

# Ridgruppindelning hos Söderköpings Ryttarsällskap



## Prova på

- Perfekt för dig som är ny
- Bokar, betalar och rider per gång
- Både för dig som är barn/vuxen
- Ridning med "hjälp vid hästens sida"
- Vi träffas i stallet för att tillsammans göra iordning hästarna

## Nybörjare

- Övar tillsammans med "hjälpreda" på att borsta, sadla och tränas hästen
- Ridning sker med "hjälpreda" som när eleven blir säkrare minskar sin aktivitet.
- Sits och balans i skritt och trav samt över bommar
- Lättridning och nedsittning i trav
- Tränar på lodrät sits och lätt sits
- Ridning utan stigbyglar
- Enklare ridvägar i skritt och trav: Fyrkantsspåret, Medellinjen, Vänd snett igenom
- Rider på led med "tätryttare" och tränar på att hålla avstånd
- Ett avsuttet tillfälle per termin för märkestagning

## Märke 1

- Öva på att borsta, sadla och tränas hästen
- Tränar på att sitta upp själv
- Nu börjar vi hantera spö vid uppsittning, avsittning och ridning
- Tränar på att rida utan ledare
- Trava utan stigbyglar
- Börja med galopp
- Enklare ridvägar i skritt och trav: Vänd rätt över ridbanan, Hörnlinjen
- Inverkan på hästen genom noggranna ridvägar, framåtdrivning och förhållning
- Bommar i skritt o trav
- Prova på hoppning i trav.
- Rider på led med "tätryttare"
- Ett avsuttet tillfälle per termin för märkestagning.

## **Märke 2**

- Öva på att själv borsta, sadla och träna hästen.
- Sitta upp själv och träna på att ändra stigläder själv
- Nu ingår oftast ett ridspö i ryttarens utrustning
- Fortsätta med inverkan på hästen genom noggranna ridvägar, framåtdrivning och förhållning.
- Träna på att ha hästen rätt ställd i hörnen, innerskänkels betydelse
- Övar galopp i grupp
- Ridvägar: Volt, Volt tillbaka, Byt om volt
- Travhoppning och enstaka hinder i galopp
- Träna att rida utan tätryttare
- Ett avsuttet tillfälle per termin för märkestagning

## **Märke 3**

- Borsta, sadla och träna hästen själv
- Sitta upp utan hjälp och ändra stigläder på korrekt sätt till passande längd
- Nu ingår alltid ett spö i din ridutrustning
- Öva på att sitta på rätt sittben
- Träna att galoppa utan stigbyglar
- Ridning på raka och böjda spår med hästen rätt ställd
- Fortsätta med inverkansridning - kontroll på hästen
- Ryttarens olika skänkeltryck och tygeltag
- Träna på att rida volter i galopp
- Träna på att rida ut i skritt och trav
- Hästens gångarter, höger/vänster galopp
- Dressyr: Rider delar ur dressyrprogram
- Hoppning: Balans, rytm och följsamhet. Hinder i följd. Olika hindertyper.
- Ett avsuttet tillfälle per termin för märkestagning

## **Märke 4**

- Nu gör eleven iordning hästen själv inför sin ridlektion
- Sits och balans
- Ryttarens olika hjälper: Veta hur hjälperna tas och varför, både teoretiskt och praktiskt
- Introducerar hur vi inverkar till att hästen bär sig i ändamålsenlig form och balans, teoretiskt och praktiskt
- Sidförande skänkel introduceras
- Rakriktning, innebörd samt försöka känna och korrigera hästens snedhet.

- Hoppning: Inverkan på hästens galoppsprång, rida olika serier på raka och böjda spår. Banhoppning.
- Uteritt i alla gångarter
- Med målsmans hjälp och godkännande finns nu möjlighet att anmäla sig på extra aktiviteter såsom banhoppningsträningar, dressyrträningar, Pay & Ride/Jump m.m. "Hyra häst" kan också vara en möjlighet för att på eget ansvar ta del av stall- och hästliv.

## **Ungdom/Vuxen**

- Här rider/tränar vi oavsett ålder och mål
- Rider varierat dressyr, markarbete och hoppning

## **Specialgrupp**

- Rider varannan gång hopp/dressyr
- Första steget mot eventuell tävling
- Eleven tar mer eget ansvar vid uppvärmning/avskrittning
- Eleven utbildar sig vidare via grönt kort, kick-off, banhopp, programridning m.m.

## **3T Grupp "Träning, tävling & teori"**

- Färre elever, mer effektiv riddid
- Teori var 5e tillfälle
- Träning mot tävling
- Här förutsätter vi att alla har eller ska ta grönt kort.
- Eleven har möjlighet att få hjälp av instruktör på tävlingsplats
- Kräver engagemang och eget ansvar från både elever och föräldrar
- Här prioriteras elever som engagerar sig i föreningen genom att hyra häst, vara stallvärd m.m.

## **Dressyrträning**

- Färre elever, mer effektiv riddid
- Värmer upp och skrittav av själv

## **Hoppträning**

- I första hand för dig med egen ponny/häst eller i mån av plats och möjlighet även du som hyr häst på ridskolan.
- Färre elever
- Medhjälpare som agerar hinderpersonal
- Träning mot tävling och sådana hindertyper.

## **Stallvårdsridning**

- För dig som är stallvärd ett stallvårdspass/vecka.
- Rider med på ordinarie ridlektion på ledig plats.
- Stående plats varannan vecka.

## **Uppstallad**

- Möjlighet att rida med på ordinarie ridlektioner i mån av plats