

INSPIRASJONSPLAN



EN VERKTØYKASSE FOR FRAMGANG OG HELHET VED NORSKE RIDESKOLER



INNLEDNING

Vi vet alle at kravene om kvalitet, sikkerhet og valuta for pengene blir stadig høyere for barn og voksnes fritidsinteresser. Med dette heftet ønsker vi å kunne gi et verktøy som kan brukes til å måle kvalitet og framgang hos rytterne/kundene i rideskolen.

Vi som har utarbeidet dette jobber på ridelærer-utdanningen ved Norsk Hestesenter. Vi har begge lang erfaring fra rideskoler i Norge og Sverige og vi har utdannet oss innen pedagogikk, ridelære og unghesttrening. Og vi brenner for rideskolene!

Dette heftet er ment å være en idebok der du kan finne tips og råd som gjør det enklere å sette seg mål for rideskolen og dens elever. Erfaringsmessig vet vi at man kan gå litt tom i sitt eget system. Vi håper derfor at heftet kan være til inspirasjon til alle dere der ute som gjør en kjempejobb hver dag for å formidle hestekunnskap rundt om i landet. Vi har også hentet inspirasjon til heftet-først og fremst fra Lars Rasmussen som i mange år har arbeidet med å heve rideskolene i Norge. Ressurspersoner i Norges Rytterforbund og en rekke andre dyktige rideskoledrivere har også kommet med verdifulle innspill. Takk til alle!

Starum, februar 2016

Christien Kloos og
Hanne Dahl Lien



EN VERKTØYKASSE FOR FRAMGANG OG HELHET VED NORSKE RIDESKOLER

INNHOOLD:**SIDE:**

OM PLANENS OPPBYGGING	2
GENERELLE TIPS	3
DEL 1	5
DEL 2	6
DEL 3	7
DEL 4	8
DEL 5	9
DEL 6	10
FLERE AKTIVITER	11
AKTIVITETSINFO	12
AVSLUTNING-KONTAKTINFO	13
LITTERATURTIPS	14

Slik er inspirasjonsplanen bygd opp:

Inspirasjonsplanen er delt inn i deler som markerer vanskelighetsgraden. Vi har valgt å legge Rideknappen, Stil og sits og Rytterttestene inn i hver del. Dermed har man muligheten til å bruke dem som tester for at man har nådd målene for hver enkelt del. Eksempler på øvelser og teorien har vi tatt fra de ulike testene. Planen er bevisst gjort generell som gir rom for at alle kan sette sitt personlige preg. Ingen rideskoler er helt like! I tillegg til dette kommer vi med noen tips og råd som vi mener passer godt inn.

Vi har med overlegg ikke gitt hver enkelt del et navn som hentyder til ridenivået. Vi synes det skal være opp til hver enkelt rideskole å vurdere dette. Ofte kan det være en god måte å bruke testene vi beskriver for å finne riktig gruppe for hver enkelt elev.

Mot slutten av hver del finner du en oversikt over hvilke tester som hører til. Det er en stor fordel å ha heftene «Rideknapper», «Stil og sits» og «Rytterttestene» når du leser planen, eller sørge for å ha tilgang til dem på nett. I disse heftene kan du lese hvordan de ulike testene skal gjennomføres. Heftene får du tak i hos Norges Rytterforbund, www.rytter.no/tlf 21 02 96 50.

Lykke til!



GENERELLE TIPS FOR ORGANISERING AV RIDETIMER I RIDESKOLEN

- Jobb med å ha god kontakt med alle elvene på din time. Alle må bli sett og alle skal få tilbakemeldinger. Lag individuelle tilpasninger til de som er redde.
- Gi hver elev en tilbakemelding i slutten på ridetimen, viktig at de går ut av ridetimen og gleder seg til neste.
- Som ridelærer er det ditt ansvar at elevene mestrer de øvelsene du gir dem. En viktig forutsetning for å kunne ta imot lærdom er at elevene har mestringsfølelse.
- Husk å lage semesterplan med en logisk progresjon – mål kan være de ulike testene i de forskjellige delene.
- Planlegg hver time med tanke på valg av øvelser, tema og mål (Hva, Hvordan og Hvorfor). Sjekk at det du skal bruke er på plass og at du har tilstrekkelig med hjelpere der dette er nødvendig.
- Lag gode rutiner for de som jobber med rideskolen. Og for hestene, de er vane dyr og forutsigbarhet gir trygge hester = trygge timer. Det underletter dessuten arbeidsdagen og er tidsbesparende.
- For å skape variasjon og holde timene innholdsrike er det viktig at du for eksempel har to forberedende øvelser til hovedøvelsen du tenker gjøre på din time. Husk at timene skal være hestevennlige.
- Det er ikke alltid timen går slik du har forventet, ikke vær redd for å forandre planen underveis.
- Legg en god jobb i rideskolehestene dine, de er dine kollegaer. Skjul de svake sidene og forsterk de gode. Plasser riktig rytter på riktig hest. Framsnakk alle hestene dine - vær lojal mot hvert enkelt individ.

