

*Nivåindelning
mot ryttarmärken*

Skövde Ryttarförening



Ridlekis

Från och med året man fyller 3 år får man delta i ridlekisgrupperna. Syftet är att man på ett lekfullt sätt får prova på att hantera hästen, skritta och trava med hjälp av en medföljande förälder eller annan vuxen (över 18 år). Barnen gör mycket balansövningar under lektionstid. Man kan sedan gå vidare till slussgrupp när instruktören avgör att det är dags.

Regler för ridlekis:

- Vuxen ska vara med, både i stallet och under ridlektionerna.
- Vuxen ska vara med och leda hästen under lektionerna.
- Man ska vara på plats minst 15 minuter innan lektionen för att se vilken häst man ska rida.
- Är man sen till lektionen så uteblir tillfället av säkerhetsskäl.
- Ridlektionen är 20 minuter lång.
- Instruktören bestämmer vilken häst man ska rida och vad som händer på lektionen.

Klädsel/utrustning:

- hjälm och säkerhetsväst (finns att låna hos oss).
- Sluten sko med klack eller ridstövel.
- Långbyxor, långärmad tröja utan luva.
- Uppsatt hår om man har långt hår.

Kursinnehåll:

- Styrövningar i skritt
- Balansövningar
- Uteritt med ledare
- Prova på att trava

Slussgrupp

Steget efter ridlekis kallar vi för slussgrupp. Syftet är att man på ett lekfullt sätt får prova på att hantera hästen, skritta, trava och galoppa. Barnen ska kunna rida mestadels själva. Man kan sedan gå vidare till Nivå 1 – Vit grupp från och med det året man fyller 7 år om instruktören anser att det är lämpligt.

Regler för slussgrupp:

- Vuxen ska vara med, både i stallet och under ridlektionerna.
- Barnet ska kunna rida mestadels själv, samt kunna rida lätt.
- Man ska vara på plats minst 15 minuter innan lektionen för att se vilken häst man ska rida.
- Är man sen till lektionen så uteblir tillfället av säkerhetsskäl.
- Ridlektionen är 30 minuter lång.
- Instruktören bestämmer vilken häst man ska rida och vad som händer på lektionen.

Klädsel/utrustning:

- hjälm och säkerhetsväst (finns att låna hos oss).
- Sluten sko med klack eller ridstövel.
- Långbyxor, långärmad tröja utan luva.
- Uppsatt hår om man har långt hår.

Kursinnehåll:

- Styrövningar i skritt och trav
- Balansövningar
- Uteritt med ledare
- Prova på att galoppa

Nivå 1 – Vit grupp (NYBÖRJARE)

Barn eller vuxen, ponny eller häst. Inga förkunskapskrav.

Mål: Ryttarmärke I

I praktiken – slutmål

Häst- och rytтарvård:

- Grundläggande stallregler
- Borsta hästen och prova kratsa hovar
- Gå in till hästen i boxen/spiltan på ett säkert sätt
- Ta av och på gramma
- Leda och vända
- Beskriva utrustning, sadeln och tränsets delar
- Lära sig och sadling och tränsgång
- Hästens enklare kroppsdelar
- Ridbanans enklare vägar
- Känna till ridsportens ledstjärnor
- Känna till ryttares skyddsutrustning

Färdighetsutveckling (på de flesta hästar):

- Korrekt upp- och avsittning
- Hålla i tygeln på rätt sätt
- Sätta igång hästen i skritt och göra halt
- Rida mellan koner i skritt
- Sätta igång i trav och sakta av till skritt
- Trava i lätttridning
- Styra hästen i skritt och trav
- Lodrät sits och djup lätt sits
- Balansträning
- Ovanstående utan ledare

Ridvägar:

- Fyrkantsspåret
- Medellinjen
- Vändning över ridbanan
- Diagonalen och hörnlinjen

Hjälper:

- Framåtdrivande skänkel
- Förhållande tygeltag
- Ledande tygeltag
- Eftergivande tygeltag

Nivå 1 – Vit grupp (NYBÖRJARE)

Uttryck:

- Skänkel, att skänkla
- Hjälper (ryttarens ”språk” med hästen)
- Igångsättning
- Avsaktning

Teori

Hästkunskap:

- Olika hästtyper
- Hästens enklare kroppsdelar
- Hästens dagliga vård, rundvandring och rutiner i stallet
- Hästens kroppsspråk
- Hästens utrustning, sadla och tränsa
- Leda häst

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Ridbanans enklare vägar
- Ryttares sits
- Enklare bomserier

Nivå 2 – Grön grupp

Förkunskapskrav: Nivå 1

Mål: Ryttarmärke II

I praktiken – slutmål

Häst- och rytтарvård:

