

Utbildningsplan Ridskolan

Älmhult Linnébygdens Ridklubb

Hösten 2013
Ruuda Consulting AB
Sandra Ruuda



RIDSKOLA

Mottagarens adress

Ert tjänsteställe, handläggare

Ert datum

Er beteckning

Vårt tjänsteställe, handläggare

Vårt föregående datum

Vår föregående beteckning

Sandra Ruuda, tel. 0476-217 90
sandra.ruuda@ruuda.se

Utbildningsplan för Älmhults Ridskola

Denna utbildningsplan gäller för ridskolan vid Älmhult Linnébygdens Ridklubb från och med höstterminen 2013.

Syftet med utbildningsplanen är att beskriva:

- Modell för ridelevens personliga utveckling
- Varje utbildningsnivås innehåll
- Former för undervisning
- Ridelevens förberedelser och utrustning

Ridskolans utbildningsmodell följer Stockholm Läns Ridsportförbunds barnmärken samt Svenska Ridsportförbundets Ryttarmärken.

Dessa två system bildar tillsammans tolv utbildningsnivåer. När respektive nivå är avklarad kan rideleven köpa ett metallmärke som ett bevis för uppnådd färdighetsnivå.

Som ett integrerat och parallellt spår i utbildningsplanen finns Svenska Ridsportförbundets Talangutvecklingsnivå 1 och 2.

Strukturen är uppbyggd kring befintliga system och riktlinjer från Svenska Ridsportförbundet. Modellen syftar till att kunna skapa sig en god grund för rideleven i sin ridning och hästkunskap för att; kunna motionera på sin fritid under trevliga former, tävla på önskvärd nivå alternativt att söka vidare till utbildningar i hästnäringen. Vid byte av ridskola så blir det enkelt för rideleven att beskriva sin färdighet.

Innehåll

1	Utbildningsmodell	4
2	Barnmärkena	5
	5
2.1	Vita Hästen:.....	5
2.2	Gula Hästen:.....	5
2.3	Brons Hästen:	5
2.4	Silver Hästen:	5
2.5	Guld Hästen:.....	6
3	Ryttarmärken.....	6
3.1	Märke 1 - vitt.....	6
3.2	Märke 2 - grönt.....	6
3.3	Märke 3 - rött	7
3.4	Märke 4 - gult	7
3.5	Bronsmärket.....	8
3.6	Silvermärket.....	8
3.7	Guldmärket	8
4	Undervisningsformer.....	9
4.1	Teoriundervisning.....	9
4.2	Ridundervisning.....	9
4.3	Olika ridgrupper	10
4.3.1	Ridlekis	10
4.3.2	Ordinarie ridgrupp.....	10
4.3.3	Mixad specialgrupp	10
4.3.4	Specialgrupp dressyr	10
4.3.5	Specialgrupp hoppning.....	10
4.3.6	Privatlektion	11
4.4	Indelning av ridelever	11
4.5	Skolhästar	11
4.5.1	Hästfördelning	11
5	Ridelev.....	12
5.1	Före och efter undervisning	12
5.2	Igenridning	12
5.3	Ryttarens utrustning.....	12
5.3.1	Klädsel	12
5.3.2	Kläder av och på	13



