



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Ryttarmärken

Ridsportens utbildningsplan

Vi vill inspirera fler till att ta ryttarmärken!

Våra ryttarmärken står för den samlade kunskap och de färdigheter som varje ryttare stegvis bör behärska i sin grundutbildning och är också basen i ridsportens ryttarutvecklingsmodell.

I den här handledningen berättar vi hur det går till att ta märken och vilken kunskap som krävs. Handledningen vänder sig till dig som är ryttare och till dig som är ridlärare och ska arrangera märkestagning.

Ridsportens ryttarmärken är kunskapsklassiker med en stolt historia. De första märkena infördes redan 1926.

Gedigna kunskaper om hästar och ridning är avgörande för både hästvälstånd och en säker ridsport.

Utbildade ledare och hästar är två viktiga förutsättningar för att jobba med ryttarmärken. Men det finns ingen given plan för hur du som är ridlärare ska använda märkena i din undervisning. Utgå från dina förutsättningar och låt handledningen vara ett stöd i din planering. Genom checklistorna kan du intyga när ryttaren är redo för nästa steg i utbildningen. Du som är ledare har också ansvar för att anpassa innehållet och märkestagningen för ryttare med funktionsnedsättning.

Lycka till!



Mer hästkunskap genom Idrottslyftet

Genom Idrottslyften har föreningar möjlighet att göra hästkunskapen till en naturlig del av verksamheten. Vissa föreningar väljer att lägga till hästkunskap som en del av lektionstiden enligt principen 45 minuter hästkunskap/45 minuter ridning. Andra erbjuder regelbundna helg- eller veckoaktiviteter.

Förutom kunnigare ryttare har satsningarna ofta ökat både sammanhållningen och tryggheten i gruppen.

Komplettera med ryttarmärken

Ridskolans viktigaste uppgift är att lära ut hästhållning och ridning, byggd på en klassisk grund. Ryttarmärkena gör utvecklingen tydligare och kan fungera som mål för ryttaren. Totalt finns åtta ryttarmärken:

- ✓ **Ryttarmärke I**
- ✓ **Ryttarmärke II**
- ✓ **Ryttarmärke III**
- ✓ **Ryttarmärke IV**
- ✓ **Ryttarmärke V**
- ✓ **Bronsmärket**
- ✓ **Silvermärket**
- ✓ **Guldmärket**

Hur går det till?

Idén med ryttarmärkets utbildningsplan är att stimulera till allsidiga häst- och ridkunskaper inom fokusområdena: hästkunskap, ridlära, fysträning och kostlära, etik och moral samt färdighetsutveckling. Omfattningen varierar och provtagningen skiljer sig åt från märke till märke.

Föreningen måste inte ha ridskoleverksamhet. Alla medlemmar, med eller utan egen häst, är välkomna att avlägga prov för ryttarmärkena. För många ryttare är märkena perfekta måttstockar oavsett om man rider på ridskolans hästar eller på egen häst. Ryttarmärkets utbildningsplan för märke I-V utgör grunden för ridsportens plan för talangutveckling nivå 1.

Vem får anordna märkesprov?

Alla föreningar anslutna till Svenska Ridsportförbundet har rätt att anordna märkesprov.

Vem får avlägga märkesprov?

Alla medlemmar i en av Svenska Ridsportförbundet ansluten förening har rätt att avlägga ett märkesprov.

I vilken ordningsföljd tar man ryttarmärkena?

Det finns inga krav på att ta de fem första märkena i någon viss ordning. Märkestagningen kan starta på den nivå som passar ryttarens utbildningsnivå bäst. Däremot måste brons-, silver- och guldmärkena tas i rätt ordningsföljd.

Hur lång tid?

Föreningens förutsättningar avgör hur mycket tid som läggs på varje märkestagning. De första märkena kan mycket väl ingå i ordinarie lektionstid. De mer avancerade proven är mer tidskrävande.



Fokusområden

I Ryttarmärkena sätts stort fokus på hästens omvårdnad, ryttaren som idrottare, ryttarens kunskap om hästen samt ridning. Ett enklare teoritest stämmer av ryttarens kunskaper och ingår som ett moment.

Färdighetsutveckling

Ryttarmärken, på alla nivåer, har som mål att hitta gemensamma nämnare för grundutbildningen i dressyr och hoppning. För att att ryttaren ska utvecklas på bästa sätt är en bred grundutbildning en viktig förutsättning. Betoningen ligger på sits, balans och följsamhet och där igenom en möjlighet att utveckla sin inverkan i såväl dressyr som hoppning. Detta förutsätter väl utbildade, lämpliga hästar som tillsammans med ridläraren ger ryttaren de bästa förutsättningarna.

