**Hästis/Ridlekis**

**Förkunskaper:** Deltagare mellan 4-6 år. Max 10 elever. Lektionerna är 60 min långa. Teori varannan gång.

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Hästhantering från marken  Upp och avsittning  Den lodräta sitsen  Balansövningar  Start och stopp  Skritt och trav med ledare  Ridvägar  Styrövningar  Bommar i skritt med ledare  Säkerhet på ridbanan | Säkerhet i stallet  Gå in till hästen  Borsta  Så bor hästen  Hästens färger  Ridvägar  Lodräta sitsen  Hästens beteende  Hästens foder |

**Mål:** Lär känna hästen. Få bra balans och en grundläggande god sits. Känna sig säker till häst. Ha kul i stallet.

**Övriga ansvarsåtagande (ska deltaga i):** Städdagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeterian med ansvarig målsman 1-2 gånger per termin under vardagkvällar eller lördagar.

**Nybörjargrupp 1**

**Förkunskaper:** Inga förkunskaper krävs. Elever från 7 år och uppåt. Elever 7-14 år behöver ha en förälder med sig som kan hjälpa till att göra i ordning hästen och leda vid behov. Ridning med ledare sker till dess att instruktören anser att eleven är redo att rida själv.

**Lektioner:** Lektionen är 45 minuter och i den tiden ingår upp och avsittning. Teori de 3 första gångerna därefter teori var 4:e gång.

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Säkerhet på ridbanan  Leda hästen  Hästhantering från marken  Uppställning på medellinjen  Dra sadelgjorden  Upp och avsittning  Den lodräta sitsen  Lättridning  Balansövningar  Start och stopp  Skritt och trav med ledare  Ridvägar  Styrövningar  Lättsits  Skritt o trav cavaletti  Börja rida utan ledare | Anläggning  Säkerhet i stallet  Gå in till hästen  Sätta på grimman  Borsta  Sadla och tränsa  Så bor hästen  Ridvägar  Lodräta sitsen  Hästens beteende  Hästens dagliga skötsel och foder  Sadeln och tränsets delar  Hästens färger |

**Mål:** Lära sig umgås med och förstå hästens språk. Få bra balans och en grundläggande god sits. Känna sig säker med häst.

**Övriga ansvarsåtagande (ska deltaga i):** Städdagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeterian med ansvarig målsman 1-2 gånger per termin under vardagkvällar eller lördagar.

**Nybörjargrupp 2**

**Förkunskaper:** Skall ha ridit i nyb. grupp 1 innan. Elever från 7 år och uppåt. Elever 7-14 år behöver ha en förälder med sig som kan hjälpa till att göra i ordning hästen o leda vid behov. Ridning med ledare sker till dess att instruktören anser att eleven är redo att rida själv.

**Lektioner:** Lektionen är 60 minuter och i den tiden ingår upp och avsittning. Teori var 4:e gång.

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Säkerhet på ridbanan  Leda hästen-Hästhantering från marken  Hur man ställer upp på medellinjen  Dra sadelgjorden  Upp och avsittning  Den lodräta sitsen  Lättridning-sitta på rätt sittben  Balansövningar  Skritt och trav utan ledare  Ridvägar  Styrövningar  Lättsits  Skritt o trav över cavaletti  Rida helt utan ledare  Prova på galopp | Fördjupa tidigare teori  Visitation  Putsa sadel och träns  Stallvård  Hästens gångarter  Hästraser |

**Mål:** Kunna rida helt utan ledare. Befästa grunderna till en god sits. Ha kul i stallet. Jobba mot Ryttarmärke 1.

**Övriga ansvarsåtagande (ska deltaga i):** Städdagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeterian med ansvarig målsman 1-2 gånger per termin under vardagkvällar eller lördagar.