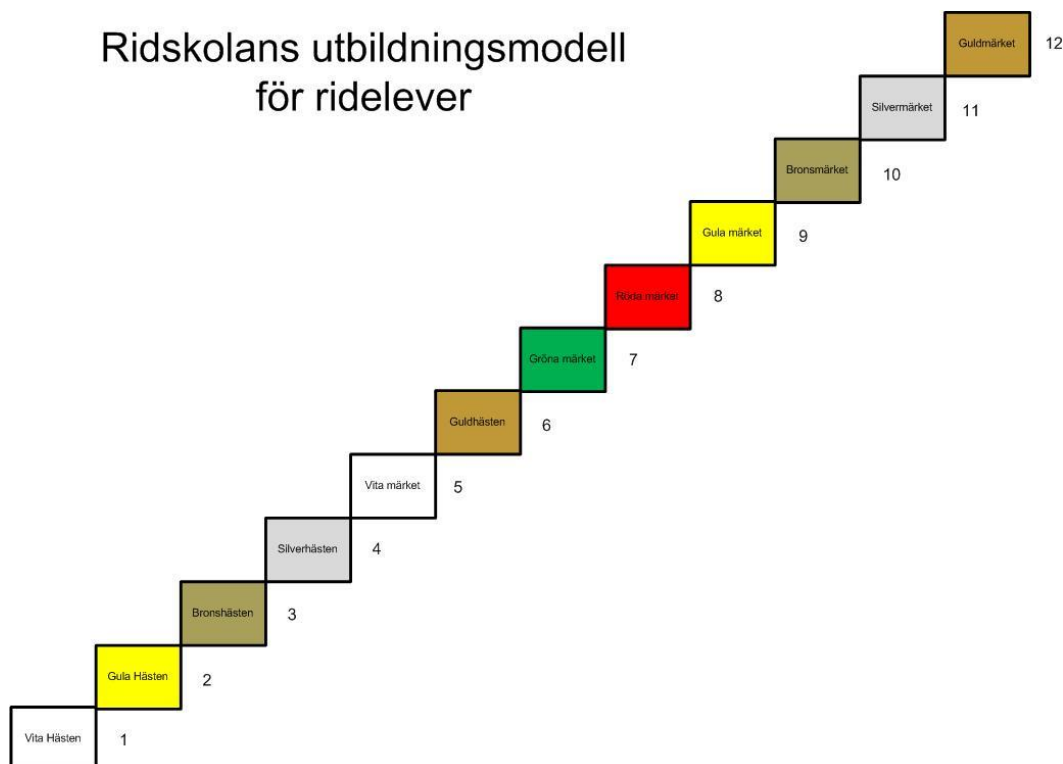
5.3.3	Hjälm	13
5.3.4	Skor med klack.....	13
5.3.5	Skyddsväst	13
5.3.6	Mobiltelefon.....	13
5.3.7	Tuggummi.....	13
5.3.8	Piercing.....	14
5.3.9	Uppsatt hår.....	14
5.3.10	Ringar/skadade fingrar	14
5.3.11	Ridspö (utan ögla).....	14
6	Tävlingsridning för ridelever	15
7	Sammanfattning	15

1 Utbildningsmodell

Undervisningen i modellen sker genom tolv utbildningsnivåer. Det är upp till varje ridelev att själv avgöra i vilket tempo samt vilken nivå som är individens målsättning. Utbildningsmodellen är pedagogiskt uppbyggd och kraven på färdighet ökar successivt.

Rideleven kan börja från steg 1 i modellen som nybörjare och ridskolan hjälper rideleven att utvecklas mot sina mål. För ridelever med tidigare erfarenhet uppskattas ridelevens befintliga nivå och placeras in i ridgrupp på lämplig nivå enligt modellen.

Ridskolan erbjuder utbildning upp till 1.20m i hoppning och MSV B i dressyr. Efter denna nivå slussas rideleven vidare genom Svenska Ridsportförbundets Talangutvecklingsprogram.



Figur 1 Ordningsföljd för märkena

2 Barnmärkena

Målgruppen för dessa märken är barn upp till 12 år.

Målen med barnmärken är;

- att barnen tidigt får bekräftelse och uppmuntran på vad de har lärt sig.
- att barnen lär sig grunderna genom lek.
- att nivån anpassas efter barnens ålder och förutsättningar.
- att det ska vara enkelt att ta märken.

Märkena bygger på praktiska kunskaper och för att ta ett märke ska barnen visa vad de lärt sig. Nivån baseras på barnens ökade kunskap.