Ridprov

- ✓ **Märke I och II.** För märke I och II rider ryttaren ett Caprilliprogram som innehåller dressyr kombinerat med ridning över bomserier och/eller hoppning av enkelhinder.
- ✓ **Märke III.** För märke III rids ett specialprogram i dressyr. Ryttaren ska under periodens gång visa att han/hon behärskar att hoppa flera hinder i följd.
- ✓ **Märke IV.** För märke IV rids dressyrprogram LC:1 enligt särskilt bedömningsprotokoll. Ryttaren ska rida en bana med fyra hinder enligt särskilt bedömningsprotokoll.
- ✓ **Märke V.** Rids i dressyrprogram LC:1 eller LC:2 enligt tävlingsreglementet. Lägst 50 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Ryttaren ska rida en bana med sex hinder i motsvarande 0,90/Lätt D-höjd enligt särskilt bedömningsprotokoll.
- ✓ **Brons.** Rids i lägst dressyrprogram LB:1 enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Ryttaren ska rida en bana med minst åtta hinder, 1,00/Lätt C för ponny, enligt särskilt bedömningsprotokoll.
- ✓ **Silver.** Rids i dressyrprogram lägst LA:4 enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Banhoppning med minst åtta hinder, 1,10/Lätt B för D-ponny, enligt tävlingsreglementet.
- ✓ **Guld.** Rids på kandar i dressyrprogram lägst MsvB enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts samt minst ett rent galoppbyte ska visas åt vardera hållet för att vara godkänd för märket. Banhoppning med minst åtta hinder på 1,20 enligt tävlingsreglementet.

Hästar

Märkestagningen får göras på samma eller olika häst/ar och/eller ponny/er. Provtagning vid de fem första märkena samt bronsmärket kan göras på ridhäst eller ponny. Provtagning för silvermärket görs på ridhäst eller D-ponny och guldmärket på ridhäst.

Du som anordnare/ledare

Det absolut viktigaste är att du som ridlärare är engagerad och intresserad. En positiv inställning smittar av sig! Lyft gärna fram föreningens märkestagare på något sätt. Genom delmålen stämmer du som ridlärare av ryttarens förmåga att hantera både hästen och dess utrustning. Inom samtliga fokusområden finns exempel på ämnen som kan diskuteras men det är du som utbildare som ansvarar och planerar för ett pedagogiskt upplägg enligt plan för ridutbildning.

Lycka till!

Hästens och ryttarens balans i fokus



Målsättning: Att ryttaren känner sig trygg i stallet ihop med hästen genom att få grundläggande förståelse för hur hästen fungerar och reagerar i olika situationer. Ryttaren lär sig hur man umgås med hästen och att uppfatta hästens signaler. I ridningen ska ryttaren kunna sitta avspänt och i balans på hästen, ha en god kontroll på sin kropp och kunna rida hästen i skritt och trav, samt i övergångar mellan desamma, innan man tar klivet upp till nästa nivå. I ridningen är målet att de rider i skritt och trav utan ledare. I särskilda fall får ryttaren ledhjälp.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Olika hästtyper** – Kallblod, varmblood och ponnyer. Vilken är skillnaden mellan ponnyer och stora hästar, vilka hästar finns i stallet?
- ✓ **Hästens kroppsdelar** – Mule, manke, kors, svans, hov, has, framknä, bog.
- ✓ **Hästens dagliga skötsel och vård** – Rundvandring i stallet. Vardagliga rutiner. Vad ingår i hästens vardagliga skötsel och vård?
- ✓ **Hästens kroppsspråk** – Ryttaren behöver känna sig trygg med hästen. Ju säkrare man känner sig tillsammans med hästen i stallet, desto lättare går det vanligtvis att känna sig trygg även i ridningen. Hur kommunicerar hästen och hur kan man läsa av hästens humör?
- ✓ **Hästens utrustning** – Känna till hästens utrustning för ridning. Hur sadlar och tränas man en häst?
- ✓ **Leda häst** – Hur leder man en häst?

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen.
Exempel på detta kan vara:

- ✓ **Ridbanans enklare vägar** – Ridbanans utformning. Fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen.
- ✓ **Ryttarens sits** – Lodrät och djup lätt sits, dess balans och följsamhet samt grundhjälp.
- ✓ **Bomserier** – Enklare bomserier

Ryttarens utrustning

- ✓ **Personlig skyddsutrustning** – Lämplig klädsel vid hästantering och ridning.

Fysträning och kostlära

- ✓ Varför fysisk träning för ryttare?

Etik och moral

- ✓ Kännedom om ridsportens ledstjärnor.

