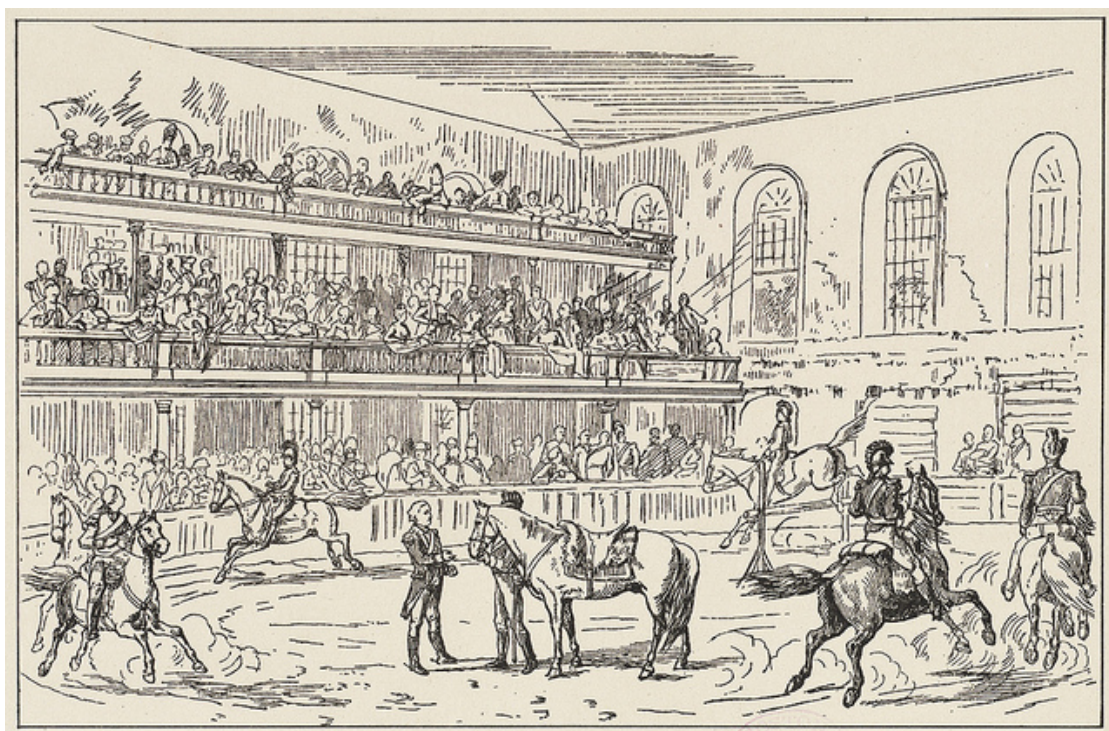


NIVÅINDELNING FÖR LEKTIONSRIDNING HOS LURBO RIDKLUBB

Uppdaterad 160811



NIVÅ 1 NYBÖRJARE 2 terminer

Barn eller vuxen, ponny eller häst. Inga förkunskapskrav.

Mål: **Ryttarmärke I**

SKÖTSELN INFÖR OCH EFTER RIDPASSET, - RYTTARENS BALANS I FOKUS

I praktiken delmål/slutmål

Häst- och ryttarvård:

- Grundläggande stallregler
- Borsta hästen och prova kratsa hovar
- Gå in till hästen i boxen på ett säkert sätt
- Ta av och på grimma
- Leda och vända
- Beskriva utrustning, sadeln och tränsets delar
- Lära sig om sadling och tränkning
- Hästens enklare kroppsdelar
- Ridbanans enklare vägar
- Känna till ridsportens ledstjärnor
- Känna till ryttarens skyddsutrustning

Färdighetsutveckning (på de flesta hästar):

- Korrekt uppsittning och avsittning
- Hålla tygeln på rätt sätt
- Sätta igång hästen i skritt och göra halt
- Rida mellan koner i skritt
- Sätta igång hästen i trav och sakta av till skritt
- Trava i lätttridning
- Styra hästen i skritt och trav
- Lodrät sits och djup lätt sits
- Balansträning
- Ovanstående utan ledare