2.1 Vita Hästen:

- Att kunna gå in till hästen på rätt sätt.
- Att kunna förbereda hästen för ridning (borsta och kratsa hovarna).
- Att kunna beskriva fem regler som gäller i ett stall.



2.2 Gula Hästen:

- Att kunna leda hästen i skritt, vända korrekt och leda hästen tillbaka dit man startade.
- Att kunna beskriva vilken utrustning hästen behöver vid ridning och vad de heter.



2.3 Brons Hästen:

- Att kunna sitta upp och sitta av på rätt sätt.
- Att kunna starta och stanna hästen.
- Att kunna gå de raka vägarna (kan göras t ex med kähäst).
- Att kunna gå de böjda ridvägarna, volt och volt tillbaka (kan göras med kähäst).



2.4 Silver Hästen:

- Att kunna styra hästen mellan uppsatta koner i skritt.
- Att kunna rida de raka ridvägarna i skritt.
- Att kunna rida de böjda ridvägarna i skritt.
- Att kunna rida lätt i trav minst en långsida, sakta av till skritt och stanna.



2.5 *Guld Hästen:*

Att kunna sadla och tränsa hästen.

Att kunna rida de raka vägarna i trav och styra hästen mellan uppsatta koner i trav.

Att kunna rida de böjda ridvägarna i trav.

Att kunna fatta galopp och galoppa ca 10 meter.



3 **Ryttarmärken**

Ryttarmärke 1-4 delas in i fyra olika färdighetsmoment; dressyr, hoppning, teori och praktiska moment som ska visas av rideleven.

3.1 *Märke 1 - vitt*

Godkänt dressyrprov – Specialprogram Märke I bedömning enligt "Ryttartest"

Godkänt hoppprov – Bom/Cavalettiserie enligt typskiss

Visa – Upp- och avsittning (kan även göras på trähäst)

Godkänt teoriprov i

- Hästens kroppsdelar
- Ridhästens mundering
- Hästens färger och tecken
- Ridlära
- Ridbanan vägar
- Hästens kroppsspråk



3.2 *Märke 2 - grönt*

Godkänt dressyrprov – Specialprogram Märke II bedömning enligt "Ryttartest"

Godkänt hoppningsprov – Enkel bana; bom/cavalettiserie samt två hinder enl. typskiss

kat A: 30 cm kat B: 40 cm, kat C: 50 cm kat D/häst: 60 cm

Visa

- Sadling och betsling
- Grunder i munderingsvård

Godkänt teoriprov i

- Hästens dagliga vård
- Visitation av häst
- Hästens delar
- Hästens färger och tecken
- Ridbanans vägar
- Ridlära
- Enkelt om hästens beteende
- Enkel foderlära



3.3 Märke 3 - rött

Godkänt dressyrprov – LC:1 "bed Dressyryttartävling"

Godkänt hoppningsprov – Bana med 4 hinder enligt typskiss

kat A: 40 cm kat B: 50 cm

kat C: 60 cm kat D/häst: 70 cm

Visa

- Munderingens avpassande
- Munderingsvård
- Tillpassning av stigläder och sadelgjord – uppsuttet

Godkänt teoriprova i

(Något fördjupade kunskaper i)

- Ridhästens mundering
- Hästens kroppsdelar
- Hästens färger och tecken
- Hästens dagliga vård
- Regler för ridning på ridbana
- Visitation av häst
- Foderlära
- Ridlära
- Enkelt om hästens beteende
- Grundregler för tävlingsdeltagande



3.4 Märke 4 - gult

Godkänt dressyrprov – LB:1

Godkänt hoppningsprov – Bana med 6 hinder enl. typskiss

kat A: 50 cm kat B: 60 cm

kat C: 70 cm kat D/häst: 80 cm

Visa - Häst vid hand

Godkänt teoriprova i

- Hästens anatomi
- Hovbeslag
- Häst- och stallvård
- Hästens närmiljö
- Hästens delar
- Hästens färger och tecken
- Sjukdomslära
- Stallovanor
- Foderlära