I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttnarvård

- Jag känner till de grundläggande reglerna i stallet
- Jag vet hur man går in till hästen i en spilta eller box på ett säkert sätt
- Jag kan leda hästen på ett säkert sätt
- Jag kan borsta hästen
- Jag har varit med och kratsat hovarna
- Jag har varit med vid sadling och tränsning
- Jag kan tränsets och sadelns delar
- Jag kan de enklaste ridvägarna
- Jag kan hästens enklare kroppsdelar
- Jag förstår vikten av fysisk träning för ryttaren
- Jag känner till ridsportens ledstjärnor
- Jag känner till ryttarens skyddsutrustning

Färdighetsutveckling

- Jag kan sitta upp och av korrekt (på häst eller trähäst)
- Jag kan hålla tygeln på rätt sätt
- Jag kan rida i lodrät sits
- Jag kan rida i djup lätt sits
- Jag kan sätta igång hästen i skritt och göra halt
- Jag kan rida mellan koner i skritt
- Jag kan sätta igång hästen i trav och sakta av till skritt
- Jag kan trava i lätttridning
- Jag kan rida på fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen, i skritt och trav



RYTTARMÄRKE I

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter eller som avslutning på terminen.

Ridprov: Märke I (Caprilli). Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke I. Det viktiga är att ryttaren sitter i god balans, med foten rätt i stigbygeln, har skänkeln rätt placerad och strävar efter en så korrekt sits som möjligt på hästen.

Teori: Provet kan göras skriftligt eller muntligt i grupp och gärna i form av en guidad stalltur. Det viktigaste är att ryttaren får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken.

Material: Exempel på material kan vara: MiniGnågg, MaxiGnågg, Vi i stallet, Ridinstruktion, Ridhandboken I, Hästkunskapssajten, Ridsportens ledstjärnor, Ryttare är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare I-III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.

Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper



Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadie lär sig de viktigaste rutinerna i stallet och grunderna för hästens skötsel. Under den här perioden ska ryttarna lära sig att mer självständigt hantera och sköta hästen i stallet – till en början gärna två och två. Det ger också bra förutsättningar för att stärka "vi-känslan", något som också ingår i periodens mål. Innan nästa nivå ska ryttaren kunna använda sig av de grundläggande hjälperna – de framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna. Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Hästraser** – Vanligaste hästraserna.
- ✓ **Hästens kroppsdelar** – Fler kroppsdelar.
- ✓ **Hästens dagliga skötsel och vård** – Stallets uppbyggnad och utrymmen. Vårt ansvar är att hästen får den dagliga tillsyn den behöver. När hästen står på stall innebär det visitering, foder på regelbundna tider, utevistelse och mockning. Beskriv och skapa förståelse för varför rutiner är viktiga för hästen.
- ✓ **Hästens kroppsspråk** – Ökad kunskap om hur hästen kommunicerar samt hur kan man läsa av hästens humör.
- ✓ **Hästens färger och tecken** – Grundläggande om färger och tecken. Tips! Låt eleverna beskriva vilka färger hästarna i stallet har.
- ✓ **Hästens utrustning** – Hästens utrustning i stall och vid ridning samt dess skötsel. Sadla och tränsa en häst.
- ✓ **Foder** – Grundläggande om grovfoder, kraftfoder, mineralfoder, vatten och salt. Vilket foder får hästarna och varför? När utfordras hästarna och varför? Hur mycket foder får varje häst? Tips! Visa olika fodermedel. Hur mycket dricker hästen på en dag, visa med hinkar!
- ✓ **Hästens instinkter** – Hur reagerar hästen i olika situationer? Hur kan hästens flock- och flyktinstinkt påverka samvaron med hästen i stallet och även spela roll när man rider?
- ✓ **Leda häst** – Hur man leder en häst på ett säkert sätt.

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen.
Exempel på detta kan vara:

- ✓ **Hästens gångarter** – Skritt, trav och galopp.
- ✓ **Ridbanans vägar** – Ridbanans utformning. Fler ridvägar – rakt och böjt spår.
- ✓ **Ryttarens sits** – Lodrät och lätt sits – balans och följsamhet samt grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande hjälper).
- ✓ **Olika hindertyper** – Rättuppstående och stigsprång.
- ✓ **Hopplära** – Grundläggande hopplära som sits, väg och tempo.

Ryttarens utrustning

- ✓ **Personlig skyddsutrustning** – Lämplig klädsel vid hästhantering och ridning.

Fyrstråning och kostlära

- ✓ **Ryttaren lär sig vad det innebär att lyssna på sin kropp** – vikten av träning, mat och återhämtning.

Etik och moral

- ✓ **Kunskap om ridsportens ledstjärnor.**

I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag kan fler av hästens kroppsdelar
- Jag kan de enklaste delarna på hästens huvud
- Jag har varit med vid en fodring och/eller ett in- eller utsläpp
- Jag har förståelse för hur och varför man ska göra en daglig visitering av hästen
- Jag kan rykta och kratsa hovarna
- Jag gör i ordning hästen för ridning på egen hand eller med stöd av en ledare
- Jag klarar av enklare tillpassning av ryttarens och hästens utrustning vid ridning
- Jag har plockat isär, putsat och satt ihop sadel och tränns på egen hand eller ihop med en kompis
- Jag kan knyta en säkerhetsknut
- Jag kan bygga en enklare hinderuppställning med minst två olika hindertyper
- Jag har förståelse för betydelsen av kombinationen mellan träning, mat och återhämtning
- Jag har deltagit i samtal om ridsportens ledstjärnor