**Övriga aktiviteter (valfritt):** Ungdomssektionens aktiviteter, Föräldrasektionen mm.

**Steg 1**

**Förkunskaper:** Eleven skall kunna rida i skritt och trav utan ledare. Elever från 7 år och uppåt.

**Lektioner:** Lektionen är 60 minuter och i den tiden ingår upp och avsittning. 3-4 teoritillfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Upp och avsittning utan hjälp  Stadga i den lodräta sitsen  Lättridning-sitta på rätt sittben.  Balansövningar  Övergångar halt-skritt-trav  Galoppfattningar  Ridvägar  Lättsits  Travhoppa hinder  Skritt o trav ute  Rida helt utan ledare  Kunna hantera förstärkande hjälper  Voltige | Fördjupa tidigare teori  Visitation  Säkerhet med häst  Horsemanship  Ridlära-sits och inverkan  Regler på ridbanan  Regler vid uteritter  Allemansrätten |

**Mål:** Kunna rida många olika hästar. Befästa en god sits. Ha kul i stallet. Ryttarmärke 1.

**Övriga ansvarsåtagande (ska deltaga i):** Städdagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeterian med ansvarig målsman 1-2 gånger per termin under vardagkvällar eller lördagar. Om eleven är över 18 år även stå i cafeterian under tävlingsdagar.

**Övriga aktiviteter (valfritt):** Ungdomssektionens aktiviteter, Föräldrasektionen mm.

**Steg 2**

**Förkunskaper:** Kunna rida i alla gångarter utan ledare samt hoppa enklare hinder i balans. Känna sig säker i stallet och med viss hjälp förbereda hästen inför lektion. Ha förkunskaper teoretiskt från de tidigare nivåerna.

**Lektioner:** Lektionen är 60 minuter och i den tiden ingår upp och avsittning. 3-4 teoritillfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Justera stigläder o sadelgjord från hästryggen  Ställning på böjda spår  Samverkan mellan hand och skänkel  Övergångar på bestämd plats  Galoppera på volt  Påbörja vändning på framdelen  Hoppa enklare hinder i galopp  Hoppa en enklare bana  Kunna rida alla gångarter ute  Voltige | Fördjupa tidigare teori  Visitation  Säkerhet med häst  Horsemanship  Ridlära-dressyr och hoppning  Ryttarens sits  Regler på ridbanan  Hästen i trafiken  Häst vid hand  Göra ordning hästen för lektion självständigt  Hästens beteende och instinkter  Prov märke 2 |

**Mål:** Börja inverka mer på hästen med en bibehållen god sits. Ökad stadga vid hoppning. Vilja utvecklas i sin ridning. Ryttarmärke 2.

**Övriga ansvarsåtagande (ska deltaga i):** Städdagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeterian med ansvarig målsman 1-2 gånger per termin under vardagkvällar eller lördagar. Om eleven är över 18 år även stå i cafeterian under tävlingsdagar.

**Övriga aktiviteter (valfritt):** Ungdomssektionens aktiviteter, Föräldrasektionen mm.

**Steg 3**

**Förkunskaper:** Kunna rida samtliga hästar i alla gångarter. Eleven bör ha god kännedom om ryttarens hjälper samt hoppa bana som innehåller galopp. Självständigt kunna förbereda hästen för lektion. Teoretiska förkunskaper från tidigare nivåer.

**Lektioner:** Lektionen är 60 minuter och i den tiden ingår upp och avsittning. 3-4 teoritillfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Ökad samverkan mellan hjälperna  Påbörjad förståelse om hästens form  Skillnad mellan ställning/böjning  Mellangångarter  Framdelsvändning  Skänkelvikning  Hoppa mindre serier och studs  Hoppa olika hindertyper  Uteritt i alla gångarter  Planera enskild ridning  Voltige | Fördjupa tidigare teori  Säkerhet med häst  Horsemanship  Ridlära om rörelser  Anpassning av sadel och träns  Grundregler för tävling  Grundläggande foderlära  Longering  Hinderlära  Special hästvård  Sitsträning  Prov märke 3 |

**Mål:** Inverka mer på hästen med en bibehållen god sits och börja få förståelse för att rida hästen i form. Kunna hoppa en liten bana på olika hästar. Ryttarmärke 3.

**Övriga ansvarsåtagande (ska deltaga i):** Städdagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeterian med ansvarig målsman 1-2 gånger per termin under vardagkvällar eller lördagar. Om eleven är över 18 år även stå i cafeterian under tävlingsdagar.

**Övriga aktiviteter (valfritt):** Ungdomssektionens aktiviteter, Föräldrasektionen mm. Ridläger, Stallvärdinna, klubbtävlingar, rida i specialgrupp.

**Steg 4**

**Förkunskaper:** Ha kännedom om hästens form och kunna genomföra ett lättare dressyrprogram samt kunna hoppa enklare bana. Teoretisk kunskap från tidigare nivåer.