3.5 Bronsmärket

Godkänt dressyrprov – Lägst LB:1

Godkänt hoppningsprov – Banhoppning, minst 8 hinder enl. bestämmelser sid.

kat A: 60 cm kat B: 70 cm

kat C: 80 cm kat D: 90 cm häst: 100 cm

Visa

- Sadling och betsling
- Tillpassning av ridmundering
- Dekorativ hästvård
- Bandageläggning
- Upp- och avsittning
- Tillpassning av stigläder och sadelgjord – uppsuttet



Godkänt teoriprov i

- Hästkännedom
- Hästsjukvård
- Allemansrätt
- Trafikregler
- Tävlingskunskap

3.6 Silvermärket

Dressyr – Lägst LA:4

Hoppning – Banhoppning 110 cm, minst 8 hinder enligt TR Anvisningar för banbyggare



3.7 Guldmärket

Dressyr – Lägst MsvB

Hoppning – Banhoppning 120 cm, minst 8 hinder enligt TR Anvisningar för banbyggare



4 Undervisningsformer

Ridskolans undervisning sker både av- och uppsuttet, d.v.s. att undervisningen sker genom teori och praktik samt genom ridundervisning enligt Svenska Ridsportförbundets riktlinjer.

Ridskolan erbjuder undervisning i både svenska och engelska. Om lektionen är angiven att genomföras på svenska, så kan ridelever delta som har behov av undervisning på engelska, men grundspråk är svenska. Vid undervisning på engelska så genomförs den endast med detta språk.

4.1 Teoriundervisning

Till varje ridpass i ridskolans regi ingår ett teoripass. Det är ridgruppens ordinarie ridlärare som håller teorilektionen.

Teoripasset förläggs före ridning och är vanligtvis 45 min. Den effektiva teoritiden blir ca 30 min, då 15 minuter användas för uppsadling och tränsning.

Teoriundervisningen sker i fem undervisningsblock varje termin.

De fem blocken är:

- Stall och säkerhet
- Ridlära
- Hästkunskap
- Föreningslära
- Idrott och hälsa

Teoriundervisningen sker i samarbete med SISU Idrottsutbildarna i form av lärgrupper.

4.2 Ridundervisning

Varje ridlärare för sin ridgrupp med ridelever och skolhästar fram och tillbaka till ridhuset. Ridundervisningen sker enligt beskriven utbildningsmodell med Svenska Ridsportförbundets riktlinjer och utbildningsmaterial som inriktning. Ridningen kan ske i ridhus, i skogen eller utomhus på annan plats.

4.3 Olika ridgrupper

Ridskolan erbjuder olika former av undervisning i grupp och enskilt. Det som skiljer grupperna åt är dess förutsättningar som är relaterade till tid, intresse, pris och antal ridelever per grupp.

4.3.1 Ridlekis

Ridlekis riktar sig till barn 5-7 år och undervisningstiden är förkortad till 30 min teori + 30 min ridning. Max antal ridelever är 8 per grupp.

4.3.2 Ordinarie ridgrupp

Ordinarie ridgrupper kan variera mellan åldrar och nivåer enligt utbildningsmodellen. Undervisningen sker 45 min teori + 45 min ridning. Max antal ridelever är 12 per grupp. I en ordinarie ridgrupp sker ridningen med variation, med hoppning var fjärde gång.

4.3.3 Mixad specialgrupp

Den mixade specialgruppen innehåller teori, dressyr och hoppning och dessa varvas varannan vecka. Ena veckan genomförs ett teoripass på 45 min och därefter 45 min dressyr. Den andra veckan är det hoppning 90 min. I tiden för hoppasset ingår frambyggnad och bortbyggnad inom tiden. Max antal ridelever är 6 per grupp.

