**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 o leda vid behov. Ridning med ledare sker tills instruktören anser att eleven är redo att rida själv.

**Lektioner:** 60 min ridning. Teori de 3 första gångerna 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 grimmanBorstaSå bor hästenHästens färgerRidvägarLodräta sitsenHästens beteendeHästens dagliga skötsel och foderSadla och tränsaSadeln och tränsets delar |

**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 tills instruktören anser att eleven är redo att rida själv.

**Lektioner:** 60 min ridning. 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. 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:** 60 min ridning. 2-3 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):** Ungdomsektionens 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:** 60 min ridning. 2-3 teoritillfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Justera stigläder o sadelhjord 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):** Ungdomsektionens 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. Ha teoretiskt från tidigare nivåer.

**Lektioner:** 60 min ridning. 2-3 teoritillfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Ökad samverkan mellan hjälpernaPåbörjad förståelse om hästens formSkillnad mellan ställning/böjningMellangångarterFramdelsvändningSkänkelvikningHoppa mindre serier och studsHoppa olika hindertyperUteritt i samtliga 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, vara med på uttagning till tävlingsgruppen.

**Steg 4**

**Förkunskaper:** ha kännedom om hästens form och kunna genomföra ett lättare dressyrprogram. Samt kunna hoppa enklare bana. Ha teoretiskt från tidigare nivåer.

**Lektioner:** 60 min ridning. 2-3 teoritillfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Rida hästen i rätt formAktivt förbättra den egna sitsenVändning på bakdelenRyggningHoppa bana med olika hindertyperRelaterade avståndTerrängridningPlanera enskild ridning | Fördjupa tidigare teoriRidlära om rörelserHorsemanshipTömkörningSjukdomsläraHästköpLöshoppningTävling/Grönt kortSitsträningProv märke 4LC dressyr |

**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 på uttagning till tävlingsgruppen.

**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.

 Ha teoretiskt från tidigare nivåer.

**Lektioner:** 60 min ridning. 2-3 teoritilfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Utföra rörelser tävlingsmässigtSlutaSkolor i galoppRidning på kandarLätt B dressyrBrons märkeHoppa bana med högre teknisk svårighet 1.00 mHoppa bana upp till 1.00 mHoppa bruten linje | Fördjupa tidigare teoriRidlära om rörelserUtbildning av den unga hästenTömkörningSjukdomsläraHästköpLöshoppningHästens anatomiExteriör bedömningSitsträning |

**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 på uttagning till tävlingsgruppen.

**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.

 Ha teoretiskt från tidigare nivåer.

**Lektioner:** 60 min ridning. 2-3 teoritilfällen/termin

|  |  |
| --- | --- |
| **Praktik** | **Teori** |
| Variera hästens arbetsform aktivtAktivt förbättra den egna sitsenBakdelsvändningÖppnaSlutaFörvänd galoppÖkade gångarterEnkla bytenGaloppombytenKombinationerHoppa bana med högre teknisk svårighet OmhoppningsteknikHoppning på tävlingsnivå | 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 på uttagning till tävlingsgruppen.