

Vill du ta nästa steg i din ridsportkarriär och vara med i Ryttarutveckling nivå 1

Ryttarutveckling nivå 1 är det första steget i Ridsportens utvecklingsmodell och vänder sig till dig som vill utvecklas i din ridsportkarriär. För att bli skicklig inom ridsport gäller det att ständigt utveckla sina färdigheter. Det handlar både om ridkunskap och om kunskaper kring hästen och dess behov.

Hästvelfärd

Hästvelfärd är en röd tråd i ridsportens utvecklingsmodell. Hela utvecklingsprogrammet vilar på hästkunskap. Det är grunden till vårt arbete och förhållningssätt till hästen.

Målsättning

Skapa förståelse för ridsportens värdegrund, trygghetsfrågor och hur vi alla kan bidra till en bra och sund utvecklingsmiljö. Skapa intresse för hästkunskap och vad som påverkar hästarnas välmående. Skapa förståelse för ryttarens grundläggande hjälper. Skapa förståelse och intresse runt allsidig avsutten träning. Skapa förståelse och intresse runt en sund och hållbar kosthållning.

Utbildningen är uppdelad i 5 delkurser där ett ridpass per delkurs ingår:

Delkurs 1 20/5 10.00 -16.00

Trygg utvecklingsmiljö, ridsportens värdegrund, trygg i ridsporten, mobbning och kränkningar. **Föreläsning workshop med Mona Wasserman**
Ridning Dressyr - Sits och balans Catrine Lagefjord

Delkurs 2 6/6 10.00 – 14.00 Ridningens grunder, ridbanans vägar, regler på ridbanan, ridning skog och mark.

Ridning - Uteritt, träna i terräng Camilla Pettersen

Delkurs 3 Augusti – Ryttarens grundutbildning, grundsits, lätt sits, tygelhjälp, skänkelhjälp och vikthjälp. **Clinic med våra egna ridinstruktörer som rider och visar på våra ridskolehästar.**

Ridning Dressyr - Följsamhet och inverkan Catrine Lagefjord

Delkurs 4 September– Fysisk avsutten träning för hållbara ryttare, varför är avsutten träning viktig för ryttare? Fysiska grundegenskaper, uppvärmning och återhämtning.

Clinic med våra egna ridinstruktörer som rider och visar hoppning.

Ridning Hoppning - Sits och balans Camilla Pettersen/Julia Karström

Delkurs 5 Oktober – Kost för att må bra. Varför är det viktigt med bra kost? Energikällor, dina val avgör. Hästkunskap - Hästens kropp, hästens beteende, hästhållning, hästens skötsel, friskvård och sjukdomslära samt hästens utrustning.

Föreläsning kost och hälsa

Ridning Hoppning- Följsamhet och inverkan Camilla Pettersen/Julia Karström

Utbildningen startar under vårterminen och pågår hela höstterminen. Kursen är på totalt ca 30 timmar och **som deltagare förväntas du lägga ner eget arbete i förberedelser och efterarbete utöver dessa timmar.** Utbildningswebben för Rytтарutveckling 1 ingår i kostnaden för kursen och beställs av föreningen till er som kommer att delta.

Ansökan är öppen för dig som är medlem i Vindelns Ridklubb, är mellan 8-25 år och vill utvecklas inom hästsporten.

Ansökan sker skriftligt eller via mail till info@vindelnridklubb.se. Skriv en kort presentation av dig och din nuvarande nivå som ryttare.

Kostnad: 1000 kr – Utbildningen är subventionerad tack vare projektmedel från Svenska Ridsportförbundet. Fika och frukt ingår vid varje kurstillfälle. Begränsat antal platser.

Välkommen med din ansökan!

