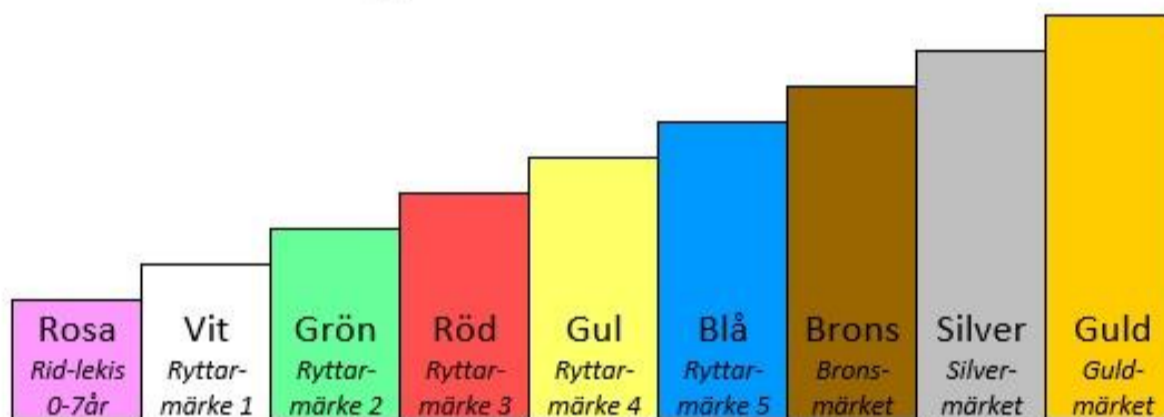


## Ridskolans grupper vårterminen 2022

I lektionstiden ingår även ledarledd skötsel, teori och praktik. (dock ej i vuxengrupperna där man självständigt tar hand om hästen före och efter träningen.)  
Vårterminen sträcker sig från 17:e Januari-23:e Maj,  
med uppehåll 21/2–27/2 under Sportlovet, 5/4–10/4 (då vi arrangerar märkestagning) samt 11/4–18/4 under Påsklovet.

| Måndagar   |   | Onsdagar                    | Torsdagar               | Söndagar   |   |
|--|---|-----------------------------|-------------------------|--|---|
| Nivå: Rosa   |   | Nivå: vit                   | Nivå: Rosa              | Nivå: vit 1  | Nivå: vit 2                                 |
| Tid: 16.30-17.45   |   | Tid: 16.30-18.30            | Tid: 15.45-17.00        | Tid: 09.00-12.00   | Tid: 09.00-12.00                            |
| Ridlärare: Tilda Pommer  |   | Ridlärare: Ulrika Björnerot | Ridlärare: Tilda Pommer | Ridlärare:   | Ridlärare:                                  |
| Terminslängd: 15ggr  |   | Terminslängd: 15ggr         | Terminslängd: 15ggr     | Terminslängd: 15ggr  | Terminslängd: 15ggr                         |
| Terminspris: 2700: -   |   | Terminspris: 3750: -        | Terminspris: 2700: -    | Terminspris: 4500: -   | Terminspris: 4500: -                        |
| Jämn vecka   | Udda vecka  |                             |                         |  |   |
| Specialgrupper med endast 4deltagare/grupp anpassad för dig utvecklas extra. | Vuxengrupper för vår duktiga dressyrtränare. 4deltagare/grupp sena gruppen för er som är lite mer ringrostiga | Nivå: grön                  | Nivå: grön              | Grön 1 travar självständigt och tränar på galopp   | Grön 2 rider självständigt i alla gångarter |
| Nivå: vit-grön   | Nivå: Vuxen   | Tid: 16.30-19.00            | Tid: 17.00-19.30        | Nivå: Grön 1   | Nivå: Grön 2                                |
| Tid: 17.00-19.00   | Tid: 17.00-19.00 (rider 17.30-18.30)  | Ridlärare: Ulrika Björnerot | Ridlärare:              | Tid: 12.30-15.30   | Tid: 12.30-15.30                            |
| Ridlärare: Matilda Åhlund  | Ridlärare: Eva Markström  | Terminslängd: 15ggr         | Terminslängd: 15ggr     | Ridlärare:   | Ridlärare:                                  |
| Terminslängd: 7ggr   | Terminslängd: 9ggr  | Terminspris: 3750: -        | Terminspris: 3750: -    | Terminslängd: 15ggr  | Terminslängd: 15ggr                         |
| Terminspris: 2100: -   | Terminspris: 2700: -  |                             |                         | Terminspris: 4500: -   | Terminspris: 4500: -                        |
| Nivå: grön-röd   | Nivå: Vuxen   | Nivå: Vuxengrupp            | Nivå: röd               | Bra att veta:<br>Vi har en maxvikt på 85 kg för all ridning på grund av hästarnas storlek<br><br>Medlemsavgiften på 500:-/enskild medlem eller 800:-/familj tillkommer årsvis<br><br>Betalning sker innan andra rid-tillfället, via bankgiro eller Swish |   |
| Tid: 18.00-20.00   | Tid: 18.00-20.00 (rider 18.30-19.30)  | Tid: 18.30-20.15            | Tid: 17.00-19.30        |  |   |
| Ridlärare: Matilda Åhlund  | Ridlärare: Eva Markström  | Ridlärare: Ulrika Björnerot | Ridlärare:              |  |   |
| Terminslängd: 7ggr   | Terminslängd: 9ggr  | Terminslängd: 15ggr         | Terminslängd: 15ggr     |  |   |
| Terminspris: 2100: -   | Terminspris: 2700: -  | Terminspris: 3750: -        | Terminspris: 3750: -    |  |   |

### Lindebolets nivåtrappa för ridelever



Här hittar du en liten beskrivning av vad de olika grupperna jobbar mot för mål. För att rida i en högre nivå bör du behärska allt i nivåerna under för att kunna hänga med på lektionerna och få ut så mycket som möjligt av kursen. Vissa nivåer tar flera terminer att klara av, andra går snabbare, detta beror även på dina förkunskaper, din ålder och hur ofta du rider. Det går alltid bra att rida i en lägre nivå, ridlärarna anpassar sig efter eleverna då vi rider i små grupper, men upplägget för lektionerna utgår utifrån nivån ni har anmält er till. Teorin kan vara både praktisk, teoretisk eller ibland en annan hästaktivitet så som till exempel voltige eller körning.

| Nivå  | Mål vi jobbar mot:   |
|---|--|
| Rosa<br>Rid-lekis 0-7år   | Målsättning: Att få en första kontakt med stallet och hästarna, hitta balans och trygghet genom skogspromenader, klapplekar och sånger. I denna nivå förväntas anhöriga vara med och leda barnen hela terminen.  |
| Vit<br>RYTTARMÄRKE I<br>Skötseln inför och efter ridpasset – 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. När det gäller 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.  |
| Grön<br>RYTTARMÄRKE II<br>Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper      | Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadium 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, vilket även ger goda 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.  |
| Röd<br>RYTTARMÄRKE III<br>Hästens välbefinnande – vårt ansvar                         | Målsättning: Det har blivit dags för ryttaren att i större utsträckning ta ett 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 ledstjärnorna får ryttarna ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport. Under perioden läggs fokus på att ryttaren ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sits för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna. Att rida ut i terrängen och hoppa enkelhinder ligger också inom ramen för den här utbildningsperioden. I hoppningen är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus. |