

RIDUNDERVISNING PÅ VARBERGS RIDSKOLA

JUNIORER



Prova På-ridning

Öppet för alla som vill prova att rida, både för barn och vuxna. Ingen föranmälan. Hålls på lördagseftermiddagar under höst- och vårtermin, för exakt tid och mer info, läs på hemsidan under fliken "Drop In" → "Prova På". Anmälan och kontant betalning i stallet. På Prova På har vi ingen kontinuerlig utbildningsplan, utan undervisning sker på den nivå gruppen för dagen är på. Vid många deltagare delas man upp i två grupper varandra.

Ridlekis

Riktat sig i huvudsak till barn i åldern 4-6 år. Ridlekis är ett roligt & lekfullt sätt att börja komma i kontakt med hästar och ridning. Vi fokuserar på olika gymnastik- och balansövningar i sadeln. Man lär sig starta, stanna och styra hästen i olika övningar. Ridning i skritt & trav med ledare. Ridlekis bokas en halv termin i taget där en av lektionerna är teori, meddelas i förväg.

Nybörjare 1

För barn från 7 år. Ridning 30 min, teorilektion 30 min var tredje vecka efter ridpasset. Ett ridpass ersätts med Hästkunskap tillsammans med övriga grupper på samma nivå. Separat schema kommer i början av varje termin.

Dressyr

- Lära sig de grundläggande delarna i sitsen; hålla tyglarna på rätt sätt, trampa ned hälarerna.
- Framåtdrivande/Förhållande hjälper (start/stopp).
- Kunna styra hästen i skritt.
- Ridvägarna vänd snett igenom, vänd rätt upp, vända halvt igenom och vänd rätt över ridbanan i skritt.
- Lära sig och befästa lättridning i trav på rakt spår.
- Uteritt i skritt och trav med ledare.

Bommar/hoppning

- Träna lätt sits kortare sträckor över bommar i skritt. Fokus på detaljer i sitsen och balansen.

Övrigt

- Träna på att släppa och fånga stigbyglarna i skritt.
- Sits och balansövningar från halt och i skritt.

Nybörjare 2

Lektionstid 40 min, 2–3 pass per termin är det teori istället för ridning på ordinarie tid. Ett ridpass ersätts med Hästkunskap tillsammans med övriga grupper på samma nivå. Separat schema kommer i början av varje termin.

Dressyr

- Befästa och utveckla det man lärt sig i nybörjare 1. Ställa större krav på att eleverna utför momenten själv, ledaren blir mer passiv och är mer med som en säkerhet.
- Repetera ridvägarna från nybörjare 1 + Ridvägarna volta och volt tillbaka i skritt.
- Eventuellt testa nedsittning i trav korta sträckor.
- Uteritt i skritt och trav med ledare.

Bommar/hoppning

- Samma sak som i Nybörjare 1 men det ställs högre krav på att eleven skall kunna styra hästen i den lätta sitsen. Utmana med längre sträckor i lätt sits.

Nybörjare 3

Lektionstid 40 min, 2–3 pass per termin är det teori istället för ridning på ordinarie tid. Ett ridpass ersätts med Hästkunskap tillsammans med övriga grupper på samma nivå. Separat schema kommer i början av varje termin.

Dressyr

- Befästa och utveckla det man lärt sig i nybörjare 1 och 2. Rida utan ledare när eleven klarar det på den aktuella hästen. Ledaren finns kvar i ridhuset även om den inte alltid används.
- Repetera ridvägarna från nybörjare 1 och 2, testa att rida enklare ridvägar i trav om gruppen är redo.
- Nedsittning i trav korta sträckor.
- "Bromsteknik" i övergångar och tempoväxlingar, viktigt innan galoppträning.
- Eventuellt börja med galopp i "katapulten" (när gruppen är redo).
- Uteritt i skritt och trav med ledare.

Bommar/hoppning

- Samma sak som i nybörjare 1 och 2 och träna lätt sits i trav med och utan bommar.

Junior 1/Ungdom 1

Ridning 45 min. Två pass per termin byts ut mot hästkunskap, varav ett tillfälle är gemensamt för alla juniorgrupper och det andra hålls med den enskilda gruppen (=juniorteori).

