

Ridskolans utbildningsnivåer

Ridskolans ridnivåer bygger på Ridsportförbundets Ryttarmärken

Ridskolans viktigaste uppgift är att lära ut hästhållning och ridning, byggd på en klassisk grund. Därför använder sig ridskolan av Ridsportförbundets Ryttarmärken för nivåindelningen av ridskolans olika ridgrupper. Ryttarmärken står för den samlade kunskap och de färdigheter som varje ryttare stegvis bör behärska i sin grundutbildning och är också basen i ridsportens ryttarutvecklingsmodell.

Färdighetsutveckling

Ryttarmärken, på alla nivåer, har som mål att hitta gemensamma nämnare för grundutbildningen i dressyr, hoppning (upsutten kunskap), Häst och ryttarvård (avsutten kunskap). För att ryttaren ska utvecklas på bästa sätt är en bred grundutbildning en viktig förutsättning. Betoningen ligger på sits, balans och följsamhet och därigenom en möjlighet att utveckla sin inverkan i såväl dressyr som hoppning.

Ryttarens och ledarens utrustning och ansvar

På ridskolan är det krav på att ryttaren har ridhjälm, sko/stövel/känga med klack (ej gymnastikskor), du ska ha långbyxor och uppsatt hår om du har långt hår, använd gärna skyddsväst. Ridhjälm och skyddsväst finns att låna i begränsat antal. Som ledare är du över 18 år, du har skor (ej gummistövlar) som är anpassade för utemiljö och kläder anpassade för att springa med hästen i ridhuset. Som ledare följer du ridlärarens och stallpersonalens instruktioner.

Ridning i grupp

På ridskolan rider elever i grupp, vilket ställer särskilda krav på samarbetet med de andra i gruppen, ryttare, hästar och ledare. Att hålla avstånd, tänka på säkerheten och att alltid vara uppmärksam på instruktören.

Lektionerna är 30, 45 eller 60 min långa, i den tiden inräknas upp och avsittning, till exempel korrigerande av stigläder och annan utrustning.

Ledlektioner/Ponnyridning- Ponny

Ledlektioner är enkla ridlektioner för barn från 5 år. Du anmäler dig till varje lektion. En medföljande person över 18 år som kan leda måste vara med. Ryttarna tränar huvudsakligen i skritt, trav kan förekomma beroende på gruppens färdighet, instruktören avgör.

Mål för utbildningen

Att på ett roligt och enkelt sätt prova på att rida och lära sig lite mer om hästar.

Upp- och avsittning

Ridning i skritt och trav

Sits- och balansövningar

Starta, stanna och styra hästen

Ponnyskolan

Ponnyskolan riktar sig till barn från 5 år, varje kurs är på ca 10 veckor och utbildningen startar om varje termin. Ponnyskolan är en avsutten utbildning, där eleven lär sig om Häst och Ryttarvård.

Mål för utbildningen

Eleven lär sig mer om hästens beteende

Hästens fysik och skötsel

Ryttarens utrustning och uppträdande

Hästantering

Upp och avsittning

5 olika kunskapsnivåer för häst och ponny

Ridskolan följer Svenska Ridsportförbundets utbildningsplan som bland annat består av fem olika kunskaps och erfarenhetsnivåer. Respektive nivå beskriver de avsuttna och uppsuttna kunskapsmålen för ryttaren. Det är elevens ridlärare som i dialog med eleven avgör när respektive nivåmål är uppnådda, och eleven kan gå vidare till nästa nivå.

Nivå 1 - P1/H1

Nivå 1 ponny är en kunskapsfortsättning på Ponnyskolan. Varje ryttare har med sig en ledare över 18 år. Eleven rider en gång i veckan under 45 min lektion på fast dag och tid. Gruppen H1 är ridskolans lägsta kunskapsnivå för häst (nybörjare), gruppens lektion är 60 min.

