



Folksam



## Välkommen med ansökan till Svenska Ridsportförbundets Utvecklingsmodell nivå 2 - Dalarnas Ridsportförbund

Är du mellan 13 och 25 år, rider hoppning, dressyr eller fälttävlan så är det dags att söka till Svenska Ridsportförbundets Utvecklingsmodell nivå 2 som genomförs på distriktsnivå. Svenska Ridsportförbundet Utvecklingsmodell är framtagen med utgångspunkt från den tidigare Talangplanen.

I Dalarna är arbetet med nivå 2 en fortsättning på det arbete vi sedan 2008 har bedrivit i "Utvecklingsteam Dalarna" där ett stort antal ryttare deltagit. **Leksandsbröd** har sedan starten 2008 stött Utvecklingsteamet och glädjande nog fortsätter det stödjande arbetet med nivå 2, bl a genom att hjälpa oss med jackor från Uhip till alla deltagare.

Utvecklingsprogrammet i sin helhet möjliggörs av **Folksam**.

Svenska Ridsportförbundets utvecklingsmodell handlar om att guida fler ryttare rätt på den livslånga ridvägen. De skraddarsydda utvecklingsprogrammen, som sträcker sig från förening till landslag, är tänkta att ge ryttare på respektive nivå optimala förutsättningar för att lyckas med sin sportsatsning. **De olika nivåerna i Utvecklingsmodellen knyts samman** och utgångspunkten är att en ryttare ska "passera" en nivå för att ta sig vidare till nästa.

Till nästa nivå, den centrala nivå 3, togs Nora Leksell ut 2016 och Anna Gisslén Wikström 2017, och till 2018 års program har Petronella Skoglund antagits. **Det är vid antagningen till nivå 3 en fördel att ha deltagit i nivå 2 på distriktsnivå. Och att man deltagit i de tillfällen som erbjuds under året.**

**Deltagarna i nivå 2 kommer att bjudas** in för att följa träningarna på Strömsholm för nivå 3 på läktaren. Huvudtränare för nivå 3 är Jens Fredricson, Louise Nathorst och Jan Jönsson. Läs mer om nivå 3 på följande länk; <https://www.ridsport.se/Utbildning/Ryttarutveckling/niva3-centralt/>

Här kan du läsa mer om Nivå 2 <https://www.ridsport.se/Utbildning/Ryttarutveckling/niva2-hosdittdistrikt/>

Nivå 2 är öppen för alla ryttare som vill utveckla sina kunskaper om hästar och hästhållning i vardagen och på tävling. Deltagare ska vara medlem i "Dalaklubb" och licens ska vara löst hos klubb inom distriktet.

**Utbildningsnivå för att kunna söka till projektet till häst är följande:**

**Dressyr:** LB/LA på ponny eller häst - **Hoppning:** LB/LA på ponny 120 på häst - **Fälttävlan:** H100 på häst P90 på ponny. Undantag för ryttare med lovande unghäst kan göras. Vi har även tagit in yngre ryttare som skiktat på ovanstående mål. Vi stor vikt vid ryttarens engagemang och intresse.

## UPPLÄGG

Utbildningen genomförs med start sent 2020 och fram till tidig sommar 2021 och vi planerar för två uppsuttna träningar då det även läggs in teoretiska avsnitt.

**Hoppningen** leds av A-tränare Leif Hall.

**Dressyren** leds av B-tränare Nina Jansson.

**Kick-off** i början i december med fika från LEKSANDSBRÖD och temat för träffen blir Ridsportens Code of Conduct.

Första tillfället med **uppsutten träning** kommer att bli i december på Gagnefs Ridklubb och den andra träningen sen vår.

I samband med detta tillfälle kommer den viktiga vinterträningen att planeras och ett arbete med mål och planer för att uppnå dessa påbörjas. Vi kommer att ha träning för hoppning och dressyr gemensamt, vilket var ett nytt inslag förra året, och fungerade väldigt bra.

Andra uppsuttna träningen planeras till våren.

**Grundläggande ridlära** och hur man på ett genomtänkt sätt **utvecklar och utbildar** sin häst/ponny kommer att vara ett ämne för de teoretiska passen. **Tävlingsplanering** är ett annat ämne; Hur mycket och hur ofta ska jag tävla min häst? Hur många klasser tävlar man och när är det lämpligt att gå vidare ett steg i svårighetsgrad/klass.

**Du är en del av svensk ridsport, Ridsportens ledstjärnor och Code of Conduct** är viktiga saker att känna till som tävlingsryttare och hästägare. Vid en av de avsuttna träffarna arbetar vi kring detta.

**Hästens fysiska välbefinnande och skötsel** och hur du på bästa häst håller din tävlingskamrat i fint skick får vi hjälp att få mer kunskap om vi ytterligare en avsutten träff.

**Mental träning och utveckling** – två pass med **Jörgen Bond** finns med i planen för 2019/20.

**Ryttarträning** med **Linda Engvall** där tips på övningar särskilt lämpliga för ryttaren ges.

**Individuell kostrådgivning** med Marina Sjöberg.

**Första hjälpen och hjärntrappan.**

Och avslutningsvis träffas vi för att utvärdera och prata om hur alla går vidare.

De avsuttna tillfällena planeras in under perioden november 2020 – augusti 2020.

Genomförande av de teoretiska kommer att placeras centralt i distriktet.

**Deltagaravgift:** För deltagare med häst – 1600 kr

I priset ingår fika, föreläsare, lokaler och uppsutten träning samt profiljacka.

Resor och eventuell uppställning, boende och mat ingår ej i avgiften

**Ansökan sker skriftligt till kansliet senast 25 november på 2020 på särskild blankett.**

Vi förutsätter att deltagare i Ryttarutveckling nivå 2 är rök- och drogfria under året och alla kommer att få underteckna en "Rökfri försäkran" vid Kick-offen.

Det är viktigt att vara en god förebild för yngre ryttare. Alla deltagare förutsätts delta i de aktiviteter som erbjuds och vi hoppas att även detta projekt ska leda till nya vänner på många håll.

**Ansvarig för Ryttarutveckling nivå 2 i Dalarna är tävlingskonsulent Totta Wikström.**

Förfrågningar till [dalarna@ridsport.se](mailto:dalarna@ridsport.se) eller 0247-404 49 eller 070-648 45 41.



*Några av 2019/20 års deltagare i Ryttarutveckling nivå 2 tillsammans med föreläsare Anneli Strömsöe. (foto: Totta Wikström)*