

Nivåer

PONNY

I våra nivåindelningar för ponny har vi valt att utgå från Svenska Ridsportförbundets ryttarmärken 1-5. Anledningen till detta är dels för att implementera teori för samtliga juniorgrupper, dels för att ha en tydlig målbild och att på ett konkret sätt känna att man kan nå dit. När du har uppfyllt alla delmoment på en nivå får du möjlighet att köpa märket och du är redo att avancera till nästa nivå. Observera att samtliga nivåer är omfattande och att det kan ta sin tid att nå nästa nivå.

I praktiken delmål/slutmål:




Nivå P1 (märke 1) nybörjare

Häst- och ryttarvård

- Jag känner till de grundläggande reglerna i stallet
- Jag vet hur man går in till hästen i en spilta eller box på ett säkert sätt
- Jag kan leda hästen på ett säkert sätt
- Jag kan borsta hästen
- Jag har varit med och kratsat hovarna
- Jag har varit med vid sadling och träningsning
- Jag kan tränsets och sadelns delar
- Jag kan de enklaste ridvägarna
- Jag kan hästens enklare kroppsdelar
- Jag förstår vikten av fysisk träning för ryttaren
- Jag känner till ridsportens ledstjärnor
- Jag känner till ryttarens skyddsutrustning

Färdighetsutveckling

- Jag kan sitta upp och av korrekt (på häst eller trähäst)
- Jag kan hålla tygeln på rätt sätt
- Jag kan rida i lodrät sits
- Jag kan rida i djup lätt sits
- Jag kan sätta igång hästen i skritt och göra halt
- Jag kan rida mellan koner i skritt
- Jag kan sätta igång hästen i trav och sakta av till skritt
- Jag kan trava i lätttridning
- Jag kan rida på fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen, i skritt och trav



Nivå P2 (märke 2)

Häst- och ryttnarvård

- Jag kan fler av hästens kroppsdelar
- Jag kan de enklaste delarna på hästens huvud
- Jag har varit med vid en fodring och/eller ett in- eller utsläpp
- Jag har förståelse för hur och varför man ska göra en daglig visitering av hästen
- Jag kan rykta och kratsa hovarna
- Jag gör i ordning hästen för ridning på egen hand eller med stöd av en ledare
- Jag klarar av enklare tillpassning av ryttares och hästens utrustning vid ridning
- Jag har plockat isär, putsat och satt ihop sadel och träs på egen hand eller ihop med en kompis
- Jag kan knyta en säkerhetsknut
- Jag kan bygga en enklare hinderuppställning med minst två olika hindertyper
- Jag har förståelse för betydelsen av kombinationen mellan träning, mat och återhämtning
- Jag har deltagit i samtal om ridsportens ledstjärnor

Färdighetsutveckling

- Jag kan leda hästen till och från ridbanan: jag vet hur man ställer upp och förstår vad som är rätt säkerhetsavstånd
- Jag kan växla mellan trav under lättridning, trav under nedsittning och trav i lätt sits på fyrkanten
- Jag kan rida de stora volterna i trav och göra voltombyte
- Jag kan rida i skritt utan stigbyglar och har provat i trav
- Jag kan fatta galopp och vet hur man bryter av från galopp
- Jag kan de grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna)
- Jag har gjort enklare balans- och gymnastikövningar på häst
- Jag kan rida en enkel bana med bommar och koner
- Jag kan hoppa enkelhinder (rättuppstående) med bra balans




Nivå P3 (märke 3)

Häst- och ryttrarvård

- Jag har kännedom om hur man släpper ut och tar in hästen från hagen på ett säkert sätt
- Daglig visitering – jag vet hur jag kontrollerar hästen och vilka avvikelser jag ska reagera på
- Jag känner till ridhästens grundutrustning och vet när den ska användas
- Jag kan ta av och på hästen täcket på ett säkert sätt
- Jag har sett hur man lägger ett stallbandage
- Jag har kännedom om olika fodermedel och har hjälpt till vid utfodring
- Jag har förståelse för hur kosten kan påverka min prestation
- Jag känner till ridsportens code of conduct och hästhållningspolicy
- Jag har diskuterat ridsportens ledstjärnor genom ”dialogduken”

Färdighetsutveckling

- Jag kan justera stigläder och sadeljord vid ridning uppsatt
- Jag kan sitta på rätt nedsittningsben i lätttridningen
- Jag kan trava utan stigbyglar
- Jag har ridit barbacka
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav med högre krav på utförande
- Jag kan göra tempoväxlingar i trav
- Jag kan fatta galopp
- Jag kan rida i galopp i både lodrät och lätt sits
- Jag känner i vilken galopp hästen galopperar
- Jag kan rida de stora volterna i galopp
- Jag har ridit ut under ledning i skritt och trav
- Jag kan rida uppför och nerför i lätt sits och i god balans
- Jag kan rida i trav över bomserier
- Jag har travhoppat
- Jag har hoppat stigsprång
- Jag har hoppat hinder i följd



Nivå P4 (märke 4)