Ridvägar:

- Fyrkantsspåret
- Medellinjen
- Vändning över ridbanan
- Diagonalen och hörnlinjen

Hjälper:

- Framåtdrivande skänkel
- Förhållande tygeltag
- Ledande tygeltag
- Eftergivande tygeltag

Uttryck:

- Skänkel, att skänkla
- Hjälper (ryttarens ”språk” med hästen)
- Igångsättning
- Avsaktning

Teori

Hästkunskap

- Olika hästtyper
- Hästens enklaste kroppsdelar
- Hästens dagliga vård, rundvandring och rutiner i stallet
- Hästens kroppsspråk
- Hästens utrustning, sadla och tränsa
- Leda häst

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Ridbanans enklare vägar
- Ryttarens sits
- Bomserier, enklare

NIVÅ 2

Förkunskapskrav: Nivå 1

Mål: **Ryttarmärke II**

HÄSTENS DAGLIGA BEHOV, LAGARBETE OCH RENODLADE HJÄLPER

I praktiken delmål/slutmål

Häst- och ryttarvård:

- Fler av hästens kroppsdelar
- Enklaste delarna på hästens huvud
- Har varit med vid en fodring och/eller ett ut- eller insläpp
- Ha förståelse för hur och varför man ska göra en daglig visitering av hästen
- Kunna rykta och kratsa hovarna
- Klarar av enklare tillpassning av ryttarens och hästens utrustning vid ridning
- Plockat isär, putsat och satt ihop sadel och träns
- Kunna knyta säkerhetsknut
- Kunna bygga en enklare hinderuppställning med minst två olika hindertyper
- Ha förståelse för betydelsen av kombinationen mellan träning, mat och återhämtning
- Ha deltagit i samtal om ridsportens ledstjärnor
- Hästens utrustning
- Att använda sitt kroppsspråk
- Kunna sadla och tränsa själv

Färdighetsutveckling (på de flesta hästar):

- Balansträning
- Leda hästen till och från ridbanan
- Ställa upp med rätt avstånd på medellinjen
- Korrigera stigläderlängd själv
- Spänna sadelgjorden själv uppsuttet
- Lång tygel vid start-och avslut vid lektion
- Rätta fördelning med hjälp av tempo och vägval
- Rida lätt på rätt sittben
- Växla mellan trav lättridning, trav under nedsittning och trav i lätt sits på fyrkanten
- Rida med tät
- Fatta galopp och bryta av till trav
- Kan rida skritt utan stigbyglar och ha provat i trav
- Kunna backa hästen något steg

Ridvägar:

- Vänd över ridbanan
- Vänd rätt upp
- Vänd snett igenom
- Vänd halvt igenom
- Rida på de stora volterna och byt om volt

Markarbete och hoppning:

- Rida enkel bana med bommar och koner
- Hoppa enkelhinder rättuppstående med bra balans

Hjälper:

- Hjälper för galoppfattning och avbrott
- Vändande hjälper
- Ställande tygeltag
- Reglerande tygeltag
- Sidförande skänkel (enbart vid ställning)
- Vikten

Uttryck:

- Rätt nedsittningsben
- Inner och ytter = dit hästen är ställd
- Att ställa och rakställa och veta när hästen ska vara ställd
- Arbetstrav
- Arbetsgalopp

Teori

Hästkunskap

- Hästraser, de vanligaste
- Hästens kroppsdelar
- Hästens dagliga skötsel och vård, rutiner
- Hästens kroppsspråk
- Hästens färger och tecken, grundläggande
- Hästens utrustning
- Foder, grundläggande
- Hästens instinkter, flock och flykt
- Leda häst

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Hästens gångarter
- Ridbanans vägar
- Ryttarens sits
- Olika hindertyper, rättuppstående och stigsprång
- Hopplära, sits väg och tempo

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 1!