HVA: Hva eksakt skal de gjøre. Kort konkret gjennomgang. Vis med demorytter eller deg selv hvordan de skal gjøre det, viktig at elvene har et «bilde» av hva de skal gjøre og hvor de skal gjøre det.

HVORDAN : Gi elevene konkrete ridetips om hvordan øvelsen skal utføres.

HVORFOR: Tilpass forklaringen til nivå og alder. Husk at det er motiverende å forstå hvorfor man gjør ulike øvelser.

SIKKERHET:

Bruk riktig hest for riktig oppgave. Velg riktig rytter på riktig hest.

Ved oppsitting, ta en runde for å sjekke gjorder og at utstyret er riktig satt på hesten.

Generell organisering av ridetimen: Sørg for stille og rolige omgivelser. Tenk gjennom evt crash-punkter i øvelsen og hvor elevene skal stå hvis de må vente på tur.

Lær elevene dine hvorfor avstand er viktig fra begynnelsen, følg det opp hver gang. Dette er instruktørens ansvar.

Bruk tydelig stemme. Husk riktig plassering for å holde oversikt underveis i ridetimen.

Rutiner er viktig for hester, elever, instruktører og besøkende.

Følg opp tilpasning av utstyr og gjør vedlikehold jevnlig

TIPS OM RYTTERNES ALDER OG FORUTSETNINGER

Opp til 6 år: Korte konsentrasjons intervaller, koordinasjonen er ikke ferdig utviklet. Enkle, korte, verbale beskjeder, bruk lignelser og billedspråk. Lek og moro, mye aktivitet. Liten konsekvens beregning, tenk sikkerhet. Viktig med rutiner, trygghet og forutsigbarhet. Ikke ferdig utviklet samarbeidsevne

7-9 år: Liker faste ritualer. Bedre konsekvens beregning, kan plutselig bli redde og usikre. Bedre koordinasjon, orker mere. Øve sits og balanse via lek og moro, viktig å gjøre riktig fra begynnelsen av. Husk linjen i sitsen. Enkle, korte, verbale beskjeder, bruk lignelser og billedspråk. Aktivitet gir best læring.

10 år: Bedre utviklet koordinasjon, kan utføre mer tekniske øvelser. Iker og lære! Kan samarbeide godt, og liker lagkonkurranser. Liker ansvar, målsettinger og progresjon. Aktivitet gir best læring.

Tenåringer og voksne: Lag individuelle mål. La elevene være delaktige. Gi ansvar til tenåringene. Husk å forklare hvorfor og hvordan de skal gjøre ting. Ta hensyn til forskjellig fysikk og mot. Aktivitet gir læring.



DEL 1

Dette er de første ridetimenene. Her kan det være lurt å variere antall timer ut fra både alder og erfaring. Del 1 er et innføringskurs som markerer starten for enhver rytter der vi legger vekt på det grunnleggende i stallen og i ridningen.

Øvelser	Teori	Type tester
Ta av og på grime selv Pussing av hest Leie hest inn og ut av ridehuset Sitte opp og av hesten Tilpasse stighbøyler og stramme gjord Skritte på firkantsporet Stopp/start/styr Kunne korte og lenge tøylene Holde avstand til hverandre Bom og kjeglebane i skritt Innføring i trav	Bli trygg i stallen Håndtering av hest Stell av hest Stallvett regler	Rideknappen, grad 1

Tips	Annet
Bli kjent-dag i stallen for elever m/foreldre første gang. Viktig for «hjemmefølelsen». Bruk lek og moro slik at læringen er lystbetont	Gjør alt så praktisk som mulig. Ha nok hjelpere i begynnelsen slik at alle får prøve og at alle blir sett. Husk at aktivitet i forbindelse med læring gir best utbytte, spesielt i teori. Viktig at eleven får rutiner som de kan følge hver uke – forutsigbarhet gir trygghet

Aktuelle tester og aktiviteter for Del 1:!

