**Hästis/Ridlekis**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Hästhantering från markenUpp och avsittningDen lodräta sitsenBalansövningarStart och stoppSkritt och trav med ledareRidvägarStyrövningarBommar i skritt med ledareSäkerhet på ridbanan | Säkerhet i stalletGå in till hästenBorstaSå bor hästenHästens färgerRidvägarLodräta sitsenHästens beteendeHästens 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 ridbananLeda hästenHästhantering från markenUppställning på medellinjenDra sadelgjordenUpp och avsittningDen lodräta sitsenLättridningBalansövningarStart och stoppSkritt och trav med ledareRidvägarStyrövningarLättsitsSkritt o trav cavalettiBörja rida utan ledare | AnläggningSäkerhet i stalletGå in till hästenSätta på grimmanBorstaSadla och tränsaSå bor hästenRidvägarLodräta sitsenHästens beteendeHästens dagliga skötsel och foderSadeln och tränsets delarHästens 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 ridbananLeda hästen-Hästhantering från markenHur man ställer upp på medellinjenDra sadelgjordenUpp och avsittningDen lodräta sitsenLättridning-sitta på rätt sittbenBalansövningarSkritt och trav utan ledareRidvägarStyrövningarLättsitsSkritt o trav över cavalettiRida helt utan ledareProva på galopp | Fördjupa tidigare teoriVisitationPutsa sadel och tränsStallvårdHästens gångarterHästraser  |

**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 hjälpStadga i den lodräta sitsenLättridning-sitta på rätt sittben.BalansövningarÖvergångar halt-skritt-travGaloppfattningarRidvägarLättsitsTravhoppa hinderSkritt o trav uteRida helt utan ledareKunna hantera förstärkande hjälperVoltige | Fördjupa tidigare teoriVisitationSäkerhet med hästHorsemanshipRidlära-sits och inverkanRegler på ridbananRegler vid uteritterAllemansrätten |

**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 hästryggenStällning på böjda spårSamverkan mellan hand och skänkelÖvergångar på bestämd platsGaloppera på voltPåbörja vändning på framdelenHoppa enklare hinder i galoppHoppa en enklare banaKunna rida alla gångarter uteVoltige | Fördjupa tidigare teoriVisitationSäkerhet med hästHorsemanshipRidlära-dressyr och hoppningRyttarens sitsRegler på ridbananHästen i trafikenHäst vid handGöra ordning hästen för lektion självständigtHästens beteende och instinkterProv 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 hjälpernaPåbörjad förståelse om hästens formSkillnad mellan ställning/böjningMellangångarterFramdelsvändningSkänkelvikningHoppa mindre serier och studsHoppa olika hindertyperUteritt i alla gångarterPlanera enskild ridningVoltige | Fördjupa tidigare teoriSäkerhet med hästHorsemanshipRidlära om rörelserAnpassning av sadel och tränsGrundregler för tävlingGrundläggande foderläraLongeringHinderläraSpecial hästvårdSitsträningProv 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 formAktivt förbättra den egna sitsenVändning på bakdelenRyggningHoppa bana med olika hindertyperRelaterade avståndTerrängridningPlanera enskild ridningLC dressyrprogram | Fördjupa tidigare teoriRidlära om rörelserHorsemanshipTömkörningSjukdomsläraHästköpLöshoppningTävling/Grönt kortSitsträningProv 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 sitsenBakdelsvändningÖppnaSlutaBrons märkeHoppa bana upp till 1.00 mHoppa bruten linjeHoppning på volt | Hästens färger fördjupningHästens signalement och raserLodräta sitsen detaljeratRidlära om bakdelsvändningRidlära om skolornaFördjupning i foderläraRep. utbildningsskalanEnkel Utbildning av den unga hästenTömkörningRep. anatomiRep. regler för tävling & dopingSjukdomsläraRep. sårvård och bandageringHästköpLöshoppningHästens anatomiExteriör bedömningSitsträningMassage & Stretchning Klippa hästHinderlära avanceratHästens form och möjlighet att bära ryttareHästens tänderRep. häst vid handUtrustningsanpassning 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 tävlingsmässigtVariera hästens arbetsform aktivtSlutaSkolor i galoppFörvänd galoppÖkade gångarterEnkla bytenGaloppombytenKombinationerOmhoppningsteknikHoppa bana med högre teknisk svårighet 0.90 mLätt B dressyrprogram | Fördjupa tidigare teoriRidlära om rörelserHästens utbildningTömkörningSjukdomsläraHästköpLöshoppningHästens anatomiTävling/Grönt kortSitsträningBrons 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.