

UTBILDNINGSPLAN SoRK

I detta kompendium finns en beskrivning av de kunskapsmål som ponnygrupperna har. Målen önskas vara uppfyllda innan eleverna avancerar till nästa nivå. Målen är delade i tre delar:

- Ridningen: det som eleverna kommer lära sig på sin praktiska ridlektion
- Teori: ämnen som teoritillfället en gång/termin ska handla om
- Övrig utmaning/träning: saker som eleven själv ansvarar för att träna på/lära sig

De saker som behövs för att träna på de övriga utmaningarna finns i stallet.

Vid huvudentrén står Otto och Otilia (våra trähästar) som alltid finns tillgänglig för träning. På dem kan många av de praktiska sakerna övas, så som tygeltag, sits, och upp- eller avsittning.

Utanför U-seks hörna finns en matta med bokstäverna ritade på. Den är till för att kunna träna ridvägarna eller dressyrprogram på.

I skötarrummet finns det en pärm som handlar om våra olika hästar och ponnyer. Där hittar ni facit till färg- och teckenlekarna. Där finns även beskrivningar av hur du putsar, ryktar och visiterar din häst. Här finns också en del med tips och trix inför tävlingar. Bland annat hur du gör snyggaste håruppsättningen på dig själv inför dressyrtävlingen.

Vissa av övningarna handlar om att följa med personalen. Vi jobbar varje dag och du är alltid välkommen hit under stallets öppettider. För att lära dig så mycket som möjligt så passa på och häng med oss under en dag på någon av dina lov och ställ gärna tusen frågor! 😊 Då har du också möjlighet att träna extra mycket på att rykta eller visitera hästarna.

I gymhörnan, till höger innanför huvudentrén, finns de saker som du behöver för att kunna utföra de fysiska träningsövningar som finns med i utbildningsplanen.

Till sist hittar du litteratur om kost, mental träning, SoRK's värdegrund, ridsportens ledstjärnor och mycket mer i bokhyllan vid myshörnan i cafeterian. All litteratur där får du låna och läsa här på anläggningen (ej ta med hem). På skärmen i cafeterian rullar också olika filmklipp om många av de teoriämnen som finns i utbildningsplanen.

Hinner du inte göra allt det här när du är i stallet? Många av de teoretiska bitarna finns på hemsidan också, till exempel filmer eller information om hur du gör för att delta som funktionär vid våra tävlingar.

Grundkurs

Ridning

Uppsittning
Skritt och trav
Lättridning
Enkla ridvägar
Framåtdrivande, ledande och förhållande hjälper
Lätt sits
Bommar på marken
Uteritt

Teori

Halva lektionen teori termin 1 (även föräldrar)

Stallvett
Gå in i boxen
Ta på och av grimman
Häst vård
Hästens beteende
Sadla
Tränsa
Sadeln och tränsets delar
Enkla ridvägar

Övrig utmaning/träning

USEK's filmer
Träna ridvägar på ridbanan
Att träna på Otto/Otilia:

- Sitta upp och av
- Tygeltag
- Lättridning
- Sadla och tränsa

Grund2kurs

Ridning

Uppsittning – hjälpa till att ordna sina stigbyglar
Skritt och trav
Ridvägar
Framåtdrivande, ledande och förhållande hjälper
Lätt sits
Bommar på marken
Uteritt
Balans och koordinationsövningar
Rida utan ledare

Teori

Teori en gång/termin

Ridvägar
Ryttarens utrustning
Sits
Hjälper
Hästens delar

Övrig utmaning/träning

Sitta på balansbollen
Hoppa hopprep
Stå på balansplattan
Koordinationsövningar
Fixa stigläder på Otto/Otilia

Nybörjargrupp

Ridning

Uppsittning – ordna stigbyglar delvis själva
Skritt och trav
Ridvägar
Framåtdrivande, förhållande och ledande hjälper
Lätt sits
Bommar på marken
Uteritt

Teori

Teori i utökad omfattning termin 1

Stallvett
Gå in i boxen
Ta på och av grimman
Häst vård
Hästens beteende
Sadla
Tränsa
Sadeln och tränsets delar
Ridvägar

Teori en gång termin 2

Ryttarens utrustning
Ridbanans enklare ridvägar
Sits
Hjälper
Hästens delar

Övrig utmaning/träning

USEK's filmer

Träna ridvägar på ridbanan

- Att träna på Otto/Otilia:
- Sadla och tränsa
- Sitta upp och av
- Tygeltag
- Lättridning och lätt sits
- Fixa stigläger

