

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 delta i): Städ dagar, försäljning av kakor mm samt stå i cafeteria 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 delta 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-Hästantering 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 träs 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 delta i): Städ dagar, 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, Föräldrarsektionen 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 delta 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, Föräldrarsektionen 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. Ryttermärke 2.

Övriga ansvarsåtagande (ska delta 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, Föräldrarsektionen 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 hjälporna 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 delta 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, klubbävlingar, 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 delta 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, klubbträningar, 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 teoritillfällen/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 delta 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, Föräldrarsektionen. 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 avsättning. 3-4 teoritillfällen/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 delta 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, Föräldrarsektionen. Ridläger, Stallvärdinna, klubbtävlingar, vara med i specialgrupp.