RIDEKNAPPEN: www.rytter.no/klubb/aktiviteter/rideknappen/grad-1



DEL 2

Øvelser	Teori	Type tester
<ul style="list-style-type: none"> • Sale opp og av hesten selvstendig • Ta høver • Regulere tøylelengden • Overganger • Vende vha av ledende tøyletak • Rideveier i skritt og trav • Sits i skritt og trav (lettridning og nedsitting, 2/3p sits) • Mantak • Kunne sitte på riktig diagonal • Bom og kjeglebaner i skritt og trav • Innføring i galopp 	<p>Farge og avtegn</p> <p>Innføring i hestens kroppsdel</p>	<p>RK 2</p> <p>RLD1</p> <p>Sits og stil A</p>

Tips	Annet
<ul style="list-style-type: none"> • Bruk kjegler for å lage riktige rideveier. Lettere for barna å forstå, og hestene blir skolerte. • Bruk litt tid i stallen før eller etter timen slik at elevene lærer seg håndtering av hest, dette er verdifullt både for det sosiale og for tryggheten. • Viktig å gjøre ting riktig fra begynnelsen. 	<p>Pass på at du har nok hjelpere på timen.</p> <p>Galopp kan med fordel læres i longe da det er sikkert og trygt.</p> <p>Repeter kunnskap fra time til time</p>

Aktuelle tester for Del 2:

RIDEKNAPPEN:

<http://www.rytter.no/klubb/rideknappen/grad-2/>

Hos Norges Rytterforbund kan du bestille to nyttige trykksaker, mens noe ligger tilgjengelig på nettsidene. «Ryttertest LD1» og «Sits og stil A» må bestilles. Du finner noe info om programmene og bedømmingsskjemaene her:

<http://www.rytter.no/wp-content/uploads/2015/01/Ryttertestprogrammer-samlet.pdf>

<http://www.rytter.no/wp-content/uploads/2015/01/Ryttertestprotokoller-samlet.pdf>

SITS OG STIL:

<http://www.rytter.no/grener/sprang/sits-og-stil/>



DEL 3

Øvelser	Teori	Type tester
<ul style="list-style-type: none"> • Overganger mellom gangarter på gitte punkter • Tempovekslinger • Befeste galopp på firkant og 20m volter • Innføring i stillning • Ridebanens veier i alle gangarter • Trave bommer og travhoppe lite kryss med fokus på rideveier før og etter • Ri på tur med og uten trafikk • Velge riktig sits i forhold til terrenget • Fokus på korrekt sits i alle gangarter • Travhoppe små hinder i en bom og kjegle bane • Innføring i avdelingsridning og kvadrilje 	<ul style="list-style-type: none"> • Enkel foringslære/vann-behov • Sykdommer som er relatert til foring • Regler og tegn for ridning ute • Innføring i vedlikehold og navn av hestens utstyr 	RK 3 RDL 2 Sits og stil B

Tips	Annet
<ul style="list-style-type: none"> • La elevene få sale opp/av sine hester med jevne mellomrom, samt pusse og stelle hestene, dette er en stor del av «ridningen» • Fortsette å bruke kjegler slik at de selv kan bedømme korrektheten i rideveien. • Ta med deler av «testene» i de forskjellige ridetimenene slik at det er gjenkjennbart. 	Puss og stell - konkurranser Turtrening i helgene Sørg for mengdetrening på håndtering og stell av hest. Få i gang en stallgjeng/fadderordninger Sørg for å legge inn mye aktivitet i teorien

Aktuelle tester for del 3:

RIDEKNAPPEN:

<http://www.rytter.no/klubb/rideknappen/grad-3/>

Hos Norges Rytterforbund kan du bestille tryksakene «Rytterttest LD 2» og «Sits og stil A+ B».