Färdighetsutveckling

- Jag kan leda hästen till och från ridbanan: jag vet hur man ställer upp och förstår vad som är rätt säkerhetsavstånd
- Jag kan växla mellan trav under lätttridning, trav under nedsittning och trav i lätt sits på fyrkanten
- Jag kan rida de stora volterna i trav och göra voltombyte
- Jag kan rida i skritt utan stigbyglar och har provat i trav
- Jag kan fatta galopp och vet hur man bryter av från galopp
- Jag kan de grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna)
- Jag har gjort enklare balans- och gymnastikövningar på häst
- Jag kan rida en enkel bana med bommar och koner
- Jag kan hoppa enkelhinder (rättuppstående) med bra balans

RYTTARMÄRKE II



Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter eller som avslutning på terminen.

Ridprov: Märke II (Caprilli). Hinderhöjd: 0,60 för ridhäst, 0,50 D-ponny, 0,40 C-ponny, 0,30 B-ponny, 0,20 A-ponny. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke II. Det viktiga är att ryttaren sitter i god balans, har skänkeln rätt placerad med foten rätt i stigbygeln och strävar efter en så korrekt sits som möjligt på hästen.

Teori: Provet kan göras skriftligt eller muntligt i grupp och gärna i form av en guidad stalltur. Det viktigaste är att ryttaren får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken.

Material: Exempel på material kan vara: MiniGnagg, MaxiGnagg, Vi i stallet, Lektionshandledning, Ridinstruktion, Ridhandboken I, Hästkunskapssajten, Ridsportens ledstjärnor, Ryttare är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare I-III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.

Hästens välbefinnande – vårt ansvar



Målsättning: Det har blivit dags för ryttaren att ta ett lite mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov. Men det handlar också om att lyfta in värdet av att man själv ska må bra. Med vägledning av ridsportens värdegrund och ledstjärnor får ryttarna ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport. Fokus ligger också på att ryttaren ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sits för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna. Ryttaren ska också kunna rida ut i terrängen och hoppa enkelhinder. I hoppningen är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Hästraser** – Hästraser i Sverige.
- ✓ **Hästens kroppsdelar** – Fler kroppsdelar och enklare delar på hästens huvud.
- ✓ **Hästens dagliga skötsel och vård** – Rengöring av box samt olika strömedel.
- ✓ **Hästens beteende** – Hästens instinkter – på vilket sätt kan hästens instinkter göra sig påminda i den dagliga hanteringen av hästarna och när vi rider?
- ✓ **Hästens färger och tecken** – Hela färger. Olika tecken på huvud och ben.
- ✓ **Hästens utrustning- och tillpassning** – Träns med olika nosgrimmor, olika sadeltyper, benskydd samt hur man tar på och av ett hästtacke på ett säkert sätt. Skötsel av utrustningen.
- ✓ **Foder** – Hästens foder
- ✓ **Visitation av häst** – Vad ska man vara uppmärksam på? Hur tas hästens temp och puls? Prata om de allra vanligaste skadorna och sjukdomarna som hästen kan råka ut för och hur de behandlas. Visa gärna hur ett stallbandage läggs.
- ✓ **Häst vid hand** – Hur man visar upp "häst vid hand". Grundregler tävlingsdeltagande – Vad är ett Grönt kort? När behövs en ryttar- och hästlicens?

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen.
Exempel på detta kan vara:

- ✓ **Hästens takt och balans** – Vad är takt och balans? Ridning i terräng samt temporidning – Vilka grundregler gäller vid ridning i terräng? Hur rider man i uppförsbackar och nedförsbackar?
- ✓ **Hoppning av hinder i följd** – Ridningen mellan hinder – vägen, tempo och balans.

- ✓ **Hästens gångarter** – Hästens fotförlyttning i de olika gångarterna.
- ✓ **Regler** – För ridning på ridbanan.
- ✓ **Ridbanans vägar** – Fler ridvägar på rakt och böjt spår.
- ✓ **Ryttarens sits** (lodrät och lätt sits), balans och följsamhet samt hjälper och inverkan (vändande hjälper).
- ✓ **Träna hållbart** – vikten av att variera hästens träning så att den ska hålla.

Fysträning och kostlära

- ✓ Ryttaren lär sig vad som krävs för att orka träna och får konkreta exempel på hur man bör äta under en riddag för att få i sig tillräckligt med vätska, energi, protein och fett.

Positivt tänkande!

- ✓ Ryttaren lär sig varför man behöver tänka positiva tankar för att lyckas i ridningen. Vad innebär det att ha "rätt inställning"? Hur känns det inför din ridlekion? Hur förbereder du dig för din ridlekion/träning?

