Eleven introduceras i hästhantering och det handlar mest om att umgås med hästarna under ordnade former. Eleven ska ha kul tillsammans med hästarna, hitta balans på hästryggen, följa med i hästens rörelser, träna grundsits och lära sig att starta och stanna hästen. Eleven rider med ledare i skritt och trav. Ridlektionen består av 30 min ridning och 30 min teori i anslutning till ridningen. Teorin består av kortare genomgång/teorilektion och tid med hästen. Nivån fokuserar på nedanstående områden:

### Hästkunskap

**Stallregler** – introduktion av de grundläggande reglerna i stallet

**Hästens skötsel** – introduktion i att borsta och kratsa hovar

**Hästens instinkter** – introduktion i hur hästen fungerar och kan reagera,

**Säkerhet** – hur är man runt hästen på ett säkert sätt

**Hästens utrustning** – vilken utrustning behöver hästen vid ridning

**Ryttarens utrustning** – vilken utrustning behöver ryttaren vid ridning

**Sadling och tränsning**

### Slutmål

#### Häst- och ryttarkunskap

- Jag känner till några av stalllets regler
- Jag har borstat och kratsat hovar – med hjälp av medhjälpare
- Jag har varit med vid sadling och tränsning
- Jag känner till vilken utrustning ryttaren ska ha vid ridning
- Jag känner till vilken utrustning hästen ska ha vid ridning
- Jag har tagit Vita, Gula och Röda hästen (barnmärken)

### Ridlära

**Grundläggande hjälper** – starta och stanna hästen

**Hur man håller tygeln rätt**

**Lättridning** – introduktion

**Enklare ridvägar** – introduktion av fyrkanten, diagonalen, medellinjen och vändning över ridbanan

**Ridning i naturen**

**Grundläggande sits och balans på hästryggen**

**Upp- och avsittning**

#### Färdighetsutveckling

- Jag kan hålla tygeln på rätt sätt med hjälp av ridlärare
- Jag kan starta och stanna hästen med hjälp av medhjälpare
- Jag kan styra hästen mellan koner i skritt med hjälp av medhjälpare
- Jag har travat med hjälp av medhjälpare
- Jag har tränat på lättridning
- Jag har ridit ut i skogen med hjälp av medhjälpare

När eleven fyllt 7 år alternativt efter diskussion med ridlärare är det möjligt att byta till fortsättningsnivå. Eleven ska ha uppnått slutmålen för ridlekis innan byte till fortsättningsnivå är möjligt.



## Nyborjare

**Målsättning:** Som nyborjare (över 7 år) träffar man hästarna för första gången. Eleven introduceras i hästhantering och hur hästen fungerar. Eleven ska ha kul tillsammans med hästarna, hitta balans på hästryggen, träna grundsits och introduceras i de grundläggande hjälperna som att starta, stanna och styra hästen. Eleven rider med ledare i skritt och trav, men kan under terminens gång testa på att rida självständigt i skritt. Ridlektionen består av 45 min ridning och 45 min teori i anslutning till ridningen. Teorin består av en kortare genomgång/teorilektion, tid med hästen samt upp- och avsittning. Nivån fokuserar på nedanstående områden:

### Hästkunskap

**Stallregler** – introduktion av de grundläggande reglerna i stallet

**Hästens skötsel** – introduktion i att borsta och kratsa hovar

**Hästens instinkter** – introduktion i hur hästen fungerar och kan reagera

**Säkerhet** – hur är man runt hästen på ett säkert sätt

**Hästens utrustning** – vilken utrustning behöver hästen vid ridning

**Ryttarens utrustning** – vilken utrustning behöver ryttaren vid ridning

**Sadling och tränsning**

**Leda hästen** – introduktion i hur man leder hästen på ett säkert sätt

### Ridlära

**Grundläggande hjälper** – starta och stanna hästen

**Hur man håller tygeln rätt**

**Lättridning** - introduktion

**Enklare ridvägar** – introduktion av fyrkanten, diagonalen, medellinjen och vändning över ridbanan

**Ridning i naturen**

**Grundläggande sits och balans på hästryggen**

**Upp- och avsittning**

### Slutmål

#### Häst- och ryttarkunskap

- Jag känner till några av stalllets regler
- Jag har borstat och kratsat hovar – med hjälp av medhjälpare
- Jag har varit med vid sadling och tränsning
- Jag känner till vilken utrustning ryttaren ska ha vid ridning
- Jag känner till vilken utrustning hästen ska ha vid ridning
- Jag har tagit Vita, Gula och Röda hästen (barnmärken)

#### Färdighetsutveckling

- Jag kan hålla tygeln på rätt sätt med hjälp av ridlärare
- Jag kan starta och stanna hästen med hjälp av medhjälpare
- Jag kan styra hästen mellan koner i skritt med hjälp av medhjälpare
- Jag har travat med hjälp av medhjälpare
- Jag har tränat på lättridning
- Jag har ridit ut i skogen med hjälp av medhjälpare

Efter första terminen kan eleven flytta upp till fortsättningsnivå och ska ha uppnått slutmålen för nyborjare innan byte är möjligt.



## Fortsättningsnivå

**Målsättning:** Här förbereds eleven inför nivå 1 och introduceras i mer teori om hästen och ridning. Eleven får testa på att mer självständigt förbereda hästen inför ridning. Målsättning är att eleven ska rida i skritt utan ledare och i trav med ledare, men kan under terminens gång testa på att rida självständigt i trav. Ridlektionen består av 45 min ridning och 45 min teori i anslutning till ridningen. Teorin består av en kortare genomgång/teorilektion, tid med hästen samt upp- och avsittning. Nivån fokuserar på nedanstående områden:

### Hästkunskap

#### **Regler och rutiner i stallet**

**Hästens skötsel** – borstning och kratsa  
hovar

**Hästens instinkter** – hur hästen fungerar  
och kan reagera

**Hästens delar** – introduktion av de  
grundläggande kroppsdelarna

**Hästens utrustning** – introduktion av  
sadeln och tränsets delar

#### **Ryttarens utrustning**

**Sadling och tränsning Leda hästen**

**Foder** – introduktion om hästens mat

### Slutmål

#### **Häst- och ryttarkunskap**

- Jag kan borsta hästen med hjälp av ridlärare
- Jag har kratsat hovar med hjälp av ridlärare
- Jag har sadlat och tränat med hjälp av medhjälpare
- Jag känner till några av tränsets och sadelns delar
- Jag känner till några av hästens kroppsdelar
- Jag känner till några av de enklare ridvägarna
- Jag har tagit Brons, Silver, Gröna och Blå hästen (barnmärken)

### Ridlära

**Grundläggande hjälper** – fortsätta att  
träna på att stanna, starta och styra

**Hur man håller tygeln rätt**

**Lättridning** – fortsatt träning

**Enklare ridvägar** – fortsätta träna  
fyrkanten, diagonalen, medellinjen och  
vändning över ridbanan.

**Grundläggande sits och balans på  
hästryggen**

**Upp- och avsittning**

#### **Färdighetsutveckling**

- Jag kan hålla tygeln på rätt sätt med stöd av ridlärare
- Jag kan sätta igång hästen i skritt och göra halt med stöd av medhjälpare
- Jag kan rida mellan koner i skritt med stöd av medhjälpare
- Jag kan trava med stöd av medhjälpare
- Jag kan trava i lättridning med stöd av ridlärare
- Jag kan rida de enklare ridvägarna med hjälp av ridlärare
- Jag har testat på att rida i lätt sits

Efter en termin på fortsättningsnivå kan eleven flytta upp till nivå 1 och ska ha uppnått slutmålen för fortsättningsnivå innan byte är möjligt.



