VOSK Uddannelsesplan

**2015**

Vordingborg Sportsrideklub

Lergravevej 14, 4760 Vordingborg

28-03-2015



Indholdsfortegnelse:

1. Generelt Side 2
2. Rideskole
   1. Minihold 3-6 år Side 3
   2. Begynder 1 Side 4
   3. Begynder 2 Side 5
   4. Let øvet Side 6
   5. Øvet Side 7
   6. Breddeaktivitet Side 8
   7. Halvpartshold Side 9
   8. Dyreskuehold Side 10
   9. Horsemanship hold Side 11
   10. Voksen hold, for mænd Side 12
   11. Voksen hold Side 13

Generelt:

Formålet med VOSK uddannelsesplan er at ensrette undervisningen på VOSK, samt sikre, at alle elever får mest muligt ud af undervisningen. Det er VOSK´s holdning at alle elever, skal lære mest mulig om hesten, her i blandt røgt og pleje. Derfor består undervisningen af både teori og ridning. Der vil blive undervist ud fra DRF´s ryttermærke 1 og 2, der vil derfor forekomme lektioner hvor eleven ikke rider. Uddannelsesplanen er lavet for at højne rideskolens generelle niveau, herunder også den enkelte elev.

Sikkerhed på rideskolen er højeste prioritet og derfor skal instruktørens anvisninger til hver en tid følges. Det er påkrævet at alle elever under 18 bærer hjelm ved al omgang med heste. Det er ikke tilladt at påbegynde timen eller gå ind til hestene før instruktøren giver tilladelse hertil. Dette gælder dog ikke let øvet og øvet hold, som godt må sadle op selv.

Det er gældende for alle hold at man tager del i den fælles oprydning. Derfor må det kunne forventes at elever bliver udpeget til opsamlingspatrulje og fejehold.

Uddannelsesplanen er et værktøj for instruktøren til at kunne placere eleven på rette niveau. Ved sæsonstart eller et eventuelt niveau skifte, vil man blive bedømt den første måned af instruktøren. Efter bedømmelses perioden vil de enkelte hold og elever blive evalueret og klubben vil i dialog med instruktørerne omplacere elever der er fejl placeret. Dette er et tiltag der i større grad skal skabe balance på de enkelte hold og give de bedst mulige oplevelser for alle ryttere.

VOSK ønsker at fremme ridesporten ved at hæve niveauet i rideskolen, herunder at tilsikrer eleverne den nødvendige viden om træning og hestevelfærd.

Minihold

Krav til rytter:

Min. 3 år. Forældre skal være til stede og stå for at opsadle hesten. Ligeledes skal forældre trække hesten under ridningen, såfremt dette er nødvendigt. Det vil være en god idé hvis forældre deltager på opsadelingskursus, som foregår inden sæsonstart.

Mål for holdet:

Minihold er en forsmag på, det at begynde at ride. Holdet skal motiverer børnene til at forsætte i ridesporten. På minihold har vi masser af leg og hyggestunder med hesten. Målet er, at man kommer til at føle sig tryg ved hesten. Man lærer delvist selv, at klargøre hesten, under ridning øves der balance, koordination og styring af hesten. Øvelserne leges ind og kan foregå på jorden, såvel som på hesten.

Aktivitetsoversigt:

Oversigten skal ses som vejledende, da aktiviteterne typisk er flettet ind i hinanden. Men den kan give forståelse af hvilke områder/aktiviteter der løbende vil være igennem sæsonen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Forventet tidsforbrug | Aktivitet | Bemærkning |
| 3 x 60 min | Hestepleje (Teori) | Strigling af hest/basal viden |
| 3 x 60 min | Skovtur |  |
| 6 x 60 min | Breddeaktivitet/leg |  |
| 6 x 60 min | Balanceøvelser |  |
| 6 x 60 min | Koordination |  |
| 10 x 60 min | Styring af hesten | Overgange skridt, trav. Parade. Dreje til højre og venstre. |
| 4 X 60 min | Repetition | Evt. opvisning, tur til stævne el. teori |

Begynder 1

Krav til rytter:

Minimum 6 år. Forældre skal være til stede og stå for at opsadle hesten. Ligeledes skal forældre trække hesten under ridningen, såfremt dette er nødvendigt. Det vil være en god idé hvis forældre deltager på opsadelingskursus, som foregår inden sæsonstart.

Mål for holdet:

Begynder 1 er for dig som har gået på minihold eller aldrig har siddet på en hest før. På Begynder 1 lære du de helt basale ting, såsom at give hesten grime på og trække med den. Du lærer at læse nogle af hestens signaler, så du ved hvordan du skal agerer over for hesten. Du skal lære at strigle hesten korrekt og hvorfor vi gør det, hvordan man sadler op og hvad det forskellige udstyr hedder. Målet med selve ridningen er, at få så god balance og koordination, at man selv kan styre hesten rundt i skridt og trav på volte og slangegang. Man lære de mest almindlige signaler og øvelser, så som letridning, korrekt rytter opstilling, start, stop, dreje, 20 meter volte, slangegang, skråt igennem. På begynder 1 er der en del teori, da du vil blive undervist i DRF´s ryttermærke 1 og 2, som er nødvendigt for at lære de mest basale ting.

