

RYTTARUTBILDNING

Under den här rubriken har vi samlat exempel på satsningar som fokuserar på att utveckla ryttare, både avsuttet och uppsuttet. Syftet är att inspirera och utbilda ryttare i hur de kan arbeta vidare med sin utveckling och skapa förutsättningar så att ridsporten blir ett livslångt intresse.

Ryttarutveckling nivå 1

Ridsportförbundet har arbetat fram en Ryttarutvecklingsmodell i fem nivåer som sträcker sig från förening till landslag. Nivå 1 kan föreningen genomföra själv, nivå 2 genomförs av distrikten och nivå 3, 4 och 5 genomförs av Ridsportförbundet centralt. Utbildningsplanen för nivå 1 utgår ifrån Ryttarmärkena (märke I – V) som sträcker sig från nybörjare till föreningens mer etablerade tävlingsryttare, här finns det något för alla!

Checklistorna för respektive märke fungerar som delmål och det gör utbildningsplanen till en praktisk plan för både ryttare med och utan egen häst. Vänligen observera att föreningen måste utgå ifrån utbildningsplanen och att 50 % av aktiviteterna ska vara avsuttna för föreningen ska erhålla stöd från Idrottslyftet. Utbildningsplanen hittar du [här](#).

Hur har andra gjort?

En förening har arbetat med Ryttarutveckling på sin ridskola genom att integrera märke I – V i sin ordinarie lektionsverksamhet. För elever som ska ta märke I – III har föreningen lagt till 30 minuter teori i samband med varje ridlektion. Utöver det la dom även in extra kunskapsdagar för märke IV – V med fokus på den teoretiska delen. Den uppsuttna delen har integrerats i samtliga elevernas ordinarie ridlektioner. Beviljade medel har använts till att lägga till teori och kunskapsdagar samt att genomföra märkestagningsdagar.

En annan förening som inte hade ridskoleverksamhet valde att genomföra kunskapsdagar för märke I – V med fokus på den teoretiska delen. Den uppsuttna delen valde föreningen att ta in en ridlärare för färdighetsträning och märkestagning. Beviljade medel har använts till kunskapsdagar, kostnaden för ridläraren samt genomförandet av märkestagningen.

Hästkunskapspaketet

Paketet väder sig till er som vill lägga extra fokus på att stärka och öka ungas kunskaper om hästen, både teoretiskt och praktiskt. Förhoppningen är att paketet ska inspirera föreningar att våga prova nya metoder och verktyg för att utbilda unga i hästkunskap. Paketet är uppdelat i fyra steg, från nybörjare till mer erfarna ryttare.

Det går även bra att söka stöd för delar av paketet, anpassat utifrån hur just er förening ser ut. Paketet kan vara ett bra sätt att marknadsföra er för att locka nya medlemmar som kanske rider men som inte är medlem i någon förening.

Nybörjare: Mini-/Maxignägg

Materialen Mini- och Maxignägg vänder sig till de yngre medlemmarna i stallet och innehåller lättläst fakta i grundläggande hästkunskap, kluriga övningar, roliga tester och pyssel. Böckerna finns att beställa hos SISU Idrottsböcker. Med stödet kan föreningen exempelvis arbeta med materialet i samband med ordinarie lektionstillfällen.

Schablonbelopp: Satsningen beviljas i möjligaste med max 4 000 kr.

Barn och ungdomar 9 – 13 år: Grundläggande hästkunskap med "Vi i stallet"

"Vi i stallet" är en teoritävling i grundläggande hästkunskap som utgår från boken "Vi i stallet" som finns att beställa [här](#). Med stödet kan föreningen genomföra kurser utifrån boken och om ni vill kan ni även anmäla lag till tävlingen som genomförs av distrikten under våren.

Schablonbelopp: Satsningen beviljas i möjligaste mån med max 4 000 kr.

