

RIDUNDERVISNING PÅ VARBERGS RIDSKOLA

SENIORER



Ridabonnemang:

Senior 1

För vuxna nybörjare som vill börja rida i en veckogrupp terminsvis. I denna grupp rider man ca 1 år. I början går en del av ridpasset åt att göra iordning hästarna i stallet och att lära sig hur hästarna fungerar. Detta är för att man ska känna sig säker i stallet och trygg med hästen. Ju snabbare det går i stallet desto mer tid ägnas åt ridningen som så småningom blir 60 min. Det är ganska lagom med 30 min ridning i början, ni får garanterat träningsvärk ändå... Två ridpass per termin ersätts med hästkunskap, varav ett är gemensamt med andra seniorgrupper på ridskolan och ett är anpassat för gruppen.

Dressyr

- Behärska upp- och avsittning.
- Behärska att reglera stigläder och spänna sadelgjord från hästryggen.
- Introducera styrövningar i skritt och trav.
- Befästa lättridning.
- Behärska balans och följsamhet på hästryggen
- Introducera och behärska följande ridvägar:
 - Snett igenom
 - Rätt upp
 - Rätt över ridbanan
 - Volta
 - Volt tillbaka
- Introducera galopp och galoppfattning
- Behärska uteritt i skritt, ev. trav.

Markarbete/hoppning

- Behärska lätt sits i skritt och trav
- Introducera bommar på raka spår i skritt och trav
- Eventuellt introducera enstaka hinder med anridning i trav

Teori

- Regler i stallet, säkerhet, hitta på anläggningen
- Borsta
- Sadla och tränsa
- Hästens beteende
- Ta av och på täcke
- Benskydd, martingal och övrig utrustning
- Skötsel av utrustning
- Ridvägar

Senior 2

Ridning 60 min, 11 elever. Ibland tas ett beslut om att ha en mindre grupp om 8 elever, då är ridpasset 45 min. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap gemensamt med övriga seniorgrupper på ridskolan, samt ett temapass som hålls tillsammans med gruppen. Temapasset har en mer teoretisk karaktär men är ofta uppsuttet.

Dressyr

- Repetera och befäst Senior 1.
- Vidareutveckla sits, balans och följsamhet i den lodräta sitsen.
- Befästa rätt sittben i lätttridning.
- Introducera och behärska följande ridvägar:
 - Serpentinbågar
 - På volterna
 - Byt om volt
 - Vänd igenom volten
 - Halvt igenom
- Introducera ställning och böjning
- Behärska övergångar mellan samtliga gångarter och på bestämda punkter.
- Introducera framdelsvändning
- Introducera skänkelvikning i skritt
- Behärska galopp på enklare linjer, raka och böjda spår, i övningar
- Behärska olika tempon i skritt och trav
- Eventuellt introducera nedsittning utan stigbyglar kortare sträckor på lämplig häst.
- Få en förståelse för hur hjälperna fungerar och kan nyanseras.
- Behärska uteritt i skritt och trav samt klättring.

Markarbete/hoppning

- Behärska att variera den lätta sitsen i alla gångarter.
- Behärska enklare hoppövningar med enstaka hinder.
- Behärska anridning i trav och galopp
- Introducera flera hinder i följd

Senior 3

Ridning 60 min, 11 elever. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap gemensamt med övriga seniorgrupper på ridskolan, samt ett temapass som hålls tillsammans med gruppen. Temapasset har en mer teoretisk karaktär men är ofta uppsuttet.

Dressyr

- Repetera och befäst Senior 1-2.
- Behärska ställning och böjning.
- Befästa skänkelvikning på diagonala och raka linjer.
- Behärska olika tempon i skritt och trav.
- Eventuellt träna nedsittning utan stigbyglar kortare sträckor på lämplig häst.
- Högre krav på balans, följsamhet och korrekt lodrät sits.

- Behärska korrekta hörpasseringar.
- Behärska att öka och minska volterna.
- Introducera korrekta halter.
- Förbereda för att introducera halvhalt.
- Befästa olika moment vid bestämda punkter.
- Behärska uteritt på olika hästar i skritt och trav, ev. galopp.

Markarbete/hoppning

- Behärska rätt galopp mellan hinder.
- Introducera att räkna galoppsprång.
- Öka känslan för hästens rytm.
- Introducera korta serier.

Senior 4

Ridning 60 min, 11 elever. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap gemensamt med övriga seniorgrupper på ridskolan, samt ett temapass som hålls tillsammans med gruppen. Temapasset har en mer teoretisk karaktär men är ofta uppsuttet.