Mål för utbildningen

Häst och ryttarvård – avsutten kunskap

Jag känner till de grundläggande reglerna i stallet

Jag har varit med vid stalltjänst och känner till hästens dagliga skötsel

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 kan med hjälp kratsa hovarna

Jag kan med hjälp sadla och tränsa

Jag kan tränsets och sadelns delar

Jag kan ridvägarna fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen

Jag kan minst 5 av hästens kroppsdelar

Jag vet vilken skyddsutrustning ryttaren behöver

Jag känner till ridsportens ledstjärnor

Jag känner till ridsportens värdegrund

Färdighetsutveckling- uppsutten kunskap

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 2 - P2/H2

Gruppen är en kunskapsfortsättning från nivå 1. Ponnyryttaren rider utan ledare, lektionen är 45 min. Som ponnyryttare ska du kunna rida utan ledare i skritt och trav. Ha grundläggande kunskaper om hästens skötsel, utrustning, beteende och kunskaper om de grundläggande reglerna i stallet och i ridningen, som ridhusregler och ridvägar. Som hästryttare ska du kunna rida utan ledare i skritt, trav och galopp. Ha grundläggande kunskaper om hästens skötsel, utrustning, beteende och kunskaper om de grundläggande reglerna i stallet och i ridningen, till exempel ridhusregler och ridvägar, lektionen är 60 min.

Mål för utbildningen

Häst och ryttarvård – avsutten kunskap

Jag kan fler av hästens kroppsdelar

Jag kan delarna på hästens huvud

Jag har varit med vid stalltjänst och känner till hästens dagliga skötsel

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 ryttarens 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 känner till minst två olika hindertyper

Jag förstår att det behöver finnas balans mellan träning, mat och återhämtning

Jag känner till barnkonventionen

Jag har deltagit i diskussioner kring hur man är en schysst stallkompis

Färdighetsutveckling- uppsutten kunskap

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 sitta på rätt nedsittningsben i lättridningen

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 bryta 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 har hoppat enkelhinder (rättupstående)

Nivå 3 - P3/H3

Gruppen är en kunskapsfortsättning från grupp 2. Gruppen har en 60 min lektion.

Mål för utbildningen

Häst och ryttarvård – avsutten kunskap

Jag har varit med vid stalltjänst och känner till hästens dagliga skötsel
Jag kan berätta hur man tar ut och 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
Jag har deltagit i diskussioner kring trygghet på nätet
Jag känner till flera av ridsportens grenar

Färdighetsutveckling- uppsutten kunskap

Jag kan justera stigläder och sadelgjord uppsuttet
Jag kan trava utan stigbyglar
Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav i god balans
Jag kan göra tempoväxlingar i trav
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 hinder i följd

Nivå 4 - P4/H4

Gruppen är en kunskapsfortsättning från grupp 3. Gruppen har 60 min lektion.

Mål för utbildningen

Häst och ryttarvård – avsutten kunskap

Jag har god kunskap om hästens utrustning

Jag har varit med på stalltjänst och känner till hästens dagliga skötsel

Jag kan mocka och har kännedom om olika strömedel och bäddar

Jag känner till hästens vanligaste sjukdomar

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 ryttaren

Jag känner till hur jag arbetar hästen avsuttet (t ex. longering)

Färdighetsutveckling- uppsutten kunskap

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 i god balans

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 kan hoppa en studsserie med god balans och följsamhet

Jag har provat att hoppa en enklare bana i galopp

Jag vet vad som gäller i skog och mark och klarar av att rida hästen i terrängen i samtliga tre gångarter

Nivå 5 - P5/H5

Gruppen är en kunskapsfortsättning från grupp 4. Gruppen har en 60 min lektion.

Mål för utbildningen

Häst och ryttarvård – avsutten kunskap

Jag vet hur en häst ska vara utrustad vid transporter

Jag har varit med om att lasta en häst och kan redogöra för 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 känner till hur man kan bedöma ett grovfoders hygieniska kvalitet

Jag kan kontrollera hästens normalvärden som temp, puls och andning

Jag kan lägga olika typer av bandage

Jag har varit med vid stalltjänst och känner till hästens dagliga skötsel

Jag använder mig av olika övningar inom fysträning

Jag vet vilken kost jag behöver vid träning och tävling

Jag känner till hur jag arbetar hästen avsuttet (t ex. longering)

Färdighetsutveckling- uppsutten kunskap

Jag kan rida övergångar mellan de olika gångarterna i god balans

Jag har kännedom om vad som menas med en halvhalt och hur man utför 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 kan rida hästen i en ändamålsenlig form

Nivå – Dressyrspecialen

Till denna grupp ska du söka dig om du vill satsa extra på din ridning inom dressyr och rider på nivå 3 och uppåt.