## Nivå 1

**Målsättning:** Att eleven känner sig trygg i stallet ihop med hästen genom att få grundläggande förståelse för hur hästen fungerar och reagerar i olika situationer. Eleven lär sig hur man umgås med hästen och att uppfatta hästens signaler. I ridningen ska eleven kunna sitta avspänt och i balans på hästen och kunna rida i skritt och trav, samt i övergångar. Ridlektionen består av 45 min ridning och 45 min teori i anslutning till ridningen. Teorin består av en kortare genomgång/teorilektion, tid för sadling och tränsning samt upp- och avsittning. Nivån fokuserar på nedanstående områden:

### 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 dagliga 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 tränas man en häst?

**Leda hästen på ett säkert sätt**

### Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen:

**Ridbanans enklare vägar** – ridbanans utformning, fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen samt introduktion av stora volter.

**Ryttarens sits** – Grundsits och djup lätt sits, dess balans och följsamhet samt grundhjälp.

**Bomserier** – Enklare bomserier.

**Fysisk träning för ryttare**

### Ryttarens utrustning

**Personlig skyddsutrustning** – lämplig klädsel vid hästhantering och ridning.

### Värdegrund och trygghet

**Ridsportens ledstjärnor och värdegrund.**

**Kännedom om barnkonventionen.**



## Slutmål

### Häst- och ryttarkunskap

- 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
- Jag har tagit Guldhästen. (barnmärke)

### Färdighetsutveckling

- Jag kan sitta upp och av korrekt (på häst eller trähäst) med hjälp av medhjälpare
- 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 lättridning
- Jag känner till att det finns rätt och fel sittben i lättridning
- Jag kan rida på fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen i skritt och trav
- Jag testat på att göra stora volter i skritt
- Jag har testat på att galoppa

Eleven ska ha uppnått slutmålen för nivå 1 och genomfört godkänt teoriprov och ridprov för ryttarmärke 1 innan byte till nivå 2 är möjligt. Beslut om genomförande av teori-och ridprov tas i samråd med ridlärare.



## Nivå 2

**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 framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna. Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier. Ridlektionen består av 45 min ridning och 45 min teori i anslutning till ridningen. Teorin består av en kortare genomgång/teorilektion, tid för sadling och tränsning samt upp- och avsittning. Nivån fokuserar på nedanstående områden:

### Hästkunskap

**Hästraser** – vanligaste hästraserna.

### **Hästens kroppsdelar**

**Hästens dagliga skötsel och vård** – stallets 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, utevistelse och mockning.

**Hästens kroppsspråk** – ökad kunskap om hur hästen kommunicerar samt hur man läsa av hästens humör.

### **Hästens färger och tecken** –

grundläggande om färger och tecken.

**Hästens utrustning** – hästens utrustning i stall och vid ridning samt dess skötsel.

**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? Hur mycket dricker hästen på en dag?

**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

**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 (framåtdrivande, förhållande och vändande).

**Hopplära** – grundläggande hopplära som sits, väg och tempo.

### Ryttarens utrustning

**Personlig skyddsutrustning** – Lämplig klädsel vid hästhantering och ridning.

### Fysträning och kostlära

Eleven lär sig vad det innebär att lyssna på sin kropp – vikten av träning, mat och återhämtning.

### Värdegrund och trygghet

Eleven får ökad kunskap om barn och ungas rättigheter kopplat till Barnkonventionen.

- Eleven får ökad kunskap om och möjlighet att diskutera kring att vara en god förebild och en schysst kompis



## Slutmål

### **Häst- och ryttarkunskap**

- 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 träs 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 sitta upp på ett korrekt sätt med stöd av ridlärare
- Jag kan växla mellan trav under lätttridning, trav under nedsittning och trav i lätt sits på fyrkanten
- Jag kan sitta på rätt nedsittningsben i lätttridningen med stöd av ridläraren
- 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 känner till att hästen kan ha rätt eller fel galopp
- Jag kan de grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande)
- Jag har gjort enklare balans- och gymnastikövningar på häst
- Jag kan rida en enkel bana med bommar och koner
- Jag har hoppat enkelhinder (rättupstående)

Eleven ska ha uppnått slutmålen för nivå 2 och genomfört godkänt teoriprov och ridprov för ryttarmärke 2 innan byte till nivå 3 är möjligt. Beslut om genomförande av teori- och ridprov tas i samråd med ridlärare.



