



VÄSTMANLANDS
RIDSPORTFÖRBUND



SÖDERMANLANDS
RIDSPORTFÖRBUND

VÄSTMANLANDS & SÖDERMANLANDS RIDSPORTFÖRBUND

BJUDER IN TILL

RYTTARUTVECKLING NIVÅ 2

PERSONLIG UTVECKLING <ul style="list-style-type: none">• Mentalträning• Målsättning• Träningsplanering• Prestationsmiljöer• Självkänsla	FYSISK HÄLSA <ul style="list-style-type: none">• Ryttare är idrottare• Kondition• Koordination• Träningsplanering• Kostlära
HÄSTVÄLFÄRD <ul style="list-style-type: none">• Säker hästhantering• Hästsjukvård• Doping• Hästens hållbarhet	GEMENSKAP OCH GLÄDJE <ul style="list-style-type: none">• Etik och moral• Värdegrund och SvRFs ledstjärnor• Kommunikation• Code of conduct

Bakgrund

Distrikten har sedan flera år tillbaka genomfört olika ryttarsatsningar på olika sätt. Svenska Ridsportförbundet har nu arbetat fram ett gemensamt utvecklingsprogram för ryttare. Steg 1 är på föreningsnivå, steg 2 på distriktsnivå, steg 3 på regionsnivå, steg 4 spetstrupp och steg 5 landslagsnivå.

Syfte

Syftet med projektet är att ge dig som ryttare verktyg att komma framåt i din satsning inom ridsporten.

Om projektet

Projektet kommer att innefatta så väl teori som praktik med grund i Svenska Ridsportförbundets utvecklingsplan för ryttare. Se kriterier för anmälan längre ner. Ryttare födda från 2006 och äldre är välkomna att anmäla. Projektet är uppdelat på flera träffar och som deltagare kan du välja att delta till fots eller med ponny/häst. Anmäler man sig till



**VÄSTMANLANDS
RIDSPORTFÖRBUND**



**SÖDERMANLANDS
RIDSPORTFÖRBUND**

ponny/häst så ingår ett träningspass för våra tränare. Ridplatserna är ett begränsat antal och ungdomar mellan 13-25 år har förtur till dessa. Ridpassen utförs som clinics och följs till fots av övriga deltagare. Projektet sträcker sig under september 2019 – februari 2020.

Kriterier:

Förkunskapskrav för deltagande: Grönt kort (från 14 år)

Förkunskapskrav i respektive disciplin gäller ekipaget.

Hoppning: Lägst LB ponny eller 1.10m häst

Dressyr: Lägst LB ponny eller häst.

Deltagare skall vara medlem och ha licens i ridklubb inom Södermanlands- eller Västmanlands Ridsportförbund.

Upplägg:

Träff 1

söndag 29 september ca 09.00-19.00 Strömsholm RS

Introduktion, Du är en del av svensk ridsport och din satsning + mål

Clinic med Stina Lillje och Kicki Ödman

Basutbildning för föräldrarna (frivilligt)

Middag på kvällen med inspirationsföreläsning

Träff 2

söndag 20 oktober Vilsta Ridskola

Dressyrträning med Kicki Ödman grupp 1-2 övriga till fots

Introduktion till träningsfysiologi, hållbarhet och prestation – Nina Roepstorff

Doping

Hästens vanligaste sjukdomar

Träff 3

söndag 24 november Hamre Ridklubb

Hoppträning med Stina Lillje grupp 1-2 övriga till fots

Ryttare är idrottare – Patrik Rapp

Kostlära

Träff 4

söndagen 26 januari Vilsta Ridskola

Dressyrträning med Kicki Ödman grupp 3-4 + övriga till fots

Mål, prestation och min satsning – uppföljning med Maria Nilsson (Hjärnvilja)



**VÄSTMANLANDS
RIDSPORTFÖRBUND**



**SÖDERMANLANDS
RIDSPORTFÖRBUND**

Träff 5

Söndagen 23 februari Hamre Ridklubb

Hoppträning med Stina Lillje grupp 3-4 hoppning + övriga till fots

Avslutning

Det kommer att ställas krav på att deltagarna skall vara rök- och drogfria under året samt att vara en god förebild och visa gott horsemanship. Vi kan ordna specialkost åt allergiker men inte specialdieter.

När du anmäler dig förbinder dig att delta vid samtliga aktiviteter i projektet och att arbeta i projektets anda. Samtliga träffas måste genomföras för att få intyg på genomförd kurs.

Kostnad

Deltagare som ansöker med ponny/häst: 1500kr (inklusive kost alla dagar)

Deltagare som ansöker utan ponny/häst: 1100kr (inklusive kost alla dagar)

Resor står deltagarna själva för vid samtliga aktiviteter.

Det ingår ett plagg i anmälningsavgiften.

Ryttarutveckling subventioneras av Idrottslyftet och sponsras av Folksam

Avgiften kommer att faktureras.

Ansökan:

Skicka din ansökan [HÄR](#) eller gå in på www.ridsport.se/vastmanland

www.ridsport.se/sodermanland och klicka på: Tävling och sen ryttarutveckling nivå 2.

Senast 16/8 2019 vill vi ha din anmälan!

Du blir efter att anmälningstiden gått ut kontaktad om du fått en plats eller ej.

Avanmälan efter bekräftad plats medför full betalning.

Du som ansöker att delta med häst ombeds även lämna följande info i anmälan:

- Information om dig själv och din häst

- Vem du tränar för, referens till tränare

OBS! Begränsat antalet platser. Vid många anmälningar kommer ett urval av deltagare att ske.

Vill du veta mer kontakta distriktet på 0220-45622 eller mail:

distrikt@sormland.ridsport.se / vastmanland@ridsport.se