

# RYTTARUTVECKLING

## 2024–2025

### Nivå 2 – Uppbyggnad

# RIDSPORTENS UTVECKLINGS MODELL

Från ryttarmärken till mästerskapsmedaljer

Västergötlands Ridsportförbund bjuder, i samarbete med Folksam, in till en ungdomssatsning för unga ryttare i grenarna hoppning, dressyr, fälttävlan och sportkörning,

*Är du en ambitiös och engagerad ryttare som vill utvecklas både som människa, idrottare och ryttare/kusk samt fungera som en förebild inom ridsporten i vårt Distrikt. Då är Du förmodligen en av dem vi letar efter! Alla som tävlar för en förening i Västergötland och som uppfyller nedanstående krav kan söka till satsningen.*

Mellan 13–20 år (födda 2004–2011), är medlem och har licens i en förening tillhörande Västergötlands Ridsportförbund, tävlar ponny eller häst i någon av följande grenar och lägst nivå.

- Dressyr ponny/häst i lägst LA
- Hoppning ponny/häst i lägst LA/1,20 m
- Fälttävlan ponny/häst P80/H100
- Sportkörning LA

### [ANSÖKAN HITTAR DU HÄR](#)

#### Ansökan stänger den 1 September

Anmälan stänger vid ordinarie anmälningstids slut eller när samtliga platser är fulla och anmälda ekipage uppfyller kraven. Reservlista kommer finnas. Observera att antalet platser är begränsade. Satsningen kräver ett minimum anmälda annars kan satsningen komma att ställas in. Anmälan är bindande för alla tillfällen!

De tillfällen man själv inte tränar uppsattet så rekommenderas att ändå följa träningen på plats. Så boka in alla datumen i din kalender.

**Folksam**



Västra Götaland



## KOSTNAD

Deltagaren betalar 3200kr. (Kuskar har ngt reducerat pris då det blir färre individuella träningar) I priset ingår samtliga träffar med föreläsare, ridlärare, tränare och en profiljacka. Kost och ev daguppstallning ingår **inte** i kursavgiften utan betalas på plats vid varje tillfälle. Medföljande/förälder är välkommen att delta, där det finns möjlighet.

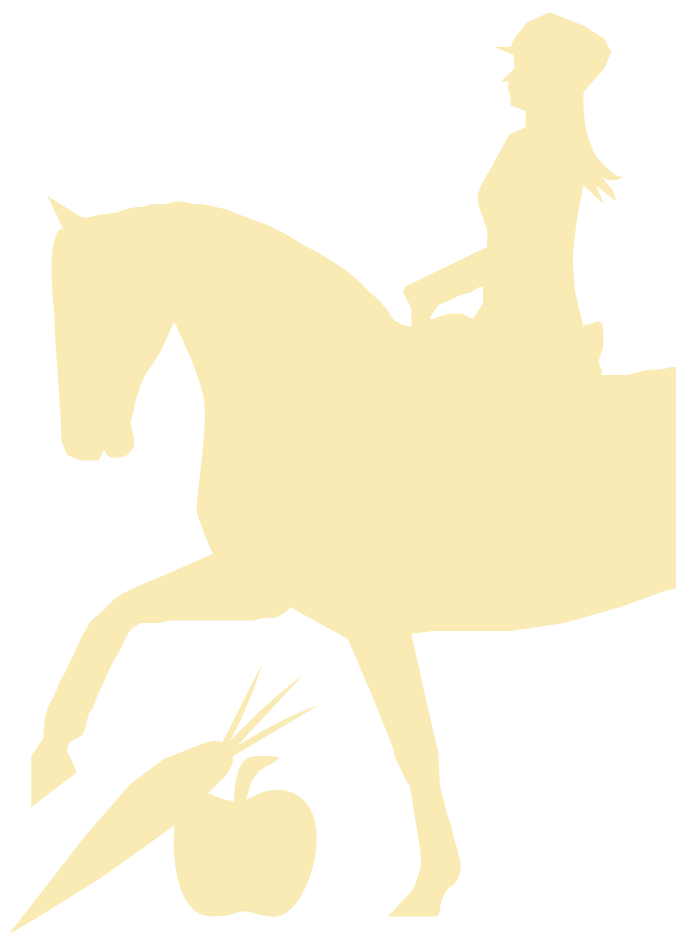
Den obligatoriska webbutbildningen för [ryttarutveckling 2](#) köper deltagaren hos [SISU Förlag](#) för 240kr innan första tillfället.

## Medverkande tränare

Lotta Wahlborg	Hoppning	B-tränare, SRL II, B-banbyggare & Inverkansdomare
Åsa Nyström	Dressyr	B-tränare
Elin Göransdotter	Fälttävlan	C-tränare, Banbyggare Fälttävlan
Lena Annergård	Grundridning	SRL III/Svensk Fellow (högsta nivå på ridlärare i Sverige)
Annika Lundqvist	Sportkörning	Tränare, B-domare, Överdomare

## Gästföreläsare

Fanny Nilsson	Ungdomsledarutbildare, SRL II
Josefine Brander	Friskvårdskonsulent
Emelie Espegren	Idrotts Psykologisk rådgivare
Torunn Mehammer	Veterinär Husaby Hästklirik



## Observera att förändringar kan komma att ske i såväl upplägg som tränare/föreläsare

### Tillfälle 1

29 okt - Grevagården

- \* Ryttaren och hästens grundridning
- \* Uppsutten träning i grupp för alla

### Tillfälle 2

1 Dec – Grevagården

- \* Planera hästens vinterträning/vila
  - \* Uppsutten träning
- Hopp och fälttävlan- Hopplektion i grupper för Lotta
- Dressyr: Individuell träning för Åsa

### Tillfälle 3

25 el 26 jan - Grevagården

- \* Träningsfysiologi/Etik
- \* Veterinär - Djurskydd, Smittskydd antidoping

### Tillfälle 4

Ett tillfälle någon gång mellan 8-12 feb på Grevagården

- \*Dressyr: Individuell träning för Åsa
- \*Hoppning: I grupp för Lotta
- \*Fälttävlan: Inomhusterräng för Elin

### Tillfälle 5

15 Mars - Vara Folkhögskola

- \* Avsutten träning för hållbara ryttare, samt kost för att må bra
- \* Mental träning, tillämpad idrottspsykolog

### Tillfälle 6

1 maj – Grevagården/Häggum

- \* Trygga ledare, media och kommunikation
- \* Dressyr: Individuell träning för Åsa
- \* Hoppning i grupp för Lotta
- \* Terrängträning- Häggum för Elin
- \* Sportkörning- Grevagården för Annika

### Obligatorisk närvaro samtliga träffar

### Frågor

Västergötlands Ridsportförbund

[Sofia Ohlin](#) tel: 076-466 14 75