Ryttarutveckling nivå 2 2026

Datum	Tillf.	Delk.	Ämne	Föreläsare	Plats
V 37 13/9	#1 Fika x2 + lunch	D1 09:30-12:00	**Trygg utvecklingsmiljö.** ○ Mobbning & Kränkningar ○ Diskrimineringsgrunder ○ Normer i ridsporten	Anne Evelyn	Strömsholm
		D7 13:00-15:00	**Kost för att må bra** ○ Varför är det viktigt med bra kost? ○ Energikällor ○ Dina val avgör	Jenny Möller	Strömsholm
		D2 Clinic 15:30-17:00	**Ryttarens grundutbildning** ○ Grundsits ○ Lättsits ○ Tygelhjälper ○ Skänkelhjälper ○ Vikthjälper ○ Hjälpernas samverkan	Anne Evelyn	Strömsholm
V 39 27/9	#2 Frukt + lunch	D8 09:30-11:30	**Tillämpad idrottspsykologi.** ○ Hjärnan ○ Känslor ○ Styra tankarna ○ Psykologiska färdigheter ○ Mentala metoder	Maria Nilsson, Hjärnvilja	Strömsholm
		D6 13:00-15:30	**Avsutten träning för hållbara ryttare** ○ Varför är avsutten träning viktig för ryttare? ○ Fysiska grundegenskaper ○ Uppvärmning och återhämtning	Preliminär Delkurs	Strömsholm
V 41 10/10	#3 Fika	Upps. 10/10 EM	**Dressyr** ○ Ryttarens sits och inverkan	Anne-Maria Peltonen, C-tränare	
		10/10 EM	**Hoppning** ○ Ryttarens sits och inverkan	Evelyn Karlsson, C-tränare	
Preliminärt V 43 25/10	#4 Fika	D4 13:00-16:00	**Träningsfysiologi häst** ○ Cirkulationsorgan ○ Puls ○ Blod och blodkärl ○ Muskulatur ○ Kondition ○ *Friskvård och sjukdomslära* ○ *Smittskydd* ○ *Antidoping*		
V 46 15/11	#5 Fika	Upps. 15/11 EM	**Dressyr** ○ Hästens balans och ryttarens påverkan	Anne-Maria Peltonen, C-tränare	
		15/11 EM	**Hoppning** ○ Hästens balans och ryttarens påverkan	Evelyn Karlsson, C-tränare	

Preliminärt vardagkväll oktober.	#6	D5 18:00-20:30	**Djurskydd, smittskydd, antidoping – DSA** ○ Hästvälfärd – De fem domänerna ○ Hästens beteende ○ Djurskyddslagen		Digitalt
V 47 22/11	#7 Fika x2	D3 13:00-15:00	**Hästens Grundutbildning** ○ Unghästens grundutbildning ○ Utbildningsgrunder ○ Systematisk uppbyggnad av träningspass	Anne	Strömsholm
		HK 15:30-18:00	**Hästkunskap** ○ Hästens kropp ○ Hästhållning ○ Hästens skötsel ○ Hästens utrustning	Evelyn	Strömsholm