

Välkommen med anmälan till Hallands Ridsportförbunds projekt

Ryttarutveckling 2023/2024

i samarbete med Agria och RF SISU

Målet är att öka dina kunskaper om hästar, tävling och ridsport samt utvecklas tillsammans med din häst. Projektet innehåller både avsuttna träffar med föreläsningar och uppsutten träning. Det är krav att delta i de avsuttna träffarna för att få vara med på träningarna.

Ni kommer att få fördjupa er i följande

Hästvelfärd: Med fokus på hur hästen tränas med fokus på prestation kombinerat med hållbarhet – allt med utgångspunkt från djurskyddet och hästvelfärden. En framgångsrik ryttarkarriär startar med en god kännedom om hästen.

Föreläsare: Tina Lundin och Johannes Pihl

Etik och moral: I centrum står det som kallas "Social License to Operate", alltså omvårdens acceptans för ridsporten och hur ridsporten ska agera när normerna förändras.

Föreläsare: Nina Känsälä

Fysträning och kostlära: Ridning är bra träning men behöver kompletteras för att göra ryttaren stark och smidig. Allt fler ryttare inser värdet av att komplettera ridningen med egen fysträning. Att träna allsidigt och äta vettigt är en bra början.

Föreläsare: Emma Mårtensdotter och Andréa Jacobsson

Mental träning: Att känna till, och kunna hantera, sina egna reaktioner i samband med prestation ger svar på många frågor.

Föreläsare: Margareta Ivarsson

Uppsutten träning: Träningen sker i 2 dagar vid 2 tillfällen, totalt 4 träningar, grenvis, och fokuserar på grundridning och syftar till att identifiera och ge verktyg att utvecklas för att nå era mål.

Tränare dressyr och paradressyr: Catrin Henriksson

Tränare hoppning: Svante Johansson

Tränare fälttävlan: Catrin Henriksson (dressyr) och Johan Lundin, hoppning och terräng

För övriga grenar identifieras tränare i samråd med deltagaren/deltagarna

Program:

lördag 28/10-23 Föreläsningar hästvelfärd och etik & moral
söndag 19/11-23 Föreläsningar fysträning, kostlära och mental träning
våren 2024 Uppsuttna träningar 2 dagar vid 2 tillfällen

Antagningskrav:

Ålder: 16-28 år

Kategori: häst

Kostnad: 1.000 kr, subventionerat av projektpengar, Agria och RF SISU

Nivå:

Dressyr -startat MsvC, med förutsättningar för högre

Paradressyr -mål att kvala till Para-SM

Hoppning -genomfört 110 cm, med förutsättningar för högre

Fälttävlan -tävlar idag H100 med minst ett Bas0 under 2023 och sikte på 2*

Voltige -startat svår klass

Körning -startat LA, kuskar med ponny är välkomna

Distans -redo för nivå 3

Antalet platser är begränsat till 40 och urval görs gemensamt av TS Halland och respektive grenledare i Halland.

Anmälan är bindande görs av deltagaren alt. målsman om deltagaren är under 18 år, senast den 8/10-2023 via [länken](#)

Vid frågor kontakta kansliet: halland@ridsport.se eller ring 0706-72 24 29