

# RIDUNDERVISNING PÅ VARBERGS RIDSKOLA

## SENIORER



### 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 efter varandra.

### Senior 1

För vuxna nybörjare. 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 säkert 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
- Introducera enstaka hinder med anridning i trav

### Teori

- Regler i stallet
- Hitta på anläggningen
- Borsta
- Sadla och tränsa

- Hästens beteende
- Säkerhet
- Ta av och på täcke
- Benskydd, martingal och övrig utrustning
- Putsa utrustning
- Ridvägar

## Senior 2

Ridning 60 min. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap gemensamt med övriga seniorgrupper på ridskolan.

### 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 olika linjer, raka och böjda spår, i övningar
- Behärska olika tempon i skritt och trav
- Introducera nedsittning utan stigbyglar
- 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. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap gemensamt med övriga seniorgrupper på ridskolan.

### Dressyr

- Repetera och befäst Senior 1-2.
- Behärska ställning och böjning.
- Befästa skänkelvikning på diagonala och raka linjer.
- Introducera bogen in/tagen bakdel.
- Introducera förvänd galopp på raka linjer.
- Behärska olika tempon i alla gångarter.

- Befästa nedsittning utan stigbyglar.
- Högre krav på balans, följsamhet och korrekt lodrät sits.
- Behärska korrekta hörpasseringar.
- Behärska att öka och minska volterna.
- Introducera korrekta halter.
- Introducera halvhalter.
- 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.
- Introducera att byta galopp över hinder.
- Introducera terränghoppning på enstaka hinder.

## **Senior 4**

Ridning 60 min, 11 elever. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap gemensamt med övriga seniorgrupper på ridskolan.

### **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.
- Befästa bogen in/tagen bakdel.
- Introducera bakdelsvändning.
- Behärska 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.
- Behärska terränghoppning.
- Introducera olika hindertyper.

## **Senior 5**

Ridning 60 min, 11 elever. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap gemensamt med övriga seniorgrupper på ridskolan.

### **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.

## **Specialgrupper för Seniorer**

### **Tävlingsgrupp senior**

Ridning 60 min. Ett ridpass per termin ersätts med hästkunskap gemensamt med övriga seniorgrupper på ridskolan.

Tävlingsinriktad grupp med 8 elever. För de ryttare som vill lite mer och är tävlingsintresserade. Nivå som Senior 4-5 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 har förtur på platserna.

### **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**

För elever som har ett ridabonnemang i Senior 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 under lektionen. Max 9 elever.

### **Mindre grupper**

Vi har några grupper med färre ryttare, 5-8 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.

### **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.

### **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. Både för elever som redan rider på ridskolan och nya ryttare. Utvalda fredagar under terminen och olika tema vid varje pass. Särskilt schema finns på hemsidan och bokning görs via kundinloggningen.