DEL 4

Øvelser	Teori	Type tester
<ul style="list-style-type: none"> • Anridning i galopp på små hinder • Flere rideveier i galopp • Innvirknings ridning: fatninger, fordels-vendinger, innføring i sidebevegelser 	<ul style="list-style-type: none"> • Hestens adferd og instinkter • Sikkerhetsregler i stallen • Navn og vedlikehold av utstyr • Gjøre rent hos hesten 	RK 4 RLC 1 Stil og sits B/C

Tips	Annet
<ul style="list-style-type: none"> • Holdningsskapende arbeid • Lær bort ydmykhet og respekt for andre • Legg vekt på samarbeid både i og utenfor ridehuset • Fyll på med hestekunnskap og håndtering av hest • Repetere de praktiske og teoretiske temaer fra tidligere kurs 	Varier med aktiviteter som lagkonkurranser, quizer og lignende Ta del i egne mål for ridekurset og hestekunnskap Gi mer ansvar i stallen, lær banebygging, sjekke hester. Bruk elevene som leiere på timer der det trengs

Aktuelle tester for Del 4:

RIDEKNAPPEN:

<http://www.rytter.no/klubb/rideknappen/grad-4/>

Hos Norges Rytterforbund kan du bestille trykksakene «Rytterttest LC 1» og «Sits og stil C»



DEL 5

Øvelser	Teori	Type tester
<ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle sidebevegelser • Videreutvikle anridning i galopp på små hinder og bommer • Innføring i ridning uten stighbøyler evt barbakridning • Ridning utendørs i alle gangarter og i ulikt terreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Dekorativt heste stell • Visitering • Kroppsdeler • Mønstring av hest • Hest i trafikken 	RK5 RLC2 Caprillibane

Tips	Annet
<ul style="list-style-type: none"> • Ta del i veiledning av nye elever • Delta som leiere • Bruke mye tid i stallen • Videreutvikle bruk av fagspråk 	Enkel egnevaluering Tren elevene til å sette ord på det de foretar seg på hesteryggen og i stallen

Aktuelle tester for Del 5:

RIDEKNAPPEN:

<http://www.rytter.no/klubb/rideknappen/grad-5/>

Hos Norges Rytterforbund kan du bestille trykksakene «Rytterttest LC 2» og «Sits og stil C». Forslag til caprillibaner finner du i litteraturtipsene på side 15.

Du kan også kontakte Christien eller Hanne på NHS for å få tips. Kontaktinfo:

christien.kloos@nhest.no eller hanne.dahl@nhest.no



DEL 6

Øvelser	Teori	Type tester
<ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle innvirknings-riding • Øvelser for innvirkning og koordinasjon hos rytterne • Øvelser med hinder og bommer – relaterte avstander på rett og bøyd spor • Videreutvikle balanse og sits vha serier og longering • Turridding i ulendt terreng • Hopping av små hinder i terrenget 	<ul style="list-style-type: none"> • Enkel sykdomslære og trening av hest • Hestevelferd • Kunnskap om rytterens hjelpere knyttet til de ulike øvelsene 	<p>Mot grønt kort</p> <p>Feil og stil bedømming på banehopping/rideskolecup</p> <p>Deltagelse på klubbstevner</p> <p>RLB1 og videre</p> <p>Knøtte-cup</p>

Tips	Annet
<ul style="list-style-type: none"> • Forsterke forståelsen for at det vi gjør i ridehuset skal bidra til sikker og trygg riding utenfor ridehuset. • Viktig å oppmuntre til og legge til rette for at de kan ri flere dager i uken. • Mengdetrening og variasjon 	<p>Rytterne bør kunne beherske hesten både i ridehuset og ute i terrenget</p> <p>Viktig at rytterne føler progresjon</p>

Aktuelle tester for Del 6:

RIDEKNAPPEN:

<http://www.rytter.no/klubb/rideknappen/grad-6/>

Kort info om grønt kort, Feil og Stil bedømnings kriterier, regler for deltagelse på klubbstevner osv med tanke på lisenser osv, Rytterteste LB1 og Knøtte Cup.

FLERE AKTIVITETER SOM KAN TILBYS I RIDESKOLEN:

Bruksridning, skeid og mounted games er fint å begynne med tidlig. Introduser elevene for mounted games via gymkana. Her gjelder å starte i rolige gangarter og øke vanskelighetsgraden etter hvert. Skeid er særlig egnet for de norske hesterasene. Alle disse aktivitetene gir super variasjon fordi rytteren lærer å beherske hesten i ulike situasjoner. Det gir selvtillit og er dessuten hestevennlig!