Vi arbetar i en mindre grupp av ryttare, med individuella utbildningsplaner för att verkligen nå utveckling och goda resultat. Det mindre antalet ryttare i gruppen gör att instruktören får mer tid för varje enskild ryttare.

För att kunna söka till Dressyrspecialen ska du vara en erfaren ryttare, som är väl insatt i Utbildningsskalan och dess betydelser, både teoretiskt som i praktiskt utövande.

Häst och ryttarvård – avsutten kunskap

Utveckla kunskapen om och träna avsutten sitsträning

Fördjupad kunskap inom ridlära, fokus på dressyr

Fördjupad kunskap i hästkunskap och hästhantering

Färdighetsutveckling- uppsutten kunskap

Utveckla sidvärtsrörelser – t ex skänkelvikning

Träna på skolorna; öppna, sluta och förvänd sluta

Att rida hästen i en mer samlad form, i alla gångarter

Träna på enkla byten och galoppombyten i språnget

Att träna övergångar med bibehållen form, i alla gångarter

Att kunna rida hästar med lägre utbildningsnivåer

Möjlighet till att tävla på din individuella nivå

Specialgruppernas elever har krav på sig att vara funktionärer på två externa tävlingar per år.

[FUNKTIONÄRSHANDBOK FÖR TÄVLINGAR PÅ JRF](#)

Nivå – Hoppspecialen

Till denna grupp ska du söka dig om du vill satsa extra på din ridning inom hoppning och rider på nivå 3 och uppåt.

Vi arbetar i en mindre grupp av ryttare, med individuella utbildningsplaner för att verkligen nå utveckling och goda resultat. Det mindre antalet ryttare i gruppen gör att instruktören får mer tid för varje enskild ryttare.

Häst och ryttarvård – avsutten kunskap

Träna din förmåga till mentalträning, att utveckla egna målbilder

Öka din kunskap om din nödvändiga individuella fysiska träningsnivå, hoppryttare är också idrottare

Fördjupad kunskap i Hopplära

Fördjupad kunskap i hur du förbereder dig och din häst för tävling

Färdighetsutveckling- uppsutten kunskap

Att utveckla din sits, balans, position och följsamhet

Utveckla din förmåga att inverka på hästen i lätt sits och att rida hästen i balans i ett anpassat tempo

Träna hoppning med relaterade avstånd

Utveckla din förmåga att variera antalet galoppsprång

Träna hoppning i serier och kombinationer, att bättre förstå och beräkna avstånd

Träna på hoppning på olika hindertyper och karaktärshinder

Träna på att hoppa banor som är tävlingslika

Möjlighet till att tävla på din individuella nivå

Specialgruppernas elever har krav på sig att vara funktionärer på två externa tävlingar per år.

[FUNKTIONÄRSHANDBOK FÖR TÄVLINGAR PÅ JRF](#)

Nivå - Projektgruppen

Projektgruppen är ridgruppen för de mer erfarna eleverna för att utveckla, utbilda och slussa in ridskolans nya hästar in i verksamheten.

Projektgruppen arbetar också med de av ridskolans hästar som har olika svårigheter i att arbeta i och fungera på ett bra sätt i verksamheten. Det är hästen som är i fokus i Projektgruppen.

Som elev i Projektgruppen blir du tilldelad "din häst" som du tränar under en period. Projektgruppens instruktör kan vid behov byta häst, om instruktören anser att det blir ett bättre resultat för hästen, det är hästen som är i fokus.

I projektgruppen har du ingen möjlighet att sälja dina lektioner, då det blir svårt att hålla samma kvalitet för de hästar som ska skolas in och utbildas.

Om du som elev är intresserad av att vara med i en projektgrupp och rider på nivå 4 och uppåt ska du mejla in en intresseanmälan när ridskolan går ut med att det finns lediga platser. Det kommer att vara flera ridlärare ihop som tillsammans väljer vem som får platsen.

Specialgruppernas elever har krav på sig att vara funktionärer på två externa tävlingar per år.

[FUNKTIONÄRSHANDBOK FÖR TÄVLINGAR PÅ JRF](#)