NIVÅ 3

Förkunskapskrav: Nivå 2

Mål: **Ryttarmärke III**

HÄSTENS VÄLBEFINNANDE – VÅRT ANSVAR

I praktiken delmål/slutmål

Häst- och ryttarvård:

- Ryttarens hjälper
- Ha kännedom om hur man släpper ut och tar in hästen från hagen på ett säkert sätt
- Kunna göra daglig visitering
- Kunna ta av och på täcke på säkert sätt
- Grundläggande foderlära
- Grundläggande om hästens dagliga skötsel
- Känna till ridhästens grundutrustning och veta när den ska användas
- Ha sett hur man lägger ett stallbandage
- Ha förståelse för hur kosten kan påverka min prestation
- Känna till ridsportens ”code of conduct” och hästhållingspolicy
- Ha diskuterat ridsportens ledstjärnor genom ”dialogduken”

Färdighetsträning (på de flesta hästar):

- Sits- och balansträning
- Galoppfattning
- Bibehålla galoppen
- Kunna känna vilken galopp hästen går i
- Lodrät och lätt sits i galopp
- Korrigera stigläderlängd själv
- Spänna sadelgjorden själv uppsuttet
- Rätt nedsittningsben i trav
- Trav utan stigbyglar
- Rida barbacka
- Tempoväxlingar i trav
- Rida ut i skritt och trav
- Rida uppför och nedför i lätt sits och god balans

Markarbete och hoppning:

- Rida i trav över bomserier
- Travhoppning
- Hoppa stigsprång
- Hoppa hinder i följd

Ridvägar:

- Vändning på cirkelbåge i trav (högre krav på utförande)
- De stora volterna i galopp

Hjälper:

- Repetera

Uttryck:

- Tempo
- Tempoväxling
- Takt och balans
- Mellantrav
- Mellangalopp
- Fri skritt
- Ökad skritt

Teori

Hästkunskap

- Hästraser i Sverige
- Hästens kroppsdelar och enklare delar på hästens huvud
- Hästens dagliga skötsel och vård, mockning och strömedel
- Hästens beteende, instikter
- Hästens färger och tecken, hela färger
- Hästens utrustning, tillpassning och skötsel
- Foder
- Visitation
- Häst vid hand
- Grundregler vid tävlingsdeltagande, grönt kort

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Hästens takt och balans
- Ridning i terräng, grundregler. Uppför och nedför
- Hoppning av hinder i följd, vägen mellan hinder
- Hästens gångarter, fotförflyttning
- Regler för ridning på ridbana
- Ridbanans vägar
- Ryttarens sits
- Träna hållbart, vikten av att variera hästens träning

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 2!

NIVÅ 4

Förkunskapskrav: Nivå 3

Mål: **Ryttarmärke IV**

FÖRDJUPAD INSIKT & MER EKIPAGEANPASSAD RIDNING

I praktiken delmål/slutmål

Häst- och ryttarvård:

- God kunskap om hästens utrustning, kunna anpassa
- Fördjupning hästens dagliga vård
- Ridhusregler
- Kunna mocka och har kännedom om olika strömedel och bäddar
- Kunna skillnaden på olika bandage och lägga stallbandage under handledning
- Veta hur man sköter om hästens hovar
- Kunna, under handledning, visa häst vid hand på ett korrekt sätt
- Veta vad som avgör hästens foderbehov och hur man planerar för utfodring
- Känna till olika träningsformer för ryttaren

Färdighetsutveckling (på de flesta hästar):

- Kunna göra halt från trav och rida fram i trav
- Korrekta hörnpasseringar
- Vändning på cirkelbåge i trav och galopp med högre krav på utförande
- 15 m volt i trav
- Rida hästen i god takt och balans
- Små tempoväxlingar med bibehållen takt och balans
- Kännedom om vad som menas med att hästen är lösgjord och grunderna för hästens form
- Kunna inverka på hästen i lätt sits i galopp
- Veta vad som gäller i skog och mark och klara av att rida hästen i terrängen i samtliga tre gångarter