Dressyr

- Repetera och befäst Senior 1-3
- Högre krav på balans, följsamhet och korrekt lodrät sits.
- Behärska att rida hästarna med mer inverkan avseende samverkan mellan skänkel och hand.
- Behärska olika varianter av skänkelvikningar.
- Behärska att rida vissa hästar i korrekt balans och form.
- Introducera bogen in/tagen bakdel.
- Introducera bakdelsvändning.
- Introducera förvänd galopp på enklare linjer.
- Introducera ryggning.
- Behärska uteritt på alla typer av hästar i samtliga gångarter.

Markarbete/hoppning

- Introducera relaterade avstånd
- Introducera att variera antalet galoppsprång på relaterade avstånd
- Behärska olika typer av serier
- Eventuellt introducera terränghoppning
- Introducera olika hindertyper

Senior 5

Ridning 60 min, 11 elever. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap gemensamt med övriga seniorgrupper på ridskolan, samt ett temapass som hålls tillsammans med gruppen. Temapasset har en mer teoretisk karaktär men är ofta uppsuttet.

Dressyr

- Repetera och befäst Senior 1-4

- Introducera och befästa skolorna (öppna, sluta, diagonalsluta)
- Befästa bakdelsvändning
- Behärska att rida olika typer av hästar i korrekt balans och form
- Behärska variation av tempo, steglängd och form
- Behärska förvänd galopp på raka och böjda linjer
- Behärska spårning i samtliga gångarter
- Introducera enkla byten
- Behärska alla typer av hästar i olika miljöer

Markarbete/hoppning

- Introducera svårare relaterade avstånd, kunna variera antal språng.
- Introducera tekniska svårigheter som kräver att man har kontroll på sin häst.

Tävlingsgrupp senior

Ridning 60 min. Tävlingsinriktad grupp med 8 elever, men i övrigt samma terminsupplägg som övriga seniorgrupper. För de ryttare som vill lite mer och är tävlingsintresserade. Nivå som Senior 4-5 men lite intensivare undervisning med färre ryttare 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 har förtur på platserna.

Specialgrupper för seniorer:

Dressyspecial senior

Enbart dressyr i 60 min, 6 ryttare. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap. Mer individuell feedback och möjlighet att träna lite svårare övningar och rörelser i dressyr. Nivån motsvarar Senior 5 med dressyrinriktning.

- Ökad förståelse för hästens utbildning
- Behärska att arbeta systematiskt utifrån utbildningsskalan.
- Behärska att arbeta hästar med olika grundförutsättningar och utbildningsståndpunkt
- Behärska att arbeta olika typer av hästar i korrekt balans och form, samt analysera vilken form där hästen arbetar bäst för stunden
- Behärska olika skolor samt kombinationer av dem
- Behärska bakdelsvändningar
- Behärska förvänd galopp på raka och böjda linjer
- Behärska enkla byten och eventuellt introducera galoppombyten

Hoppspecial senior

Tilläggsgrupp för elever som har ett ridabonnemang i Senior 4 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 under lektionen. Max 8 elever. Ca varannan termin byts ett av passen ut mot hästkunskapspass inriktat enbart

mot specialgrupperna.

Mindre grupper

Vi har några grupper med färre ryttare, 6–8 elever/grupp, på varierade nivåer. Upplägget och målen är desamma som för övriga grupper men med mer individuell feedback och uppmärksamhet, vilket oftast leder till snabbare utveckling.

Enstaka tillfällen utan ridabonnemang:

Privatlektioner

Vi erbjuder privatlektioner varje dag på tider då det inte är ordinarie verksamhet, se tider på lektionsschemat. På dessa tider kan man träna mer specifikt på just det man behöver för att komma vidare i sin utveckling som ryttare. Maximal uppmärksamhet och individuell feedback. Mer information om privatlektionerna finns att hitta på hemsidan.

Happy Hour

Happy Hour är en form av Drop In-ridning som har många olika målgrupper, man bokar de gånger man vill och kan delta! Kravet är att man ska kunna rida i skritt, trav och galopp samt hålla flytet tillsammans med en ridgrupp. Både för elever som redan rider på ridskolan och nya ryttare. Utvalda onsdagar och fredagar under terminen och olika tema vid varje pass. Särskilt schema finns på hemsidan och bokning görs via kundinloggningen. För den som saknar eller bara har lite riderfarenhet sedan innan finns nedanstående alternativ med Happy Hour för vuxna nybörjare.

Prova På-ridning / "Happy Hour vuxen nybörjare"

För vuxna som vill prova att rida eller färska upp gamla barndomsminnen har vi två olika koncept; Prova På-ridning och Happy Hour för vuxna nybörjare! Den förstnämnda riktar sig mest till barn men vuxna är välkomna. Se separat info på hemsidan om när dessa tillfällen hålls. Föranmälan via kundlogin eller kontakt med ridskolan.