Ungdomar 13 – 18 år: Fördjupad hästkunskap med "Hästkunskap Cup"

"Hästkunskap Cup" är en kunskapsstävling som fokuserar på fördjupad kunskap om hästen där både teoretiska och praktiska kunskaper sätts på prov. Med stödet kan föreningen starta teorikurser med fokus på fördjupande hästkunskap och om ni vill kan ni även anmäla lag till tävlingen som genomförs på tre platser i landet under hösten med storslagen final i samband med Göteborg Horse Show.

Schablonbelopp: Satsningen beviljas i möjligaste mån med max 4 000 kr.

Ungdom 13 – 20 år: "Säker med häst" - NYHET

"Säker med häst" är en föreläsningsserie i åtta delar som vänder sig till föreningens mer erfarna ungdomar där tanken är att blanda både teoretiska och praktiska moment.

Satsningen bygger främst på boken "Säker med häst" som ni hittar [här](#).

Handledarmaterial till "Säker med häst" [finns här](#)

Medel att söka: Till genomförandet och litteratur samt max 10 000 kronor till hjälmar och säkerhetsvästar.

Erfarna ungdomar och unga vuxna: Fördjupningsföreläsningar

För att fortsätta fördjupa hästkunskaperna hos föreningens lite mer rutinerade ungdomar och unga vuxna kan ni erbjuda olika typer av föreläsningar. Det kan exempelvis vara att bjuda in en veterinär eller hovslagare för att utöka kunskaperna om exempelvis hästens anatomi, hovvård eller sjukvård.

Medel att söka: Till genomförandet och litteratur.

Hur har andra gjort?

Materialen Mini- och Maxignägg köptes in till samtliga nybörjarlektioner. Till tävlingarna "Vi i stallet" och "Hästkunskap Cup" samlade föreningen intresserade ungdomar och genomförde utbildningar anpassade till respektive tävling. Stort fokus lades på sammanhållning och att skapa lagkänsla. I lagen deltog medlemmar både med och utan egen häst vilket gjorde att även sammanhållningen i föreningen ökade.

Under året genomfördes det även två större föreläsningar. En veterinär bjöds in och pratade om sjukvård och en hovslagare föreläste om hur man kan ta hand om hästens hovar på bästa vis. Några tips för att få många deltagare på den här typen av aktiviteter är att förlägga träffarna på väl valda dagar så att de inte krockar med annat, använd inspirerande föreläsare och kom ihåg fika! Underskatta inte att fysiskt sprida information till medlemmarna – prata om aktiviteterna! Beviljade medel har använts till att avsätta mer tid för personal, litteratur samt arvode till föreläsare.

Vaccinera klubben mot doping - NYHET

"Vaccinera klubben mot doping" är framtaget av Svensk Antidoping där klubben först får göra en antidopinganalys och sedan skapa en egen handlingsplan för att hantera dopingfall i praktiken.

Paketet fokuserar främst på människor men vi ser gärna att ni även väver in dopingförebyggande arbete kopplat till hästen. [Läs mer här](#)

Deltagare kan också göra [e-utbildningen Ren vinnare](#)



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Föreläsningsserie

Här kan föreningen sy ihop sitt eget koncept genom att välja minst tre delar som tillsammans bildar en föreläsningsserie. Tänk på att välja ämnen som är intressanta och relevanta för Idrottslyftets målgrupp, det vill säga barn och ungdomar. Serien kan med fördel samköras med hästkunskapspaketet för att erbjuda ett helhetskoncept som innefattar både ryttare och häst.

Medel att söka: Till genomförandet och litteratur.

- Mental träning
- Kost
- Fysträning
- Första hjälpen och krishantering
- Etik och moral
- Trygg i stallet
- Doping <http://www.ridsport.se/Tavling/Antidopningkarenstider/Ryttare-och-dopning/>

Hur har andra gjort?

Föreningen genomförde två tillfällen med mental träning, ett tillfälle med fokus på att vara stark i sin vardag och ett mer kopplat till tävling och prestation. Sedan genomfördes en halvdag med fokus på kost där deltagarna fick både en föreläsning och prova på att laga god och näringsrik mat. De hade även sju tillfällen med fysträning på temat att stärka dem som ryttare. Beviljade medel användes till föreläsararvoden och vissa delar samkördes med SISU Idrottsutbildarna.