- Fler av hästens kroppsdelar
- Enklaste delarna på hästens huvud
- Har varit med vid en fodring och/eller ett ut- eller insläpp
- Ha förståelse för hur och varför man ska göra daglig visitering av hästen
- Kunna rykta och kratsa hovarna
- Klara av enklare tillpassning av ryttares och hästens utrustning vid ridning
- Plockat isär, putsat och satt ihop sadel och träns
- Kunna knyta säkerhetsknut
- Kunna bygga en enklare hinderuppställning med minst två olika hindertyper
- Ha förståelse för betydelsen av kombinationen mellan träning, mat och återhämtning
- Ha deltagit i samtal om ridsportens ledstjärnor
- Hästens utrustning
- Att använda sitt kroppsspråk
- Kunna sadla och tränsa själv

Färdighetsutveckling (på de flesta hästar):

- Balansträning
- Leda hästen till och från ridbanan
- Ställa upp med rätt avstånd på medellinjen
- Korrigera stigläderlängd själv
- Spänna sadelgjorden själv uppsatt
- Rätta fördelningen med hjälp av tempo och vägval
- Rida lätt på rätt sittben
- Växla mellan trav lätttridning, trav under nedsittning och trav i lätt sits på fyrkanten
- Rida med tät
- Fatta galopp och bryta av till trav
- Kan rida skritt utan stigbyglar och ha provat i trav

Ridvägar:

- Vänd över ridbanan
- Vänd rätt upp
- Vänd snett igenom
- Vänd halvt igenom
- Rida på de stora volterna och byt om volt

Markarbete och hoppning:

- Rida enklare bana med bommar och koner
- Hoppa enkelhinder rättuppstående med bra balans

Nivå 2 – Grön grupp

Hjälper:

- Hjälper för galoppfattning och avbrott
- Vändande hjälper
- Ställande tygeltag
- Reglerande tygeltag
- Sidförande skänkel
- Vikten

Uttryck:

- Rätt nedsittningsben
- Inner och ytter = dit hästen är ställd
- Att ställa och rakställa och veta när hästen ska vara ställd
- Arbetstrav
- Arbetsgalopp

Teori

Hästkunskap:

- De vanligaste hästraserna
- Hästens kroppsdelar
- Hästens dagliga skötsel och vård, rutiner
- Hästens kroppsspråk
- Hästens färger och tecken, grundläggande
- Hästens utrustning
- Foder, grundläggande
- Hästens instinkter, flock och flykt
- Leda häst

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Hästens gångarter
- Ridbanans vägar
- Ryttarens sits
- Olika hindertyper, rättuppstående och stigsprång
- Hopplära, sits, väg och tempo

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 1!

Nivå 3 – Röd grupp

Förkunskapskrav: Nivå 2

Mål: Ryttarmärke III

I praktiken – slutmål

Häst- och ryttervård:

- Rytterarens hjälper
- Ha kännedom om hur man släpper ut och tar in hästen från hagen på ett säkert sätt
- Kunna göra daglig visitering
- Kunna ta av och på täcke på ett säkert sätt
- Grundläggande foderlära
- Grundläggande om hästens dagliga skötsel
- Känna till ridhästens grundutrustning och veta när den ska användas
- Ha sett hur man lägger ett stallbandage
- Ha förståelse för hur kosten påverkar min prestation
- Känna till ridsportens "code of conduct" och hästhållningspolicy
- Ha diskuterat ridsportens ledstjärnor

Färdighetsträning (på de flesta hästar):

- Sits- och balansträning
- Galoppfattning
- Bibehålla galoppen
- Kunna känna vilken galopp hästen går i
- Lodrät och lätt sits i galopp
- Korrigera stigläderlängd själv
- Spänna sadelgjorden själv uppsuttet
- Rätt nedsittningsben i trav
- Trav utan stigbyglar
- Rida barbacka
- Tempoväxlingar i trav
- Rida ut i skritt och trav
- Rida uppför och nedför i lätt sits och god balans

Markarbete och hoppning:

- Rida i trav över bomserier
- Travhoppning
- Hoppa stigsprång
- Hoppa hinder i följd

Ridvägar:

- Vändning på cirkelbåge i trav
- De stora volterna i galopp

Nivå 3 – Röd grupp

Hjälper:

- Repetera

Uttryck:

- Tempo
- Tempoväxling
- Takt och balans
- Mellantrav
- Mellangalopp
- Fri skritt
- Ökad skritt

Teori

Hästkunskap:

- Hästraser i Sverige
- Hästens kroppsdelar och enklare delar på hästens huvud
- Hästens dagliga skötsel och vård, mockning och strömedel
- Hästens beteende, instinkter
- Hästens färger och tecken, hela färger
- Hästens utrustning, tillpassning och skötsel
- Foder
- Visitation
- Häst vid hand
- Grundregler vid tävlingsdeltagande (grönt kort)

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Hästens takt och balans
- Ridning i terräng, grundregler. Uppför och nedför
- Hoppning av hinder i följd, vägen mellan hinder
- Hästens gångarter, fotförflyttning
- Regler för ridning på ridbana
- Ridbanans vägar
- Ryttares sits
- Träna hållbart, vikten av att variera hästens träning

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 2!

