



Kunskapsmål per gruppnivå –Bältinge ryttarförening 2021

Nivå 1-2: Märke I

Nivå 3-4: Märke II

Nivå 5: Märke III

Nivå 6: Märke IV

Nivå 7: Märke V

Nivå 8: Fortsättning med personliga mål

Fullständig beskrivning av innehållet i respektive märke finns här:

https://www.ridsport.se/globalassets/svenska-ridsportforbundet/dokument/utbildning/ryttarmarken/ryttarm-rken_utbildningsplan.pdf



Nivå 1-2: Kunskapsmål enligt Märke I

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.

Checklista för att gå vidare till nivå 3

Häst- och ryttarvård

- ☐ 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 tränings
- ☐ 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 (snett igenom), halvt igenom och hörnlinjen, i skritt och trav.
- ☐ Jag kan rida på fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen (snett igenom), halvt igenom och hörnlinjen, i skritt och trav utan tät från båda håll.



Nivå 3-4: Kunskapsmål enligt Märke II

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 ”vilkänsan”, 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.

Checklista för att gå vidare till nivå 5:

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 träns 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 lättridning, 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



Nivå 5: Kunskapsmål enligt Märke III

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.

Checklista för att gå vidare till nivå 6:

Häst- och ryttarvård

- ☐ 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 ridhästens 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 stigläder 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 (ställning, precision)
- ☐ 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 volterna 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 med anridning i galopp
- ☐ Jag har hoppat stigsprång



- ☐ Jag har hoppat hinder i följd

Nivå 6: Kunskapsmål enligt Märke IV

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 hoppning av enklare serier och banor samt klara av att rida ute i terrängen i skritt, trav och galopp.

Checklista för att gå vidare till nivå 7:

Häst- och ryttarvård

- ☐ 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



Nivå 7: Kunskapsmål enligt Märke V

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.

Checklista för att gå vidare till nivå 7:

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 vad som räknas till hästens normaltemperatur
- ☐ Jag kan kontrollera hästens puls och andning
- ☐ Jag kan lägga olika typer av bandage
- ☐ Jag kan stalllets rutiner för häst och stallvård
- ☐ Jag använder mig av olika övningar inom fyssträning
- ☐ 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 halvhalten
- ☐ 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 hjälperna
- ☐ 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



Nivå 8: Fortsättning med personliga mål