Etik och moral

- ✓ Kännedom om ridsportens code of conduct och hästhållningspolicy. Ridsportens ledstjärnor (dialogduken)

I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och rytthälsa

- Jag har kännedom om hur man släpper ut och tar in hästen från hagen på ett säkert sätt
- Daglig visitering – jag vet hur jag kontrollerar hästen och vilka avvikelser jag ska reagera på
- Jag känner till rindhästens grundutrustning och vet när den ska användas
- Jag kan ta av och på hästen täcket på ett säkert sätt
- Jag har sett hur man lägger ett stallbandage
- Jag har kännedom om olika fodermedel och har hjälpt till vid utfodring
- Jag har förståelse för hur kosten kan påverka min prestation
- Jag känner till ridsportens code of conduct och hästhållningspolicy
- Jag har diskuterat ridsportens ledstjärnor genom "dialogduken"

Färdighetsutveckling

- Jag kan justera stiglåder och sadelgjord vid ridning uppsatt
- Jag kan sitta på rätt nedsittningsben i lättridningen
- Jag kan trava utan stigbyglar
- Jag har ridit barbacka
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav med högre krav på utförande
- Jag kan göra tempoväxlingar i trav
- Jag kan fatta galopp
- Jag kan rida i galopp i både lodrät och lätt sits
- Jag känner i vilken galopp hästen galopperar
- Jag kan rida de stora voltererna i galopp
- Jag har ridit ut under ledning i skritt och trav
- Jag kan rida uppför och nerför i lätt sits och i god balans
- Jag kan rida i trav över bomserier
- Jag har travhoppat
- Jag har hoppat stigsprång
- Jag har hoppat hinder i följd

RYTTARMÄRKE III

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter eller som avslutning på terminen.

Dressyr: Märke III rids enskilt med bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll.

Fokus ligger på ryttarens hjälper, känsla och inverkan. Viktigt är också samverkan och effektivitet av vikt, skänkel och tygelhjälp. Det ska tydligt framgå att ryttaren kan inverka på hästen med bibehållen balans och utan att ändra sin sits.

Hoppning: Ryttaren ska under periodens gång visa att den behärskar att rida flera hinder i följd, 0,70 för rindhäst, 0,60 D-ponny, 0,50 C-ponny, 0,40 B-ponny, 0,30 A-ponny (rättuppstående och stigsprång) enligt typskiss. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke III.

Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Vi i stallet, Ridinstruktion, Ridhandboken I, Hästkunskapssajten, Ryttare är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare I-III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.



Fördjupad insikt och mer ekipageanpassad ridning



Målsättning: I hästkunskapen får ryttaren fördjupad insikt i de delar som ingår i märke I-III: hur hästen fungerar, hästens exteriör, den dagliga vården och hanteringen. Den teoretiska ridläran får större utrymme liksom ryttarens egen utveckling. Vilka utvecklingsmöjligheter finns inom Svenska Ridsportförbundet. Vilka mål har var och en med sin ridning? Innan klivet upp till nästa nivå ska ryttaren ha fått en känsla av hur man genom samverkan mellan hjälperna kan påverka hästen såväl i tempo som i sidled samt sätta samman olika rörelser till ett program. Arbetet inriktas på att ge ryttaren grunderna för att rida hästen på tygeln och bli mer precis och självständig i sin ridning. Ryttaren ska kunna förbereda sig och hästen på vad som ska göras och inom ramen för ridlärarens vägledning. Ryttaren ska även behärska hoppling av enklare serier och banor samt klara av att rida ute i terrängen i skritt, trav och galopp.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Hästens kroppsdelar** – Hästens kroppsdelar mer detaljerat.
- ✓ **Hästens fysiologi och anatomi** – Introduktion av begreppen. Hur ser en välmusklad häst ut? Hur bär hästen upp ryttaren?
- ✓ **Häst och stallvård** – Vilka rutiner har ni i ert stall? Visa hur stallet är organiserat (utrustningen i boxar och spiltor, var fodret förvaras, olika verktyg, var gödseln finns etc). Låt eleverna få mocka i boxar och spiltor, sopa stallingen, väga upp foder och ta hästar till och från hagen.
- ✓ **Hästens beteende** – Hästens sinnen; hörsel, syn, känsel, smak och lukt. Hur använder hästen sina sinnen?
- ✓ **Hästens färger och tecken** – Blandade och brokiga färger. Olika tecken på huvud och ben.
- ✓ **Hästens utrustning- och tillpassning** – Träns med olika nosgrimmor, olika sadeltyper och benskyydd.
- ✓ **Skötsel av utrustningen.**
- ✓ **Foderlära** – Vad avgör hästens foderbehov? Visitation av häst – Hur man hanterar de vanligaste skadorna.
- ✓ **Sjukdomslära** – Hästens vanligaste sjukdomar.
- ✓ **Hovvård** – Daglig hovvård.
- ✓ **Första hjälpen-låda** – hur hanterar man medicin i stallet? Vad är dopning? Vad ingår i hästens första hjälpen-låda?
Häst vid hand – Hur man visar upp "häst vid hand" med större precision.
- ✓ **Grundregler för tävlingsdeltagande** – Hur går det till på en tävling?
- ✓ **Olika grenar** – Vilka ridsportgrenar finns inom Svenska Ridsportförbundet?