4.3.4 Specialgrupp dressyr

Specialgrupper i dressyr rider endast dressyr. Den genomförs med 45 min teori + 45 min ridning. Max antal ridelever är 6 per grupp.

4.3.5 Specialgrupp hoppning

Specialgrupp i hoppning rider endast hoppning och innehåller ingen teori. För att få rida i en specialgrupp i hoppning ska hoppasset kompletteras med ytterligare ett ridpass per vecka i ridskolans regi, och det ska innehålla dressyr och teori. Motivet är att hela hoppasset ska kunna inriktas på hoppundervisning. Undervisningstiden är 90 min. I tiden för hoppningen ingår frambyggnad och bortbyggnad inom tiden. Max antal ridelever är 6 per grupp.

4.3.6 Privatlektion

Privatlektioner kan bokas regelbundet eller vid enskilda tillfällen, både med skolhäst eller egen häst. Genom denna undervisningsform kan specialundervisning anpassas efter ridelevens önskemål. Vanligvis ingår ingen teori. Tid för privatlektion är 45 min.

4.4 Indelning av ridelever

Gruppfördelning av ridelever sker efter önskad form av ridlektion, därefter ålder och nivå enligt utbildningsmodell. Åldersfördelning sker enligt följande benämningar:

- Ridlekis 5-7 år
- Barn 8-12 år
- Ungdom 13-20 år
- Vuxen 21år –

Ridgruppernas benämningar anges först med nivåfärg för pågående märke och därefter till vilken åldersgrupp rideleverna tillhör t ex. grön-barn, gul – vuxen eller vit häst-ridlekis.

Fördelning sker även beroende på språk (svenska och engelska).

4.5 Skolhästar

Ridskolan erbjuder skolhästar till varje pass. Ridelever med egen häst är välkomna att ta med dem i undervisningen efter att ha stämt av med sin ridlärare.

4.5.1 Hästfördelning

Rideleverna blir tilldelade skolhäst enligt hästlista av sin ridlärare. Varje skolhäst rids fyra gånger innan det sker ett hästbyte. Det möjliggör för rideleven att kunna lära känna sin skolhäst och komma förbi svåra moment som behöver tränas ett par gånger innan de fungerar. En av dessa fyra gånger är det hoppning, men aldrig vid första lektionen efter hästbyte.

Ridläraren har rätt att omfördela skolhäst till rideleven om det finns skäl. Det är ett viktigt pedagogiskt verktyg för ridläraren att placera rätt ridelev på rätt skolhäst och lärorikt för rideleven att kunna rida olika skolhästar i olika situationer.

Ridlekisgrupper rider sina skolhästar tre gånger innan de byter.

5 Ridelev

Att vara ridelev på ridskolan kräver medlemskap i Älmhult Linnébygdens Ridklubb, godkänna avtalet mellan ridskolan och ridelev samt fullfölja sina åtaganden gällande detta avtal.

Rideleven ska uppträda föredömligt och ansvarar för att känna till och följa föreningens riktlinjer, policys och regler.

5.1 Före och efter undervisning

Rideleven ska vara på plats 15 min innan lektionen för förberedelser d.v.s. rengöring och rykt (ej sadling och tränsning) av sin häst, samt 15 min efter sitt ridpass för avskötsel av sin häst och mundering. Angiven rittid är när undervisningen sker. Om ridelevens angivna rittid är 90 minuter ska dessa 15 min före och 15 minuter efteråt läggas till, vilket innebär två timmar totalt sett i tid.

5.2 Igenridning

Om rideleven har missat sin ridlektion och har lämnat ett godkänt återbud (innan kl. 13:00 samma dag) har rideleven möjlighet att på lediga platser i befintliga grupper rida igen sin missade lektion i mån av plats. Igenridning sker i grupp på samma alternativt lägre nivå. När rideleven bokar en igenridning anses den förbrukad.

