

# Nyby Torshälla Ridklubb

## Rid- och hästutbildning

### Förberedande tävlingsgrupp



Välkommen till Nyby Torshälla Ridklubbs ridskole-verksamhet. Denna skrift ger en översiktlig beskrivning av vad ni kan förvänta er som elever i ridskolans Förberedande tävlingsgrupp. För varje termin finns en övergripande planering för hela ridskolans verksamhet och utifrån den görs en individuell planering för respektive ridgrupp, vilken ridläraren står för.

Nyby Torshälla Ridklubb erbjuder ridlektion i ridhus såväl som i skog och mark. I Förberedande tävlingsgrupp rider eleverna två gånger i veckan, ett pass dressyr och ett pass hoppning. Till detta kommer hästkunskap i form av teorilektioner. Eleverna förväntas även delta i klubbens interna tävlingar. Som en del i tävlingsutbildningen kommer eleven att vara funktionär på klubbtävlingarna. Här är inte bara eleven delaktig utan även elevens föräldrar.

Ridträningen utvecklas ytterligare. Under hopplektionerna introduceras eleverna till teknikövningar samt till banhoppningens grunder. Under dressyrlektionerna arbetar eleverna intensivt med sitsen och med den korrekta hjälpgivningen. I syfte att förbereda för dressyrtävlingar tränas delar ur enklare dressyrprogram. Eleven lär sig att arbeta sin häst mer självständigt och under mer tävlingslika former.

### Säkerhet

Under ridlektionen arbetar ridläraren alltid med utgångspunkt i säker ridning. Det är bättre att göra lättare övningar som stärker elevens självförtroende och verkligen befäster hjälperna. NTRK vill i sin verksamhet bygga elevens självförtroende och låta dem växa med uppgiften att kunna påverka och kontrollera sin häst. Nu förväntas eleven klara av sin häst mer självständigt under lektionerna samt i förberedelser inför och efter lektionerna.

### Hästkunskap

Eleverna erbjuds fyra tillfällen teori i form av clinics per termin. Dessa har olika tema där fokus läggs inte bara på ridning utan också på den teoretiska kunskapen om hästen som är mycket viktig för elevernas utveckling.

Som komplement till ridlektioner anordnar ridskolan lov- och helgaktiviteter, då eleverna får mer tid för teori, att sköta om hästarna samt intensivare ridträning.

## Som tävlingsryttare har eleven ett ännu större ansvar, man ska:

- Vara ett föredöme för NTRK:s övriga elever och följa Hästhållningspolicy och värdegrund.
- Vara hjälpsam och stötta de yngre ryttarna
- Hälsa på alla
- Vara ändamålsenligt klädd för stallvistelse och ridning
- Vara väl förberedd inför både lektion och klubbtävling

## Utrustning

När eleven kommit så här långt i sin ridutbildning bör den också tänka på att skaffa sig en viss egen utrustning även om ridskolan tillhandahåller både hjälm och väst för utlåning.

**Hjälmen** är den viktigaste säkerhetsfaktorn och detta måste vara en godkänd ridhjälm med tre-punktsfäste. Håret ska vara uppsatt och väl instoppat under hjälmen.

**Säkerhetsväst** är idag en självklar del i ryttarens utrustning. Standarden för säkerhetsvästar är utformad av BETA - British Equestrian Trade Association. Västens bakstycke bör nå till atlaskotan i nacken samt täcka svanskotan. För att ge det bästa skyddet skall västen sitta åt ordentligt, med t-shirt eller tunn skjorta under. Vid extern hopptävling är säkerhetsväst numer ett krav.

**Ridspö** tillhör ryttarens utrustning i det här stadiet och ska tas med till varje lektion. Kom ihåg att spö inte är till för att bestraffa hästen utan hjälpmedel för att förfina ryttarens hjälper.