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen.
Exempel på detta kan vara:

- ✓ **Hästens form** – Hästens form och dess betydelse för hästens hållbarhet. Vad menas med att hästen är lösgjord? Ge exempel på lösgörande rörelser.
- ✓ **Gymnastikhoppning** – Gymnastikhoppningens betydelse för ryttare och häst.
- ✓ **Programridning och banhoppling** – Konsten att rida ett program och banhoppling. Hur förbereder man sig? Att tänka på under genomförandet.
- ✓ **Hoppning av hinder i följd** – Takt och rytm
- ✓ **Terräng samt temporidning** – Vilket är hästens normaltempo i skritt, trav och galopp?
- ✓ **Hästens gångarter** – Hästens fotförflyttning i de olika gångarterna.
- ✓ **Ryttarens sits** – Inverkan genom ryttarens sits och hjälper.
- ✓ **Ridbanans vägar** – Fler ridvägar med större precision.
- ✓ **Allemansrätten och ridning i trafik** – Ridning i skog och mark är en självklar del i ryttarens utbildning. Utifrån allemansrätten och enkla trafikregler lär sig ryttaren vad som gäller för ridning i naturen och i trafiken.

Fysträning och kostlära

- ✓ Vilken form av allmän träning passar dig bäst? Vad kan du förändra i din vardag, som gör din vardagsträning till en del av livet? Hur ser kostvanorna ut i samband med träning?

Etik och moral

- ✓ Kunskap om code of conduct och hästhållningspolicy.

I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttnarvård

- Jag har god kunskap om hästens utrustning
- Jag kan mocka och har kännedom om olika strömedel och bäddar
- Jag kan skillnaden på olika bandage och kan under handledning lägga stallbandage
- Jag vet hur man sköter om hästens hovar
- Jag kan under handledning, visa häst vid hand på ett korrekt sätt
- Jag vet vad som avgör hästens foderbehov och hur man planerar för utfodring
- Jag känner till olika träningsformer för ryttaren

Färdighetsutveckling

- Jag kan göra halt från trav och rida fram ur halten till trav
- Jag tränar att rida hörnpasseringar på rätt sätt
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav och galopp med högre krav på utförande
- Jag kan rida 15 m volter i trav
- Jag kan rida hästen i god takt och balans
- Jag tränar på att rida små tempoväxlingar med bibehållen takt och balans
- Jag har kännedom om vad som menas med att hästen är lösgjord och känner till grunderna om hästens form
- Jag har travat över bommar på rakt och böjt spår
- Jag kan inverka på hästen i galopp i lätt sits
- Jag har hoppat hinder med anridning i trav och galopp
- Jag hoppar en studsserie med god balans och följsamhet
- Jag har provat att hoppa en enklare bana
- Jag vet vad som gäller i skog och mark och klarar av att rida hästen i terrängen i samtliga tre gångarter



RYTTARMÄRKE IV

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbträning, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter, som avslutning på terminen eller vid "vanliga tävlingar".

Dressyr: Rids i LC:1. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke IV. Ryttaren rider enskilt.

Hoppning: Ryttaren ska rida en bana med fyra hinder 0,80/0,70 ponny, bestående av rättuppstående, stigsprång och oxer. Banan ska hoppas i galopp, dock får ryttaren bryta av och fatta ny galopp om så behövs. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke IV. Ryttaren ska i en balanserad lätt sits rida hästen mot, över och efter hindren samt visa en godtagbar följsamhet för att vara godkänd för märket.

Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Ridinstruktion, Ridhandboken I, TR, Hästkunskapssajten, Ryttare är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare I-III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.

På väg mot första start



Målsättning: Ryttaren ska ha tillräckliga kunskaper för att ta ett helhetsansvar för hästens välbefinnande. I ridningen ska ryttaren ha grundläggande kunskaper om tävling och kunna starta i en tävling på klubb- eller lokal nivå. Nu ställs högre krav på ridningen med ökad kvalitet på hästens form. Ryttaren ska kunna hoppa flera hinder i följd, med såväl lång som kort anridning. Hoppning av enklare hinder ute i terrängen ingår också. Större fokus på hur ryttaren inverkar på hästen.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Hästens exteriör** – Enkelt om hästens exteriör. Olika brukstyper och förståelse för dessa.
- ✓ **Häst och stallvård** – Vad är en bra stallmiljö och vilka stallrutiner finns i stallet? Låt eleverna lära sig genom att vara med i vardagen vid något eller några tillfällen.
- ✓ **Hästens stalloanor** – Vad kan vara orsaken till stalloanor? Hur kan man förebygga stalloanor?
- ✓ **Hästens utrustning** – Vanligaste hjälptyglarna, tillpassning och varför de används.
- ✓ **Foderlära** – Foderhygien är viktig för hästens hälsa. Låt eleverna lära sig titta och lukta på fodret för att göra en analys av fodrets kvalitet.
- ✓ **Sjukdomslära** – Skillnaden mellan infektion och inflammation. Sårvård. Första hjälpen. Vilka sjukdomar är anmälningspliktiga? Vilken puls- andning samt kroppstemperatur har en häst i vila?
- ✓ **Hovvård** – Hur fungerar hästens hovmekanism?
- ✓ **Bandagering** – Hur lägger man olika bandage?
- ✓ **Allemansrätt och ridning i trafik** – Ridning i skog och mark är en självklar del i ryttarens utbildning. Utifrån allemansrätten och enkla trafikregler lär sig ryttaren vad som gäller för ridning i naturen och i trafiken.
Dekorativ hästvård.
- ✓ **Lastning av häst** – Principer för hur man lastar
- ✓ och lastar ur en häst ur en hästtransport på ett säkert sätt och vilka lagar och regler som gäller för transport av häst.
Häst vid hand.
- ✓ **Tävlingsregler och tävlingsdeltagande** – Ryttaren
- ✓ lär sig att förbereda hästen för tävling inklusive val av utrustning.