Nivå 4 – Gul grupp

Förkunskapskrav: Nivå 3

Mål: Ryttarmärke IV

I praktiken – slutmål

Häst- och ryttarvård:

- God kunskap om hästens utrustning, kunna anpassa
- Fördjupning hästens dagliga vård
- Ridhusregler
- Kunna mocka och ha kännedom om olika strömedel och bäddar
- Kunna skillnaden på olika bandage och lägga stallbandage under handledning
- Veta hur man sköter om hästens hovar
- Kunna, under handledning, visa häst vid hand på ett korrekt sätt
- Veta vad som avgör hästens foderbehov och hur man planerar för utfodring
- Känna till olika träningsformer för ryttaren

Färdighetsutveckling (på de flesta hästar):

- Kunna göra halt från trav och rida fram i trav
- Korrekta hörnpasseringar
- Vändning på cirkelbåge i trav och galopp med högre krav på utförande
- 15 m volt i trav
- Rida hästen i god takt och balans
- Små tempoväxlingar med bibehållen takt och balans
- Kännedom om vad som menas med att hästen är lösgjord och grunderna för hästens form
- Kunna inverka på hästen i lätt sits i galopp
- Veta vad som gäller i skog och mark och klara av att rida hästen i terrängen i samtliga tre gångarter

Markarbete och hoppning:

- Trava över bommar på rakt och böjt spår
- Hoppa hinder med anridning i trav och i galopp
- Hoppa studsserie med god balans och följsamhet
- Prova hoppa enklare bana

Ridvägar:

- Alla

Hjälper:

- Repetera

Uttryck:

- Lösgjordhet, lösgörande rörelser
- Inner- och yttersida
- Ställning, rakställning
- Hästens form
- Kontakt
- Utbildningsskalan

Nivå 4 – Gul grupp

Teori

Hästkunskap:

- Hästens kroppsdelar mer detaljerat
- Hästens fysiologi och anatomi – introduktion av begreppen
- Häst- och stallvård
- Hästens beteende, hästens sinnen
- Hästens färger och tecken
- Hästens utrustning, tillpassning och skötsel
- Foderlära
- Visitation, hantera de vanligaste skadorna
- Sjukdomslära, de vanligaste sjukdomarna
- Hovvård
- Första hjälpen-låda
- Häst vid hand
- Grundregler för tävlingsdeltagande
- Olika ridsportsgrenar

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Hästens form
- Rörelser LC:1
- Gymnastikhoppning
- Programridning och banhoppning
- Hoppning av hinder i följd – takt och rytm
- Terräng samt temporidning
- Hästens gångarter, fotförflyttning
- Ryttares sits, inverkan
- Ridbanans vägar, fler vägar med större precision
- Allemansrätten och ridning i trafik

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 3!

Nivå 5 – *Blå grupp*

Förkunskapskrav: Nivå 4

Mål: Ryttarmärke V

I praktiken – slutmål

Häst- och ryttarvård:

- Kunna utrusta hästen för transporter
- Vara med att lasta häst och veta hur man gör det på ett säkert sätt
- Vara funktionär på hästtävling för att få inblick
- Ha gjort ett praktiskt prov för att bedöma den hygieniska kvaliteten på foder
- Ha tagit tempen och veta korrekt temperatur
- Kunna kontrollera puls och andning
- Kunna lägga olika typer av bandage
- Kunna stallens rutiner för häst- och stallvård
- Ha medverkat vid löshoppning
- Kunna utrusta hästen för longering och longera under handledning
- Använda sig av olika övningar för fysträning
- Veta vilken kost som behövs vid träning och tävling

Färdighetsutveckling (på de flesta hästar):

- Kunna rida övergångar mellan gångarterna i god balans
- Kunna rida 10 m volter i trav
- Ha kännedom om vad som menas med halvhalt och hur man lämpligast lär sig rida halvhalter
- Ha grundläggande kunskap om sidwärtsrörelser
- Kunna rida 15 m volter i galopp
- (Ha provat att rida med sporrar)
- Kunna rida hästen i god takt och god samordning mellan hjälperna
- Ridit ett självständigt pass som motsvarar en framridning till träning eller tävling
- Ha ridit minst tre olika hästar under perioden

Markarbete och hoppning:

- Ha övat upp förmågan att kunna variera hästens galoppsprång
- Ha hoppat en oxer
- Ha hoppat med lång och kort anridning
- Ha hoppat enkla hinder på terrängen

Ridvägar:

- Alla

Hjälper:

- Sidförande skänkel
- Mothållande skänkel
- Böjande skänkel
- Samverkan mellan hjälperna

Nivå 5 – *Blå grupp*

Uttryck och rörelser:

- Halvhalt
- Sidwärtsrörelser
- Skänkelvikning
- Framdelsvändning
- Bogen in
- Tagen bakdel
- Hästens form
- Lösgjordhet
- Rakriktning
- Utbildningsskalan

Teori

Hästkunskap:

- Hästens exteriör
- Häst- och stallvård, stallmiljöer och rutiner
- Hästens stallovanor
- Hästens utrustning, hjälptyglar
- Foderlära, hygien
- Sjukdomslära, infektion/inflammation. Sårvård, första hjälpen
- Hovvård, hovmekanismen
- Bandagering
- Allemansrätt och ridning i trafik
- Dekorativ hästvård
- Lastning av häst
- Häst vid hand
- Tävlingsregler och tävlingsdeltagande

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

- Hästens form
- Ryttarens inverkan
- Rörelser LC
- Grundläggande sidwärtsrörelser
- Hoppning på lämplig nivå
- Anridning på olika hindertyper
- Programridning och banhoppning
- Ridning och hoppning i skog och mark
- Ridbanans vägar och syfte
- Hoppning av hinder i följd
- Ryttarens sits
- Tävlingsregler och tävlingsdeltagande

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 4!

Nivå 6 – Hopp/dressyrgrupp

Förkunskapskrav: Nivå 5

Mål: Bronsmärket

Teori

Hästkunskap

Kunskap om:

- Hästkännedom
- Bandagering
- Hästsjukvård
- Tillpassning av ridmundering
- Allemansrätt
- Trafikregler
- Lastning av häst
- Longering
- Hästens arbete på töm
- Löshoppning

God kunskap om:

- Tävlingsreglementet
- Hästens färger och tecken
- Foderlära

Något fördjupad kunskap om:

- Hästens anatomi
- Häst- och stallvård
- Sjukdomslära
- Hovbeslag
- Hästens närmiljö
- Hästens stallovanor

Ridvägar:

- Alla

Hjälper:

- Uppresande tygeltag
- Understödjande tygeltag

Nivå 6 – Hopp/dressyrgrupp

Uttryck och rörelser:

- Halvhalt
- Sidvärtsrörelser
- Skänkelvikning
- Framdelsvändning
- Ryggning
- Bogen in
- Tagen bakdel
- Förvänd galopp
- Ökad trav
- Ökad galopp
- Hästens form
- Lösgjordhet
- Rakriktning
- Utbildningsskalan

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

Fördjupad kunskap om:

- Hästens form
- Ryttarens inverkan
- Rörelser LB och LA
- Hoppning på lämplig nivå
- Anridning på olika hindertyper
- Programridning och banhoppning
- Ridning och hoppning i skog och mark
- Ridbanans vägar och syfte
- Hoppning av hinder i följd
- Ryttarens sits och balans
- Tävlingsregler och tävlingsdeltagande

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 5!

Nivå 7 – Träningsgrupp

Förkunskapskrav: Nivå 6

Mål: Silvermärket

Teori

Hästkunskap

Fördjupad kunskap om:

- Hästkännedom
- Bandagering
- Hästsjukvård
- Tillpassning av ridmundering
- Allemansrätt
- Trafikregler
- Lastning av häst
- Tävlingsreglementet
- Longering
- Hästens arbete på töm
- Löshoppning
- Hästens färger och tecken
- Foderlära
- Hästens anatomi
- Häst- och stallvård
- Sjukdomslära
- Hovbeslag
- Hästens närmiljö
- Hästens stallovanor

Ridvägar:

- Alla

Uttryck och rörelser:

- Halvhalt
- Sidvärtsrörelser
- Ryggning
- Förvänd galopp
- Enkla byten
- Ökad trav
- Ökad galopp
- Öppna
- Sluta
- Hästens form
- Lösgjordhet
- Rakriktning
- Utbildningsskalan
- Samling

Nivå 7 – Träningsgrupp

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen

Fördjupad kunskap om:

- Hästens form
- Ryttarens inverkan
- Rörelser LA:4 och uppåt
- Hoppning på lämplig nivå
- Anridning på olika hindertyper
- Programridning och banhoppning
- Ridning och hoppning i skog och mark
- Ridbanans vägar och syfte
- Hoppning av hinder i följd
- Ryttarens sits och balans
- Tävlingsregler och tävlingsdeltagande

BEFÄSTA OCH REPETERA ALLT FRÅN NIVÅ 6!