Sitta på balansbollen

Hoppa hopprep

Stå på balansplattan

Koordinationsövningar

Basgrupp

Ridning

Lodrat och lätt sits
Tygeltag, skänkel- och vikthjälper
Rätt sittben
Hålla avstånd
Styra mer självständigt
Halter
Galopp termin 4
Hoppa litet hinder termin 4

Tävling

hoppning – cavaletti

Teori

Teori en gång/termin

Hästens dagliga skötsel och vård
Hästens färger och tecken
Säkerhet
Sitsar
Hjälper

Övrig utmaning/träning

Träna ridvägar på ridbanan
Fixa stigläder på Otto/Otilia
Träna på att rykta en häst/ponny
Gissa färger och tecken på
ridskolans hästar

Bas2grupp

Ridning

Lodrat och lätt sits
Galoppfattning
Vändning på cirkelbåge
(serpentin)

Öppna och slutna delen på volten

Ställande tygeltag

Inner och yttersida

Framdelsvändning termin 6

Tävling

hoppning – 0,20m

Teori

Teori en gång/termin

Hästraser
Hästens utrustning
Persedelvård
Galoppfattningar

Övrig utmaning/träning

Träna ridvägar på ridbanan
Träna på att putsa sadel och trän
Träna på att ta av och på täcken
samt vika det
Gissa raser på ridskolans hästar

Nivågrupp

Ridning

Stigbyglar på korrekt sätt
Ridvägar från två håll
Ryttarens hjälper
Framdelsvändning
Skänkelvikning
Övergångar
Tempoväxlingar, takt och tempo
Galoppfattning från skritt
Halvhalt
Hästens form

Tävling

hoppning – 0,40m/0,60m,
dressyr – LD och Märke

Teori

Teori en gång/termin

Hästens beteende
Hästens dagliga skötsel och vård
Visitation
Foder
Kost för ryttare
Hopplära
Ställning
Tempoväxlingar
Framdelsvändning
Skänkelvikning

Övrig utmaning/träning

Följ personalen vid mockning
Hjälp personalen att fodra
Tänk på vad du äter
2-3 mentalträningsövningar
Delta som funktionär vid tävling
Ha kunskap om SoRK's värdegrund

Plusgrupp

Ridning

Takt och tempo
Halvhalt
Skänkelvikning på olika linjer
Mellangångarter
Bakdelsvändningar
Halt – ryggning
Galopparbete – förvärd galopp

Tävling

hoppning – 0,60m/LD
dressyr – LC och LB

Teori

Teori en gång/termin

Anpassa och ta isär/sätta ihop träns
Fördjupning hästens anatomi
Fördjupning hästens vård och skötsel
Sjukdomar
Träna Hållbart
Hästens gångarter
Utbildningsskalan
Bakdelsvändningar
Hästens form

Övrig utmaning/träning

Delta som funktionär vid tävling
Träna på att visitera din häst
Följ personalen vid in-/utsläpp i skrittmaskinen och hage
Ha kännedom om ridsportens ledstjärnor
2-3 mer avancerade mentalträningsövningar

Förberedande specialen

Ridning

Ekipageträning
Banträning
Programridning
Högre deltagande vid klubb-tävling

Teori

Teori en gång/termin

Ökad inverkan
Longering
Banbyggnad
Dressyrprogram
Häst vid hand
Frisering
Dekoratив hästvård
Grönt kort

Övrig utmaning/träning

Ta hand om din häst och dess utrustning
Frisera din häst
Träna på att knoppa
Följ med Specialen på tävling
Titta på världscupen och liknande på TV
Skaffa dig förebilder/idoler
Var en god idrottskompis

Specialen

Ridning

Ekipageträning
Utveckling av självständighet i ridningen
Utveckling av hästens form
Deltagande vid klubb- och lokal tävling

Teori

Ökad inverkad
Kunskap om TR
Lastning
Tömkörning
Förberedelser för egen häst

Övrig utmaning/träning

Var en god idrottskompis
Åk och titta på en större tävling alt. titta på TV
Träna på håruppsättningar
Följ med en ryttare som hästskötare
Träna övrig fysisk aktivitet
Träna på att stega mellan hinder
Ökat ideellt engagemang