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen. Exempel på detta kan vara:

- ✓ **Hästens form** – Hästens form och ryttarens inverkan samt rörelser på aktuell nivå.

- ✓ **Anridning mot olika hindertyper** – Hur ser en bra anridning ut?
- ✓ **Programridning och banhoppning** – När ska man göra i ordning hästen före start? Hur mycket ska man värma upp? Vad gäller på framridningen? Hur går man banan?
- ✓ **Ridning och hoppning i skog och mark samt temporidning** – Vilka regler som gäller vid ridning i skog och mark samt god kunskap om temporidning.
- ✓ **Ridbanans vägar och syfte** – Hur och när använder jag de olika ridvägarna?
- ✓ **Hoppning av hinder i följd** – Betydelsen av att lägga vikt vid takt, rytm och följsamhet.
- ✓ **Ryttarens sits** – Lodrät och lätt sits, balans och följsamhet samt hjälper och inverkan.
- ✓ **Tävlingsregler och tävlingsdeltagande** – Grundläggande kunskaper om tävlingsdeltagande. Hur anmäler man sig? Vad behöver ryttaren för dokument för att få tävla? Vad behöver hästen för att tävla (hästpass, vaccinationsintyg)? Vilken utrustning är tillåten/inte tillåten på tävling?

Fyrsträning och kostlära

- ✓ Ryttaren gör en bedömning av sina fysiska färdigheter som balans och styrka, kondition och rörlighet. I början av utbildningsperioden gör ryttaren ridsportens fysprofil som ger indikationer på vad man behöver jobba vidare med. Avslutningsvis görs samma test igen och stäms av mot det första. Hur blev resultatet?

Etik och moral

- ✓ Fördjudad kunskap om värdegrund och ledstjärnor, Code of conduct och hästhållningspolicy. I Ridsportens Code of conduct, eller uppförandekod, om hur vi ska uppträda mot vår tävlingskollega hästen. Hästens välmående kommer alltid före krav från tränare, ryttare, ägare, sponsorer, media och funktionärer. Om att vara en förebild i föreningen – vad innebär det och vilka krav ställer det på dig? Jobba gärna i grupper och diskutera. Vad vill jag att andra ska säga om mig när jag lämnar rummet?

I PRAKTIKEN DELMÅL / SLUTMÅL:

Häst- och ryttarvård

- Jag vet hur en häst ska vara utrustad vid transporter
- Jag har varit med om att lasta en häst och har kännedom om hur man gör det på ett säkert sätt
- Jag har varit funktionär på en hästtävling i föreningen för att få en inblick i olika uppgifter på tävlingsplatsen
- Jag har gjort ett praktiskt prov på att bedöma hygienkvaliteten på foder
- Jag har tagit tempen på en häst och jag vet att:

_____ räknas till hästens normaltemperatur

- Jag kan kontrollera hästens puls och andning
- Jag kan lägga olika typer av bandage
- Jag kan stallets rutiner för häst och stallvård
- Jag använder mig av olika övningar inom fysträning
- Jag vet vilken kost jag behöver vid träning och tävling

Färdighetsutveckling

- Jag kan rida övergångar mellan de olika gångarterna i god balans
- Jag kan rida 10 m volter i trav
- Jag har kännedom om vad som menas med en halvhalt och hur man lämpligast lär sig rida halvhalt
- Jag har grundläggande kunskap om sidvärtsrörelser
- Jag kan rida 15 m volter i galopp
- Jag har provat att rida med sporrar
- Jag kan rida hästen i god takt, med god samordning mellan hjälporna
- Jag har övat upp min förmåga att variera hästens galoppsprång
- Jag har hoppat en oxer
- Jag har hoppat med lång och kort anridning
- Jag har hoppat enkla hinder i terrängen eller på gräs
- Jag har ridit ett självständigt pass som motsvarar en framridning till träning eller tävling
- Jag har ridit minst tre olika hästar under den här perioden

RYTTARMÄRKE V

Ridmomentet kan genomföras på valfritt sätt – exempelvis lektionstid, klubbtävling, programridning, ridläger, särskilda märkesaktiviteter, som avslutning på terminen eller vid "vanliga tävlingar".