## Nivå 3

**Målsättning:** Eleven lär sig att ta mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov. Med vägledning av ridsportens värdegrund och ledstjärnor får eleven ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport. Fokus ligger också på att eleven ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sits för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna. I hoppningen är balans, sits och följsamhet i fokus och eleven ska kunna hoppa enkelhinder. Eleven ska också klara av att rida ut i terrängen. Ridlektionen består av 45 min ridning och 45 min teori i anslutning till ridningen. Teorin består av en kortare genomgång/teorilektion, tid för sadling och tränsning samt upp- och avsittning. Från nivå 3 finns möjligheten att rida i dressyrspecial eller hoppspecial med 60 min ridning. Nivån fokuserar på nedanstående områden:

### **Hästkunskap**

**Hästraser** – hästraser i Sverige.

### **Hästens kroppsdelar**

**Hästens dagliga skötsel och vård** – rengöring av box samt olika strömedel.

**Hästens beteende** – på vilket sätt kan hästens instinkter göra sig påminda i den dagliga hanteringen av hästarna och när vi rider?

### **Hästens färger och tecken**

**Hästens utrustning och tillpassning** – tränas med olika nosgrimmor, olika sadeltyper, benskydd samt hur man tar på och av ett hästtäck på ett säkert sätt.

**Foder** – hästens foder.

**Visitation av häst** – vad ska man vara uppmärksam på? Hur tas hästens temp och puls? De vanligaste skadorna och sjukdomarna som hästen kan råka ut för och hur de behandlas.

**Häst vid hand** – hur man visar upp ”häst vid hand”.

### **Grundregler tävlingsdeltagande**

**Ridsportens grenar** – vilka ridsportgrenar finns inom Svenska Ridsportförbundet?

### **Ridlära**

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen.

**Ridning i terräng** – vilka grundregler gäller vid ridning i terräng?

**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).

**Introduktion av framdelsvändning och skänkelvikning**

**Träna hållbart** – vikten av att variera hästens träning för välmående och hållbarhet.

### **Fvsträning och kostlära**

Eleven lär sig vad som behövs för att må bra och orka träna.

### **Tillämpad idrottspsykologi**

Eleven övar på att analysera och reflektera över sin ridning.

### **Värdegrund och trygghet**

Eleven får fördjupad kunskap om och möjlighet att diskutera kring trygghet på nätet.

Eleven får kunskap om ridsportens Code of Conduct.



## Slutmål

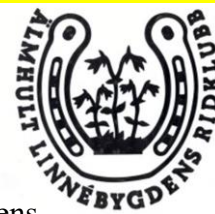
### Häst- och ryttarvård

- 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 borstar hästen helt självständigt innan ridlektionen startar
- Jag kan sadla och tränsa helt självständigt
- 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 sitta upp på ett korrekt sätt helt självständigt
- Jag kan justera stigläder och sadelgjord uppsuttet
- Jag kan rida på rätt sittben i lätttridning
- 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 med stöd av ridlärare
- 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
- Jag har provat på att rida framdelsvändning och skänkelvikning

Eleven ska ha uppnått slutmålen för nivå 3 och genomfört godkänt teoriprov och ridprov för ryttarmärke 3 innan byte till nivå 4 är möjligt. Beslut om genomförande av teori-och ridprov tas i samråd med ridlärare.



