

# Gruppindelning

---

## JUNIOR

### GRUNDKURS

Grundkursen vänder sig till barn från 6 år och uppåt. Inga förkunskaper krävs. Lektionen är 45 min och består av hälften ridning med vuxen som ledare och hälften teori.

### GRUND2KURS

Här börjar föräldrarna släppa för att eleverna kunna rida utan ledare och svårighetsgraden på övningarna ökar. Lektionen är 45 minuter. Från grund2kurs går eleven vidare till basgrupp.

### NYBÖRJARGRUPP

Nybörjargruppen vänder sig till dig som vill börja rida och är minst 7 år. Här delar 2 elever på en ponny under första terminen som nybörjare vilket innebär att eleverna leder varandra. Under termin två slussas de successivt ut på varsin ponny, detta tar ca 6 ggr. Lektionen är 45 minuter.

### BASGRUPP

Till basgrupp fortsätter eleverna antingen från grund2kurs eller nybörjargrupp. Lektionen är 45 minuter. I basgrupperna lägger vi stor vikt på att utveckla en korrekt sits.

### BAS2GRUPP

Utveckling av sits och inverkan fortsätter. När eleverna ridit i basgrupp och behärskar galopp och små hinder går de vidare till nivågrupp.

### NIVÅGRUPP

I nivågrupp arbetar vi vidare med att befästa en god grundridning. När eleverna ridit en tid i nivågrupp har de kunskap om sidvärtsrörelser och börjar samverka mellan hjälperna samt rider hoppövningar med hinder i följd. Lektionen är 45 minuter.

# Gruppindelning

---

## **PLUSGRUPP**

I plusgrupperna rider eleverna 60 minuter och arbetar vidare med det som påbörjats i nivågruppen. Eleverna lär sig hur och när hästen arbetar mest ändamålsenligt och bakdelsvändningar introduceras. Från timmesgrupp på ponny är nästa steg att börja rida häst.

## **FÖRBEREDANDE SPECIALGRUPP**

I förberedande specialgrupp är det löpande 2 gånger dressyr och två gånger hoppning. Lektionen är 60 minuter och vi strävar efter att eleverna har samma häst en längre period, på så vis blir träningen mer inriktad på hela ekipaget. Vi ser gärna att eleverna är med på våra klubb tävlingar och att de tar Grönt kort.

## **SPECIALGRUPP**

Precis som i förberedande specialgruppen rider man 2 gånger dressyr och 2 gånger hoppning på ponny. Lektionen är 75 minuter och eleverna arbetar med samma häst en längre period. Undervisningen är träningsinriktad och utvecklar elevernas självständighet i ridningen. Möjlighet att tävla externt ges vid goda resultat på klubb tävlingar.

# Gruppindelning

---

## SENIOR

### SENIOR

Våra seniorgrupper följer en utbildningsplan där du börjar med att befästa en god sits och inverkan. I samband med att sidvärtsrörelser introduceras börjar vi att träna samverkan mellan hjälperna och förfina ryttares känsla för timing. När eleverna behärskar sidvärtsrörelser och dessa kan användas som ett verktyg för att lösgöra hästen och få den att arbeta i en ändamålsenlig form påbörjas arbetet med skolor och bakdelsvändning. Hoppningen följer en stegring både vad gäller höjd, antal hinder och svårigheten i övningarna. Vi strävar efter så homogena grupper som möjligt.

# Gruppindelning

---

## **SPECIALGRUPP HOPPNING OCH DRESSYR**

I specialgrupperna har man möjlighet att rikta in sig på den disciplin man föredrar, hoppning eller dressyr. Eleverna rider samma häst under en längre period och undervisningen är ekipageinriktad. Vi ser gärna att eleverna deltar på våra klubb tävlingar och träningstävlingar och vid goda resultat på dessa ges möjlighet att delta vid externa tävlingar. För att erhålla en plats i någon av våra specialgrupper vill vi att du pratar med din ridlärare som bedömer om det är lämpligt. En god sits och inverkan och förmåga att rida hästen i balans mellan hjälperna är ett krav.

# Gruppindelning

---

## ÖVRIGT

- ÖPPEN GRUPP:** Söndagar 1545-1630. Du kan boka gång för gång, Lektionen startar 15.45 så du behöver vara här tidigare för att göra i ordning din häst. Betalning på plats. Bokas på mail , invänta bekräftelse.
- PRIVATLEKTION:** Lektionen är 45 minuter för någon av våra ridlärare. Anmäl intresse på mail så kommer vi överens om lämplig tid och dag.
- KNATTERIDNING:** Prova på ridning för barn från 4 år och uppåt vid återkommande tillfällen under terminen, lördagar 12.00 – 13.00. För datum se hemsidan. Vuxen person ska följa med och leda ponnyn. Anmäl på mail. Betalas på plats.
- DROP IN:** Torsdagar 9-10. Anmälan på mail. Minst 2 deltagare för att bli av.