Dressyr: Rids i LC:1 eller LC:2 enligt tävlingsreglementet i dressyr. Lägst 50 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Hoppning: Ryttaren ska rida en bana med 6 hinder i motsvarande 0,90/Lätt D-höjd enligt bedömningsprotokoll för inverkansridning.

Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Ridinstruktion, Ridhandboken I, TR, Grönt kort, Hästkunskapssajten, Hästen i trafiken, Hästen och allemansrätten, Hästhållning i praktiken, Ryttare är idrottare.

Domare: Svensk Ridlärare I-III, Tränare C-A, alternativt dressyr- eller hoppdomare.



Kunskapspåfyllning och inspiration



Målsättning: Med fortsatt fokus på helheten är målet att ge ryttarna en stabil grund med god insikt och förståelse för vilka kunskaper som behövs när man har egen häst. Det är också viktigt att stimulera till fortsatt utveckling.

FOKUSOMRÅDEN

Hästkunskap

- ✓ **Kunskap om:** Hästkänedom. Bandagering. Hästsjukvård. Tillpassning av ridmundering. Allemansrätt. Trafikregler – Lastning av häst
- ✓ **God kunskap om:** Tävlingsreglementet. Hästens färger och tecken. Foderlära
- ✓ **Något fördjupad kunskap om:** Hästens anatomi. Häst och stallvård. Sjukdomslära. Hovbeslag. Hästens närmiljö. Hästens stallovanor.

Ridlära

Ridläran ska följa samma nivå som ridningen.
Exempel på detta kan vara:

- ✓ **Fördjupad kunskap om:** Hästens form och ryttarens inverkan samt rörelser på aktuell nivå. Ryttarens sits och balans och hoppning på aktuell nivå. Programridning och banhoppning. Ridning och hoppning i skog och mark samt temporidning.

BRONSMÄRKET



Ridproven kan genomföras vid valfritt tillfälle, exempelvis lektionstid, klubbtävling, programridning, särskilda märkesaktiviteter, som avslutning på terminen eller vid "vanliga tävlingar".

Dressyr: Rids i lägst LB:1 enligt tävlingsreglementet i dressyr. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Hoppning: Ryttaren ska rida en bana med minst åtta hinder, 1,00/Lätt C för ponny, enligt tävlingsreglementet. Lägst sex stilpoäng i snitt och max åtta fel på hinder ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll.

Praktiskt prov: Visa: sadling och betsling, upp- och avsittning, tillpassning av ridmundering, tillpassning av stigläder och sadeljord uppsatt, häst vid hand, dekorativ hästvård och bandagering.

Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Ridinstruktion, Ridhandboken I, TR, Hästkunskapssajten, Hästen i trafiken, Hästen och allemansrätten, Hästhållning i praktiken, Ryttare är idrottare.

Domare: Lägst Svensk Ridlärare II, lägst B-tränare för aktuell gren, alternativt dressyr och hoppdomare.



Märken som sätter guldkant på ridningen



Målsättning: Silver- och guldmärkena ger ryttare tydliga mål att sträva efter. Nu är det resultatet i ridningen som är avgörande och märkena passar lika bra för avancerade lektionsryttare som dem med egen häst.



SILVERMÄRKET

Ridproven kan genomföras vid valfritt tillfälle, exempelvis lektionstid, klubbtävling, programridning, särskilda märkesaktiviteter, som avslutning på terminen eller vid "vanliga tävlingar".

Dressyr: Dressyrprogram lägst LA:4 enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Hoppning: Banhoppning med minst åtta hinder, 1,10/Lätt B för D-ponny, enligt tävlingsreglementet. Max åtta fel på hinder ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Domare: Svensk Ridlärare III, A-tränare, alternativt dressyr- och hoppdomare.



GULDMÄRKET

Ridproven kan genomföras vid valfritt tillfälle, exempelvis lektionstid, klubbtävling, programridning, särskilda märkesaktiviteter, som avslutning på terminen eller vid "vanliga tävlingar".

Dressyr: Dressyrprogram lägst MsvB, valfri betsling, tränns eller kandar. Bedömning enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts samt minst ett rent galoppbyte ska visas åt vardera hållet för att vara godkänd för märket.

Hoppning: Banhoppning med minst åtta hinder på 1,20 enligt tävlingsreglementet. Max åtta fel på hinder ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Domare: Svensk Ridlärare III, A-tränare, alternativt dressyr- och hoppdomare.



Vi vill inspirera fler
till att ta ryttarmärken!
I den här handledningen
berättar vi hur det går till
och vilken kunskap som
krävs för varje märke.