5.3 Ryttarens utrustning

Varje ridelev ansvarar för att inför varje tillfälle vara rätt utrustad. Ridskolan har ett begränsat antal hjälmar, spön och skyddsvästar till utlåning som finns i ridskolans sadelkammare. Lånad utrustning ska återställas på rätt plats efter användning.

5.3.1 Klädsel

Vid ridning ska man använda en kroppsnära klädsel och undvika bylsiga jackor och halsdukar. Även sommartid ska ryttarens axlar vara täckta, rid därför ej enbart med linne. Med undantag för ytterjackor får klädesplagg vara försedda med kapuschong (huva). Använd alltid handskar vid ridning, longering, tömkörning och lastning.

5.3.2 Kläder av och på

Ta aldrig på eller av kläder sittande till häst. Om det i ett speciellt sammanhang anses säkerhetsmässigt bättre att rätta klädseln uppsatt skall hästkunnig person hålla hästen under hela proceduren. Kläder ska hängas upp på därför avsedd plats och får ej läggas på manegesargen.

5.3.3 Hjälms

Svenska Ridsportförbundet har beslutat att hjälm ska bäras vid uppsutten ridning och körning inom förbundets verksamhet. En bra hjälm ska passa precis och uppfylla kraven, dvs. vara godkänd med CE-märkning. En hjälm som varit med om ett kraftigt tillbud anses vara förbrukad. Att hjälmen går sönder visar att den tog upp krafter som annars skulle drabbat huvudet.

5.3.4 Skor med klack

Att ha rätt skor på sig är lika viktigt som att använda hjälm. För både bekvämlighet och säkerhet ska man använda ridstövlar eller ridskor med klack. Ridstövlar ger ett bra skydd för både fötter och ben. Har man klack på skorna kan inte foten åka igenom en stigbygel av rätt storlek. Stövlar och skor ska ha en tunnare, normalt räfflad, sula med normal bredd. I handeln förekommer ridskor och grova stövlar med alltför breda och grova sulor vilka då de fastnar i stigbygeln utgör en allvarlig risk. Sporrar används bara vid ridning och bör tas av när man är på marken och hanterar hästar. De kan innebära en snubblingsrisk. Vid arbete och hästskötsel i stallet rekommenderas grövre skor, eventuellt med stålhätta, samt heltäckande klädsel (ej shorts och sandaler).

5.3.5 Skyddsväst

Skyddsväst kan användas oavsett om man är ridelev eller tävlingsryttare. Skyddsväst ska användas vid all ridning för ridelever under 18 år. Västen ska vara CE-märkt och ha beteckningen EN 13158. Den får inte vara för stor.

5.3.6 Mobiltelefon

Ryttare som rider ut i terrängen kan gärna ta med sig mobiltelefon på ljudlös, men den ska endast användas i en nödsituation. Att vid hästhantering eller uppsutten till häst använda sin mobiltelefon anses vara ett oskick och innebär en säkerhetsrisk.

5.3.7 Tuggummi

Uppsutten ryttare få inte tugga tuggummi.

5.3.8 Piercing

Smycken såsom piercing bör ej användas vid ridning då dessa utgör olycksrisker. Väljer rideleven att ha piercingen kvar bör en tejp/plåster placeras över. Stora och hängande örhängen bör plockas av innan hästhantering.

5.3.9 Uppsatt hår

Vid ridning och hästhantering ska långt hår vara uppsatt eller ihopsamlat under en huvudbonad.