Häst- och ryttnarvård

- Jag har god kunskap om hästens utrustning
- Jag kan mocka och har kännedom om olika strömedel och bäddar
- Jag kan skillnaden på olika bandage och kan under handledning lägga stallbandage
- Jag vet hur man sköter om hästens hovar
- Jag kan under handledning, visa häst vid hand på ett korrekt sätt
- Jag vet vad som avgör hästens foderbehov och hur man planerar för utfodring
- Jag känner till olika träningsformer för ryttdaren

Färdighetsutveckling

- Jag kan göra halt från trav och rida fram ur halten till trav
- Jag tränar att rida hörnpasseringar på rätt sätt
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav och galopp med högre krav på utförande
- Jag kan rida 15 m volter i trav
- Jag kan rida hästen i god takt och balans
- Jag tränar på att rida små tempoväxlingar med bibehållen takt och balans
- Jag har kännedom om vad som menas med att hästen är lösgjord och känner till grunderna om hästens form
- Jag har travat över bommar på rakt och böjt spår
- Jag kan inverka på hästen i galopp i lätt sits
- Jag har hoppat hinder med anridning i trav och galopp
- Jag hoppar en studsserie med god balans och följsamhet
- Jag har provat att hoppa en enklare bana
- Jag vet vad som gäller i skog och mark och klarar av att rida hästen i terrängen i samtliga tre gångarter



Nivå P5-6 (märke 5)

- Jag vet hur en häst ska vara utrustad vid transporter
- Jag har varit med om att lasta en häst och har kännedom om hur man gör det på ett säkert sätt
- Jag har varit funktionär på en hästtävling i föreningen för att få en inblick i olika uppgifter på tävlingsplatsen
- Jag har gjort ett praktiskt prov på att bedöma hygienkvaliteten på foder
- Jag har tagit tempen på en häst och jag vet att vad som räknas som hästens normaltemperatur
- Jag kan kontrollera hästens puls och andning
- Jag kan lägga olika typer av bandage
- Jag kan stallets rutiner för häst och stallvård
- Jag använder mig av olika övningar inom fysträning
- Jag vet vilken kost jag behöver vid träning och tävling

Färdighetsutveckling

- Jag kan rida övergångar mellan de olika gångarterna i god balans
 - Jag kan rida 10 m volter i trav
 - Jag har kännedom om vad som menas med en halvhalt och hur man lämpligast lär sig rida halvhalten
 - Jag har grundläggande kunskap om sidvärtsrörelser
 - Jag kan rida 15 m volter i galopp
 - Jag kan rida hästen i god takt, med god samordning mellan hjälperna
 - Jag har övat upp min förmåga att variera hästens galoppsprång
 - Jag har hoppat en oxer
 - Jag har hoppat med lång och kort anridning
 - Jag har hoppat enkla hinder i terrängen eller på gräs
 - Jag har ridit ett självständigt pass som motsvarar en framridning till träning eller tävling
 - Jag har ridit minst tre olika hästar under den här perioden
-

STOR HÄST



Nivå H2

På denna nivå arbetar vi med:

- Framåtdrivande och förhållande hjälper i samtliga gångarter
- Lodrät och lätt sits
- Balans- och koordinationsövningar
- Övergångar och tempoväxlingar
- Tygel- och skänkelhjälp
- Raka och böjda spår
- Ställning och böjning
- Markbommar, travhoppning (frivilligt)

På denna nivå finns inga krav på att kunna rida alla hästar utan fokus ligger på ryttarens sits och inverkan och målsättningen är att bli trygg på hästryggen samtidigt som man utvecklar sin fysiska medvetenhet och förståelse för hur hästen fungerar.



Nivå H3-4

På denna nivå arbetar vi med det som ingick på föregående nivå samt:

- Inverkansridning – spårning, rakställning och lösgjordhet
- Timing, precision och förfinande av hjälper
- Sidförande hjälper
- Vår förmåga att analysera vår egen ridning
- Hoppning i galopp, hinder i följd (frivilligt)

På denna nivå strävar vi efter att ytterligare befästa och utveckla vår sits och inverkansridning. Vi koncentrerar oss på övningar där vi arbetar med hästens form och har som målsättning att kunna anpassa vår ridning till att kunna rida flera olika typer av hästar.



Nivå H5

På denna nivå arbetar vi med det som ingick på föregående nivåer samt:

- Ytterligare inverkansridning med högre krav på en korrekt sits
- Hjälpa hästen till att arbeta i en ändamålsenlig form
- Samlande rörelser och skolor
- Nå högre nivå gällande den analytiska förmågan
- Olika typer av hoppövningar där ryttaren dessutom klarar att hjälpa en otrygg häst (frivilligt)

På denna nivå förutsätts det att ryttaren klarar av att inverka på ett korrekt sätt på samtliga typer av hästar. Vi arbetar med övningar som syftar till att få hästen mellan hand och skänkel och vi har förmågan att läsa av och förutse hästens reaktioner i olika situationer samtidigt som vi har en god självinsikt gällande den egna ridningen.