## Nivå 4

**Målsättning:** I hästkunskapen får ryttaren fördjupad insikt i hur hästen fungerar, hästens exteriör, den dagliga vården och hanteringen. Den teoretiska ridläran får större utrymme liksom ryttarens egen utveckling. 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, 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. Ridlektionen består av 45 eller 60 min ridning och 45 min teori i anslutning till ridningen. Teorin består av en kortare genomgång/teorilektion, tid för sadling och tränsning samt upp- och avsittning. Nivån fokuserar på nedanstående områden:

### **Hästkunskap**

**Hästens kroppsdelar** – hästens kroppsdelar mer detaljerat.

**Hästens fysiologi och anatomi** – introduktion av begreppen. Hur ser en välmusklad häst ut? Hur bär hästen upp ryttaren?

**Häst och stallvård** – vilka rutiner har ni i ert stall?

**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.

**Hästens form** – hästens form och dess betydelse för hästens hållbarhet. Vad menas med att hästen är lösgjord?

**Gymnastikhoppning** – betydelse för ryttare och häst.

**Programridning och banhoppning** – konsten att rida ett program och banhoppning.

**Hoppning av hinder i följd** – takt och rytm.

**Terräng samt temporidning** – vilket är hästens normaltempo i skritt, trav och galopp?

**Hästens gångarter** – hästens fotförflyttning i de olika gångarterna.

**Ryttarens sits** – inverkan genom ryttarens sits och hjälper.

**Fördjupning om framdelsvändning och skänkelvikning**

**Ridbanans vägar** – med större precision.

**Allemansrätten och ridning i trafik** – utifrån allemansrätten och enkla trafikregler lär sig eleven vad som gäller för ridning i naturen och i trafiken.



### Fvsträning 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 stallen

### Tillämpad idrottspsykologi

Eleven analyserar och reflekterar över sin ridning.

## Slutmål

### **Häst- och ryttarkunskap**

- 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 tränar på framdelsvändning och skänkelvikning
- Jag har travat över bommar på rakt och böjt spår
- Jag kan självständigt känna vilken galopp hästen galopperar i
- 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

Eleven ska ha uppnått slutmålen för nivå 4 och genomfört godkänt teoriprov och ridprov för ryttarmärke 4 innan byte till nivå 5 är möjligt. Beslut om genomförande av teori-och ridprov tas i samråd med ridlärare.



## Nivå 5

**Målsättning:** Eleven 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. Eleven ska kunna hoppa flera hinder i följd, med såväl lång som kort anridning. Hoppning av enklare hinder ute i terrängen ingår också. Det läggs större fokus på hur eleven inverkar på hästen. Ridlektionen består av 45 eller 60 min ridning och 45 min teori i anslutning till ridningen. Teorin består av en kortare genomgång/teorilektion, tid för sadling och tränsning samt upp- och avsittning. Nivån fokuserar på nedanstående områden:

### Hästkunskap

**Hästens exteriör** – olika brukstyper och förståelse för dessa.

**Häst och stallvård** – vad är en bra stallmiljö och vilka stallrutiner finns i stallet?

**Hästens beteende** – hästens naturliga beteende. Hur reagerar hästen på stress? Vad är stereotypa beteenden? Hur kan man förebygga det?

**Hästens utrustning** – olika typer av tränsett. Grundläggande om tillpassning av brett.

**Foderlära** – foderhygien är viktig för hästens hälsa.

**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** – Utifrån allemansrätten och enkla trafikregler lär sig ryttaren vad som gäller för ridning i naturen och i trafiken.

### **Dekorativ 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

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen.

**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.

### Slutmål

#### **Häst- och ryttarkunskap**

- 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

### Tillämpad idrottspsykologi

Vilka mål har ryttaren på kortare och längre sikt?

### Värdegrund och trygghet

Fördjupad kunskap om trygghetsfrågor

#### **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 sidwärtsrörelse och kan rida framdelsvändning och skänkelvikning
- 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

Efter överenskommelse med ridlärare har eleven möjlighet att göra teoriprov och ridprov för ryttarmärke 5. Eleven ska ha uppnått slutmålen för nivå 5 innan möjlighet ges till att avlägga prov för ryttarmärke.