Dressyr

- Introducera rätt och fel sittben.
- Rida på volterna. Lära sig vänd igenom volten och byt om volt.
- 3 serpentinbågar.
- Ridvägar i trav.
- Tempoväxlingar i skritt och trav.
- Eventuellt introducera trav nedsittning utan stigbyglar.
- Fortsätta att träna galopp. Katapulten, volterna eller på en långsida med en bromsande övning på andra sidan. Stegra nivån succesivt när eleverna är redo.
- Uteritt i skritt och trav.

Bommar/hoppning

- Hoppa enstaka hinder i trav och eventuellt i galopp. Fokus; sitsen, vägen, tempot.

Junior 2/Ungdom 2

Ridning 45 min. Två pass per termin byts ut mot hästkunskap, varav ett tillfälle är gemensamt för alla juniorgrupper och det andra hålls med den enskilda gruppen (=juniorteori).

Dressyr

- 4 och 5 serpentinbågar.
- Galoppfattning på bestämd punkt.
- Introducera ställning och böjning.
- Introducera framdelsvändning.
- Uteritt, eventuellt galopp ute.

Bommar/hoppning

- Behärska att hoppa hinder i följd i trav och galopp, enkla linjer och vägar. Fokus; sitsen, vägen, tempot.
- Räkna galoppsprång mellan hinder.
- Rätt galopp mellan hindren.

Junior 3/Ungdom 3

Ridning 45 min. Två pass per termin byts ut mot hästkunskap, varav ett tillfälle är gemensamt för alla juniorgrupper och det andra hålls med den enskilda gruppen (=juniorteori).

Dressyr

- Mer fokus på att kunna ha hästen ställd och böjd.
- Öka och minska volten.
- Befästa framdelsvändning.
- Introducera skänkelvikning.
- Hörnpasseringar.
- Halt.
- Förbereda för att introducera halvhalt.
- Uteritt i alla gångarter.

Bommar/hoppning

- Hoppa hinder i följd i trav och galopp, lite knepigare linjer och vägar. Kunna räkna och eventuellt växla antalet galoppsprång mellan hinder.
- Tempoträning.
- Hoppa enklare terränghinder.

Junior 4/Ungdom 4

Ridning 60 min. Två pass per termin byts ut mot hästkunskap, varav ett tillfälle är gemensamt för alla juniorgrupper och det andra hålls med den enskilda gruppen (=juniorteori).

Dressyr

- Befästa tidigare övningar och rörelser.
- Rida hästen i rätt form.
- Introducera bogen in/öppna, tagen bakdel/sluta.
- Introducera ryggning.
- Introducera förvänd galopp.
- Introducera bakdelsvändning.
- Uteritt i alla gångarter.

Bommar/hoppning

- Hoppa hinder i följd i trav och galopp, lite svårare linjer och vägar.
- Kunna räkna och växla antalet galoppsprång mellan hinder.
- Tempoträning.
- Terränghoppning.

Tävlingsgrupp/Träningsgrupp

För de ryttare som vill lite mer och är tävlingsintresserade. Nivå som Junior 4, 60 min ridning men lite intensivare undervisning med färre ryttare (8st) och mer anpassat för träning inför klubbtävlingar och utbytestävlingar. Även möjlighet att rida hästar på olika utbildningsstadier och tydligare målplanering för varje ryttare.

Man kan anmäla intresse att gå i tävlingsgrupp. De som visar mest



tävlingsintresse och övrigt engagemang såsom stallvärdinna, funktionär osv har störst chans att komma med.

Hoppspecial Junior

För elever som har ett ridabonnemang i Junior 3 eller högre.

Extra hopplektion på 75 min varannan vecka för dem som vill träna mer hoppning. Lite mer avancerade övningar än på de vanliga lektionerna och framförallt möjlighet att hinna hoppa mer på lektionen. Max 9 elever/grupp.

Dressyrspecial Junior

För elever som har ett ridabonnemang i Junior 3 eller högre.

Extra dressyrlektion på 60 min varannan vecka för dem som vill träna mer dressyr. Mer avancerade övningar och intensivare träning. Möjlighet till mer individuell undervisning. Max 6-7 elever/grupp.