- Sitslongering/balansetrening – fra del 2 og oppover. Ulik vanskelighetsgrad og krav til koordinasjon og balanse. Skal være gøy!
- Voltige – viktig med snill hest med lette gangarter
- Bruksridning/working equitation/skeid: Dette kan man starte med tidlig, gjerne under Del 1. Øvelsene gir super variasjon, og eleven lærer å beherske hesten godt.
- Mounted Games – innføring som lek og moro via «gymkhana» i rolige gangarter. Etter hvert kan man øke vanskelighetsgraden.
- Tempotrening og terrengtrening gir mestringsfølelse. Kan også gjennomføres på ridebaner.
- Trec ridning/orientering til hest/tempotrening: Dette er fine aktivitet for tenåringer og voksne. Øvelsene gir muligheten til å kunne ri ute i ordnede former.
- Ponnitrav – kontakt det lokale travlaget og inviter til fellestreninger
- Kjøring og tømmekjøring – caprillibane for tømmekjøring. Tenk på at også kjøring skal gjennomføres i sikre former.



Her finner du mer info om de ulike aktivitetene:

BRUKSRIDNING:

<http://www.workingequitation.se/presentation%20we.html>

SKEID:

<http://www.dolehesten.no/wordpress/wp-content/uploads/2013/09/Reglement-DØLASKEID-ridning.pdf>

REGLEMENT FOR SKEID:

http://www.rimfakse.no/images/Landslaget/Dokumenter/Skeid_for_nordlandshest-lyngshest_reglement_juli_2014.pdf

BEDØMMINGSSKJEMA FOR SKEIDKJØRING OG SKEIDRIDNING:

http://www.rimfakse.no/images/Landslaget/Dokumenter/Dømmeskjema_og_dommerveiledning_kjøre-tømmekjøre_nordlandshest-lyngshest_juli_2014.pdf

http://www.rimfakse.no/images/Landslaget/Dokumenter/Dømmeskjema_og_dommerveiledning_rileie_nordlandshest-lyngshest_juli_2014.pdf

MOUNTED GAMES/GYMKHANA:

<http://www.rytter.no/grener/mounted-games/minigames/>

PONNITRAV:

http://www.ponnitravet.no/om_ponnitrav.php





...OG HELT TIL SLUTT:

Takk for et godt samarbeid og alle viktige innspill fra de mange som har bidratt! Vi håper at planen kan være en inspirasjonskilde. Samtidig er rideskolen et sted som foruten å lære bort kunsten å ri også er et sted der man kan tilegne seg basiskunnskap som er viktig for å sikre en trygg omgang med hesten. Ryttersporten handler om mye mer enn å sitte riktig i salen. Å forstå hvordan hesten fungerer og reagerer i ulike situasjoner er minst like viktig. Dessuten har rideskolen en funksjon som et sunt samlingssted for barn, ungdom og voksne. Vi er stolte over at så mange hestefolk legger ned et stort arbeid året rundt for å tilby et trygt og inkluderende miljø for hesteinteresserte i alle aldre.

Denne planen har som ambisjon å styrke rideskolemiljøene. Samtidig vil vi gjerne ha tilbakemeldinger på planen. Vi blir veldig glade dersom dere ønsker å diskutere og komme med innspill. Nøl ikke med å ta kontakt! Samtidig har vi et stort ønske om å få en oversikt over alle rideskolene vi har i Norge- både de som drives privat og av klubber. Hvis du opplyser om adresse, antall elever, hester og aktivitetstilbud ved din rideskole, så vil NHS bli i stand til å lage en god oversikt på våre nettsider til glede for alle parter- inkludert nye kunder på din rideskole. Det er viktig for oss som står bak planen å vite hva som foregår blant kolleger, og ta imot gode råd fra de mange fagpersonene som vi kan dele med hverandre. Vi blir aldri utlærtel!

Vår kontaktinfo:

Christien Kloos: christien.kloos@nhest.no

Hanne Dahl Lien: hanne.dahl@nhest.no





Litteraturtips:

Alle heftene fra NRYF

Ridhandboken 1 og 2 (Svenske Ridsportsforbundet)

Ta tøylene av Bo Tibblin (Landbruksforlaget)

Ridlæra av Bo Tibblin (Natur och Kultur/LTs forlag)

Stød, schvung och påskjut (Hippson books)

Rakriktning och samling (Hippson books)

Takt, balans och lösgjordhet (Hippson books)

Tio i manegen/ Pernler och Pernler (UIGa Handelsbolag)

Roligt med bommar och koner av Zacha och Russ (Mix Reklambar Forlag)



nhest.no

I samarbeid med

