

RYTTARUTVECKLING

2023–2024

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 och fälttävlan. [Ryttarutveckling Nivå 2](#)

Är du en ambitiös och engagerad ryttare som vill utvecklas både som människa, idrottare och ryttare 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 2003-2010), 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

ANSÖKAN HITTAR DU HÄR

Ansökan stänger den 13 augusti

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 uppsatt så rekommenderas att ändå följa träningen på plats. Så boka in alla datumen i din kalender.

KOSTNAD

Deltagaren betalar 2500kr. 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.

Folksam



Västra Götaland



VÄSTERGÖTLANDS
RIDSPORTFÖRBUND

Medverkande tränare

Lotta Wahlborg	Hoppning	B-tränare, SRL II, B-banbyggare & Inverkansdomare
Åsa Nyström	Dressyr	B-tränare
Elin Göransdotter	Fälttävlan	C-tränare

Gästföreläsare

Cathrin Andersson, Svenska Ridsportförbundet
Josefin Brander, friskvårdskonsulent
Lotta Månsby, veterinär Ale Djurklinik

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

Tillfälle 1

16 sep - Grevagården
* Ryttarens grundutbildning

Tips

19 sep - Borås (ej obligatorisk träff, endast en valfri föreläsning som bokas genom [denna länk](#))
* Idrottspsykologi, mental träning

Tillfälle 2

7 okt – Häggum/Grevagården
* Terrängträning uppsutten
* Hästens grundutbildning, planera vinterträning/vila

Tillfälle 3

28 okt - Vänersborg
* Trygg utvecklingsmiljö
* Media och kommunikation

Tillfälle 4

16 dec – Grevagården
* Dressyr/hopp Uppsutten träning
* Träningsfysiologi häst, etik

Tillfälle 5

4 jan – Grevagården
* Dressyr/hopp/terrängträning uppsutten

Tillfälle 6

jan (återkommer med datum och plats)
* Djurskydd, smittskydd, antidoping

Tillfälle 7

3 feb (återkommer med plats)
* Avsutten träning för hållbara ryttare, samt kost för att må bra

Tillfälle 8

17 feb- Grevagården
* Mental träning, tillämpad idrottspsykologi

Obligatorisk närvaro samtliga träffar

Frågor

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