

## Studieplan utvecklingsprogram

# Nivå 2 – Uppbyggnad

För att bli skicklig inom ridsport gäller det att ständigt utveckla sina färdigheter. Det handlar både om uppsuttna färdigheter och om kunskaper kring hästen och dess behov.

### Utbildningsnivå:

Ryttarutveckling nivå två vänder sig till unga ryttare mellan 12-18 år samt vuxna på LB till cirka LA nivå. Deltagaren kan med fördel ha genomgått Nivå 1 i Utvecklingsprogrammet. Erfarenhet visar att en jämn åldersfördelning och utbildningsnivå ger optimala förutsättningar för en bra utvecklingsmiljö, även om blandade grupper fungerar bra i vissa moment.

### Ansvarig:

Distrikt

### Genomförande:

Samtliga aktiviteter genomförs i distriktets regi och kombinerar uppsuttna och avsuttna delar. Utgångspunkten bör vara webbplatsen för Ryttarutveckling nivå 1 som innehåller material om programmets fokusområden. Varje delkurs behandlar ett eller flera fokusområden. På webbplatsen finns förberedande studiematerial och underlag för reflektioner och diskussioner.

Denna studieplan är ett förslag på upplägg av utvecklingsprogrammet. Programmet kan fokusera mer på vissa delar och anpassas efter distriktets/genomförarens förutsättningar.

Utvecklingsprogrammen genomförs i linje med Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.

### Utvecklingsmiljö

I all verksamhet som bedrivs inom ridsportens utvecklingsmodell så är det högt prioriterat att skapa bra och sunda utvecklingsmiljöer för både aktiva och ledare. Dessa faktorer är speciellt viktiga:

- ➔ En kultur präglad av tydlig struktur
- ➔ Helhetssyn på den idrottande individen
- ➔ God fysisk träningsmiljö
- ➔ Tränarnas kompetens

### Hästvelfärd

Hästvelfärd är den röda tråden i ridsportens utvecklingsmodell. Hela utvecklingsprogrammet vilar på hästkunskap. Det är grunden till vårt arbete och förhållningssätt till hästen och ska alltid finnas med.

### Målsättning

- ➔ Ge grundläggande kunskap om ridsportens värdegrund, trygghetsfrågor och hur vi alla kan bidra till en bra och sund utvecklingsmiljö
- ➔ Ge grundläggande kunskap om hästen och vad som påverkar hästarnas välmående
- ➔ Ge grundläggande kunskap om ryttarens hjälper
- ➔ Ge grundläggande kunskap runt allsidig avsuttna träning
- ➔ Ge grundläggande kunskap runt en sund och hållbar kosthållning
- ➔ Skapa förståelse och intresse för hästens grundutbildning
- ➔ Skapa förståelse och intresse för träningsfysiologi och vad som händer i hästens kropp vid arbete
- ➔ Skapa förståelse och intresse för hästens välfärd, god hästhållning, djurskydd, smittskydd och antidoping
- ➔ Skapa förståelse och intresse för din och ridsportens roll i media

### Ansökan/Uttagning

Utgångspunkt att alla som vill ska kunna vara med men om urval behöver göras så prioriteras yngre målgrupper.

### Kursupplägg .....➔

## Kursupplägg (sammanlagt cirka 30 timmar):

9 antal delkurser samt Hästkunskap

### Delkurs 1 – Trygg utvecklingsmiljö

- Mobbing och kränkningar
- Diskrimineringsgrunder
- Normer i ridsporten

### Delkurs 2 – Ryttarens grundutbildning

- Grundsits
- Lätt sits
- Tygelhjälp
- Skänkelhjälp
- Vikthjälp
- Hjälpernas samverkan

### Delkurs 3 - Hästens grundutbildning

- Unghästens grundutbildning
- Utbildningsgrunder
- Systematisk uppbyggnad av träningspass

### Delkurs 4 – Träningsfysiologi häst

- Cirkulationsorgan
- Puls
- Blod och blodkärl
- Muskulatur
- Kondition

### Delkurs 5 – Djurskydd, smittskydd, antidoping - DSA

- Smittskydd
- Antidoping
- Hästvålfärd
- Djurskyddslagen

### Delkurs 6 - Avsuttens träning för hållbara ryttare

- Varför är avsuttens träning viktig för ryttare?
- Fysiska grundegenskaper
- Uppvärmning och återhämtning

### Delkurs 7 – Kost för att må bra

- Varför är det viktigt med bra kost?
- Energikällor
- Dina val avgör

### Delkurs 8 - Tillämpad idrottspsykologi

- Hjärnan
- Känslor
- Styra tankarna
- Psykologiska färdigheter
- Mentala metoder

### Delkurs 9 - Media och kommunikation

- Vad är media
- Kontakt med media
- Sociala medier

### Hästkunskap

- Hästens beteende
- Hästens kropp
- Hästhållning
- Hästens skötsel
- Friskvård och sjukdomslära
- Hästens utrustning

## Uppsutten del

### Ridlära orsak och verkan

- Ryttarens sits och inverkan
- Hästens balans och ryttarens påverkan
- Diskussion av praktiska pass