Markarbete och hoppning

- Trava över bommar på rakt och böjt spår
- Hoppa hinder med anridning i trav och i galopp
- Hoppa studsserie med god balans och följsamhet
- Prova hoppa enklare bana

Ridvägar:

- ALLA

Hjälper:

- Repetera

Uttryck:

- Lösgjordhet, lösgörande rörelser
- Inner och yttersida
- Ställning, rakställning
- Hästens form
- Kontakt
- Utbildningsskalan

Teori

Hästkunskap

- Hästens kroppdelar mer detaljerat
- Hästens fysiologi och anatomi – introduktion av begreppen
- Häst- och stallvård
- Hästens beteende, hästens sinnen
- Hästens färger och tecken
- Hästens utrustning, tillpassning och skötsel
- Foderlära
- Visitation, hantera de vanligaste skadorna
- Sjukdomslära, de vanligaste sjukdomarna
- Hovvård
- Första hjälpen-låda
- Häst vid hand
- Grundregler för tävlingsdeltagande
- Olika ridsportgrenar

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Hästens form
- Rörelser LC:1
- Gymnastikhoppning
- Programridning och banhoppning
- Hoppning av hinder i följd – takt och rytm
- Terräng samt temporidning
- Hästens gångarter, fotförflyttning
- Ryttarens sits, inverkan
- Ridbanans vägar, fler vägar med större precision
- Allemansrätten och ridning i trafik

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 3!

NIVÅ 5

Förkunskapskrav: Nivå 4

Mål: **Ryttarmärke V**

PÅ VÄG MOT FÖRSTA START

I praktiken delmål/slutmål

Häst- och ryttarvård:

- Kunna utrusta hästen för transporter
- Vara med att lasta häst och veta hur man göra på ett säkert sätt
- Vara funktionär på hästtävling för att få inblick
- Ha gjort ett praktiskt prov för att bedömma den hygieniska kvaliteten på foder
- Ha tagit tempen och veta korrekt temperatur
- Kunna kontrollera puls och andning
- Kunna lägga olika typer av bandage
- Kunna stallets rutiner för häst och stallvård
- Ha medverkat vid löshoppning
- Kunna utrusta hästen för longering och longera under handledning
- Använda sig av olika övningar för fysträning
- Veta vilken kost som behövs träning och tävling

Färdighetsutvecklig (på de flesta hästar):

- Kunna rida övergångar mellan gångarterna i god balans
- Kunna rida 10 m volter i trav
- Ha kännedom om vad som menas med halvhalt och hur man lämpligast lär sig rida halvhalterna
- Ha grundläggande kunskap om sidvärtsrörelser
- Kunna rida 15 m volter i galopp
- (Ha provat rida med sporrar)
- Kunna rida hästen i god takt och god samordning mellan hjälperna
- Ridit ett självständigt pass som motsvarar en framridning till träning eller tävling
- Ha ridit minst tre olika hästar under perioden

Markarbete och hoppning

- Ha övat upp förmågan att kunna variera hästens galoppsprång
- Ha hoppat en oxer
- Ha hoppat med lång och kort anridning
- Ha hoppat enkla hinder i terrängen eller på gräs

Ridvägar:

- ALLA

Hjälper:

- Sidförande skänkel
- Mothållande skänkel

- Böjande skänkel
- Samverkan mellan hjälperna

Uttryck och rörelser:

- Halvhalt
- Sidwärtsrörelser
- Skänkelvikning
- Framdelsvändning
- Bogen in
- Tagen bakdel
- Hästens form
- Lösgjordhet
- Rakriktning
- Utbildningsskalan