5.3.10 Ringar/skadade fingrar

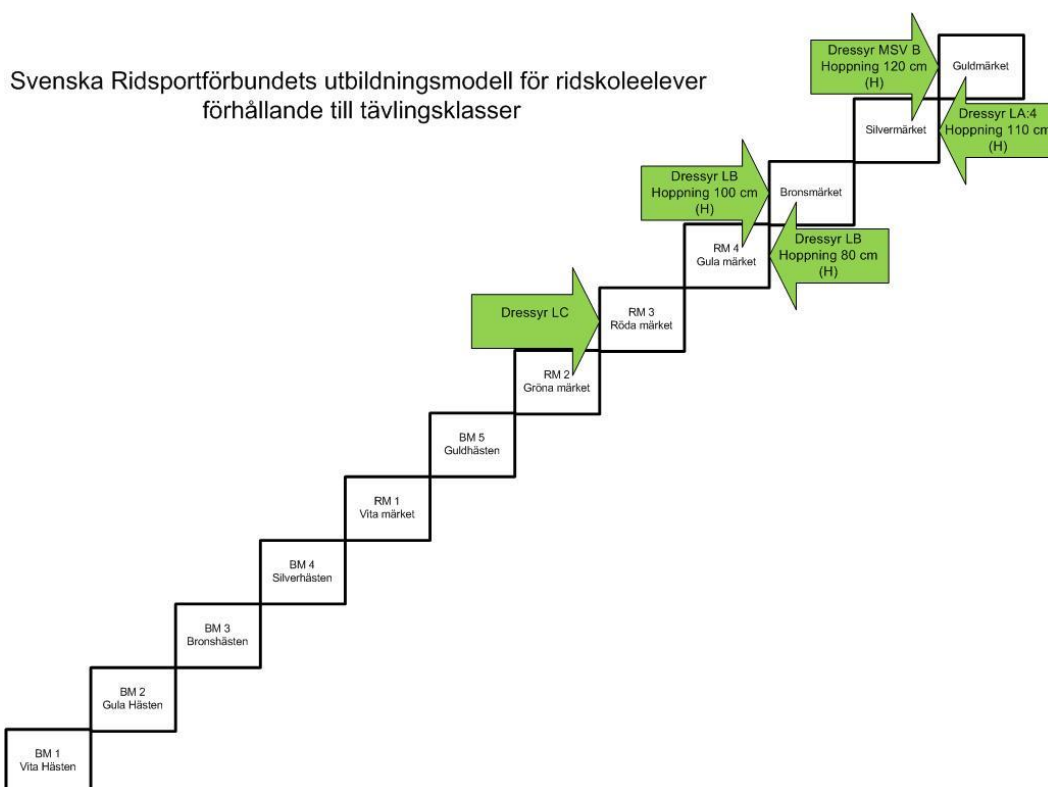
Att ha ringar på fingrarna när man hanterar hästens hovar innebär en risk eftersom sömnitarna kan fastna och orsaka skador på fingrarna, vilket varje ridelev ska vara medveten om. Ännu allvarligare skador uppkommer då man har fingrarna i bettringen eller järnringarna på grimman när man leder eller håller i hästen.

5.3.11 Ridspö (utan ögla)

Ridspö kan för den erfarna ryttaren vara en säkerhetsdetalj då det gäller att övertyga en häst att, exempelvis i en trafiksituation, förflytta sig säkert. Öglor på ridspö ska tas bort då den kan hindra spöet att falla fritt om ryttaren håller på att falla av. Spöet kan då skrämja hästen. Vid ridning av unga eller okända hästar används endast ett kort spö.

6 Tävlingsridning för ridelever

Ridskolans ridelever ska ha möjlighet att tävla skolhäst på både hemma- och bortaplan. Självklara förutsättningar är att både ridelev och skolhäst anses väl förberedda för uppgiften. Ridelever anmäler sitt intresse att tävla skolhäst och får information kring aktuella förutsättningar och vilka bestämmelser som gäller.



Figur 2 Beskrivning av förhållandet mellan ridskolans utbildningsmodell och tävlingsklasser

7 Sammanfattning

Det är upp till varje ridelev på ridskolan att i sitt eget tempo utveckla sin personliga färdighet i ridning och hästkunskap.

Ridskolan erbjuder genom sin utbildningsmodell rid- och hästupbildning till och med 1.20m hoppning och MSV B dressyr för både ryttare och häst.