**Lektioner:** Lektionen är 60 minuter och i den tiden ingår upp och avsittning. 3-4 teoritillfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Rida hästen i rätt form  Aktivt förbättra den egna sitsen  Vändning på bakdelen  Ryggning  Hoppa bana med olika hindertyper  Relaterade avstånd  Terrängridning  Planera enskild ridning  LC dressyrprogram | Fördjupa tidigare teori  Ridlära om rörelser  Horsemanship  Tömkörning  Sjukdomslära  Hästköp  Löshoppning  Tävling/Grönt kort  Sitsträning  Prov märke 4 |

**Mål:** Vara väl medveten om sits och inverkan på olika hästar. Ryttarmärke 4.

**Övriga ansvarsåtagande (ska deltaga i):** Städdagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeterian med ansvarig målsman 1-2 gånger per termin under vardagkvällar eller lördagar. Om eleven är över 18 år även stå i cafeterian under tävlingsdagar.

**Övriga aktiviteter (valfritt):** Ungdomssektionens aktiviteter, Föräldrasektionen. Ridläger, Stallvärdinna, klubbtävlingar, vara med i specialgrupp.

**Steg 5**

**Förkunskaper:** Eleven bör ha god kännedom om hästens form och kunna genomföra ett Godkänt Lätt C program. Kunna rida ridskolans hästar i rätt tempo och form såväl som hoppning.

Teoretisk kunskap från tidigare nivåer.

**Lektioner:** Lektionen är 60 minuter och i den tiden ingår upp och avsittning. 3-4 teoritilfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Aktivt förbättra den egna sitsen  Bakdelsvändning  Öppna  Sluta  Brons märke  Hoppa bana upp till 1.00 m  Hoppa bruten linje  Hoppning på volt | Hästens färger fördjupning  Hästens signalement och raser  Lodräta sitsen detaljerat  Ridlära om bakdelsvändning  Ridlära om skolorna  Fördjupning i foderlära  Rep. utbildningsskalan  Enkel Utbildning av den unga hästen  Tömkörning  Rep. anatomi  Rep. regler för tävling & doping  Sjukdomslära  Rep. sårvård och bandagering  Hästköp  Löshoppning  Hästens anatomi  Exteriör bedömning  Sitsträning  Massage & Stretchning  Klippa häst  Hinderlära avancerat  Hästens form och möjlighet att bära ryttare  Hästens tänder  Rep. häst vid hand  Utrustningsanpassning och persedelvård |

**Mål:** Vara väl medveten om sits och inverkan på olika hästar. Brons märke.

**Övriga ansvarsåtagande (ska deltaga i):** Städdagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeterian med ansvarig målsman 1-2 gånger per termin under vardagkvällar eller lördagar. Om eleven är över 18 år även stå i cafeterian under tävlingsdagar.

**Övriga aktiviteter (valfritt):** Ungdomssektionens aktiviteter, Föräldrasektionen. Ridläger, Stallvärdinna, klubbtävlingar, vara med i specialgrupp.

**Steg 6**

**Förkunskaper:** Eleven bör ha god kännedom om hästens form och kunna genomföra ett Godkänt Lätt B program. Kunna rida ridskolans hästar i rätt tempo och form såväl som hoppning.

Teoretisk kunskap från tidigare nivåer.

**Lektioner:** Lektionen är 60 minuter och i den tiden ingår upp och avsittning. 3-4 teoritilfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Utföra rörelser tävlingsmässigt  Variera hästens arbetsform aktivt  Sluta  Skolor i galopp  Förvänd galopp  Ökade gångarter  Enkla byten  Galoppombyten  Kombinationer  Omhoppningsteknik  Hoppa bana med högre teknisk svårighet 0.90 m  Lätt B dressyrprogram | Fördjupa tidigare teori  Ridlära om rörelser  Hästens utbildning  Tömkörning  Sjukdomslära  Hästköp  Löshoppning  Hästens anatomi  Tävling/Grönt kort  Sitsträning  Brons märke |

**Mål:** Vara väl medveten om sits och inverkan på olika hästar. Brons märke.

**Övriga ansvarsåtagande (ska deltaga i):** Städdagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeterian med ansvarig målsman 1-2 gånger per termin under vardagkvällar eller lördagar. Om eleven är över 18 år även stå i cafeterian under tävlingsdagar.

**Övriga aktiviteter (valfritt):** Ungdomssektionens aktiviteter, Föräldrasektionen. Ridläger, Stallvärdinna, klubbtävlingar, vara med i specialgrupp.