Teori

Hästkunskap

- Hästens exteriör
- Häst- och stallvård, stallmiljö och rutiner
- Hästens stalloanor
- Hästens utrustning, hjälptyglar
- Foderlära, hygien
- Sjukdomslära, infektion/imflammation. Sårvård, första hjälpen.
- Hovvård, hovmekanismen
- Bandagering
- Allemansrätt och ridning i trafik
- Dekorativ hästvård
- Lastning av häst
- Häst vid hand
- Tävlingsregler och tävlingsdeltagande

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Hästens form
- Ryttarens inverkan
- Rörelser LC
- Grundläggande sidwärtsrörelser
- Hoppning på lämplig nivå
- Anridning på olika hindertyper
- Programridning och banhoppning
- Ridning och hoppning i skog och mark
- Ridbanans vägar och syfte
- Hoppning av hinder i följd
- Ryttarens sits
- Tävlingsregler och tävlingsdeltagande

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 4!

NIVÅ 6

Förkunskapskrav: Nivå 5

Mål: **Bronsmärket**

KUNSKAPSPÅFYLLNING OCH INSPIRATION

Teori

Hästkunskap

Kunskap om

- Hästkänedom
- Bandagering
- Hästsjukvård
- Tillpassning av ridmundering
- Allemansrätt
- Trafikregler
- Lastning av häst
- Longering
- Hästens arbete i töm
- Löshoppning

God kunskap om

- Tävlingsreglementet
- Hästens färger och tecken
- Foderlära

Något fördjupad kunskap om

- Hästens anatomi
- Häst och stallvård
- Sjukdomslära
- Hovbeslag
- Hästens närmiljö
- Hästens stalloanor

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

Fördjupad kunskap om

- Hästens form
- Ryttarens inverkan
- Rörelser för LB och LA
- Hoppning på lämplig nivå
- Anridning på olika hindertyper
- Programridning och banhoppning
- Ridning och hoppning i skog och mark
- Ridbanans vägar och syfte
- Hoppning av hinder i följd
- Ryttarens sits och balans
- Tävlingsregler och tävlingsdeltagande

Ridvägar:

- ALLA

Hjälper:

- Uppresande tygeltag
- Understödjande tygeltag

Uttryck och rörelser:

- Halvhalt
- Sidvärtsrörelser
- Skänkelvikning
- Framdelsvändning
- Ryggning
- Bogen in
- Tagen bakdel
- Förvänd galopp
- Ökad trav
- Ökad galopp
- Hästens form
- Lösgjordhet
- Rakriktning
- Utbildningsskalan

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 5!

NIVÅ 7

Förkunskapskrav: Nivå 6

Mål: **Silvermärket**

MER KUNSKAPSPÅFYLLNING OCH INSPIRATION

Teori

Hästkunskap

Fördjupad kunskap om

- Hästkänedom
- Bandagering
- Hästsjukvård
- Tillpassning av ridmundering
- Allemansrätt
- Trafikregler
- Lastning av häst
- Tävlingsreglementet
- Longering
- Hästens arbete i töm
- Löshoppning
- Hästens färger och tecken
- Foderlära
- Hästens anatomi
- Häst och stallvård
- Sjukdomslära
- Hovbeslag
- Hästens närmiljö
- Hästens stalloanor

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

Fördjupad kunskap om

- Hästens form
- Ryttarens inverkan
- Rörelser för LA:4 och uppåt
- Hoppning på lämplig nivå
- Anridning på olika hindertyper
- Programridning och banhoppning
- Ridning och hoppning i skog och mark
- Ridbanans vägar och syfte
- Hoppning av hinder i följd
- Ryttarens sits och balans
- Tävlingsregler och tävlingsdeltagande

Ridvägar:

- ALLA

Uttryck och övningar:

- Halvhalt
- Sidwärtsrörelser
- Ryggning
- Förvänd galopp
- Enkla byten
- Ökad trav
- Ökad galopp
- Öppna
- Sluta
- Hästens form
- Lösgjordhet
- Rakriktning
- Utbildningsskalan
- Samling

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 6!