Aktivitetsoversigt:

Oversigten skal ses som vejledende, da aktiviteterne typisk er flettet ind i hinanden. Men den kan give forståelse af hvilke områder/aktiviteter der løbende vil være igennem sæsonen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Forventet tidsforbrug | Aktivitet | Bemærkning |
| 10 x 60 min | Ryttermærke 1 og 2  (frivillig prøve) | Strigle, opsadling, lære om diverse udstyr, trække med hesten, anatomi osv. |
| 2 x 60 min | Teori signaler og øvelser | Fagudtryk |
| 2 x 60 min | skovtur |  |
| 4 x 60 min | Breddeaktivitet/leg |  |
| 6 x 60 min | Balanceøvelser |  |
| 6 x 60 min | Koordination |  |
| 10 x 60 min | Styring af hesten | Overgange skridt, trav. Parade. Dreje til højre og venstre. |

Begynder 2

Krav til rytter:

Følgende krav skal eleven selvstændigt kunne klare:

1. Har modtaget undervisning i ryttermærke 1 og 2.
2. Trække med hesten.
3. Strigle hesten.
4. Sadle op.(der tages hensyn til hesten og elevens størrelse)
5. Styre hesten i skridt og trav på volte og slangegang uden trækker.

Mål for holdet:

Begynder 2 er for dig som har gået på begynder 1 eller opfylder kravende for begynder 2. På begynder 2 forsætter man med balance og koordinations træning, målet er at du lærer at styre hesten selv i skridt, trav og galop, samt ride korrekt diagonal i letridning. Du lærer flere øvelser, som volte tilbage, 10 meter volte, 8 tals øvelse etc. samt rutinering i de ting du har lært på begynder 1. Målet er at man kan gennemføre øvelserne på LD niveau.(Cirkelvolte 20m, skråt igennem og slangegang 2 buer)

Aktivitetsoversigt:

Oversigten skal ses som vejledende, da aktiviteterne typisk er flettet ind i hinanden. Men den kan give forståelse af hvilke områder/aktiviteter der løbende vil være igennem sæsonen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Forventet tidsforbrug | Aktivitet | Bemærkning |
| 3 x 60 min | Teori ”signaler og øvelser” | Fagudtryk |
| 3 x 60 min | Skovtur |  |
| 10 x 60 min | Breddeaktivitet/leg |  |
| 20 x 60 min | Styring af hesten, balance, koordination. | Overgange skridt, trav og galop. Korrekt diagonal, styring på små volter, samt tilbagetrædning. |
| 4 X 60 min | Repetition | Evt. opvisning, tur til stævne el. teori |

Let øvet

Krav til rytter:

Følgende krav skal eleven selvstændigt kunne klare:

1. Opfylde kravende til begynder 2
2. Sadle op selvstændigt
3. Skridt, trav og galop uden trækker
4. Korrekt diagonal i letridning
5. Gennemføre øvelserne på LD niveau

Mål for holdet:

Let øvet er for dig som har gået på begynder 2 eller opfylder kravende for let øvet. På let øvet forsætter man med balance og koordinations træning, målet er at rutinere eleven i at styre hesten i skridt, trav og galop, samt korrekt diagonal i letridning.

Yderligere lærer man korrekt galop, at stille hesten, tempovekslinger i alle tre gang arter. Holdet vil ligeledes blive introduceret til spring. Målet er at man kan gennemføre øvelserne på LC niveau. (Cirkelvolte 20m, skråt igennem og slangegang 2 buer)

Aktivitetsoversigt:

Oversigten skal ses som vejledende, da aktiviteterne typisk er flettet ind i hinanden. Men den kan give forståelse af hvilke områder/aktiviteter der løbende vil være igennem sæsonen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Forventet tidsforbrug | Aktivitet | Bemærkning |
| 2 x 60 min | Teori signaler og øvelser | Mere dybde gående teori |
| 2 x 60 min | Skovtur |  |
| 5 x 60 min | Breddeaktivitet/leg |  |
| 5 x 60 min | Introduktion til Spring |  |
| 20 x 60 min | Styring af hesten, balance, koordination. | Overgange skridt, trav og galop. Korrekt diagonal, styring på små volter, forpartsvending, bagpartsvending, samt tilbagetrædning. |
| 3 X 60 min | Sygdom og hestevelfærd |  |
| 3 X 60 min | Repetition | Evt. opvisning, tur til stævne el. teori |

Øvet 1

Krav til rytter:

Følgende krav skal eleven selvstændigt kunne klare:

1. Opfylde kravende til Let øvet
2. Korrekt galop
3. Øgning og afkortning i alle tre gangarter
4. Gennemføre øvelserne på LC niveau

Mål for holdet:

Øvet er for dig som har gået på let øvet eller opfylder kravende for øvet. På øvet forsætter man med balance og koordinations træning, målet er forsat at rutiner eleven i det allerede lærte. Fokus vil i højere grad ligge på, at højne den enkelte elevs niveau. Holdet vil foresat introducere til spring, hvor korrekt teknik er i fokus.

Aktivitetsoversigt:

Oversigten skal ses som vejledende, da aktiviteterne typisk er flettet ind i hinanden. Men den kan give forståelse af hvilke områder/aktiviteter der løbende vil være igennem sæsonen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Forventet tidsforbrug | Aktivitet | Bemærkning |
| 2 x 60 min | Teori signaler og øvelser | Mere dybde gående teori |
| 2 x 60 min | Skovtur |  |
| 5 x 60 min | Breddeaktivitet/leg |  |
| 10 x 60 min | Spring |  |
| 15 x 60 min | Styring af hesten, balance, koordination. | Rutinering |
| 3 X 60 min | Sygdom og hestevelfærd |  |
| 3 X 60 min | Repetition | Evt. opvisning, tur til stævne el. teori |

Breddeaktivitet

Krav til rytter:

Følgende krav skal eleven selvstændigt kunne klare:

1. Trække med hesten.
2. Strigle hesten.
3. Sadle op.
4. Styre hesten i skridt, trav og galop på volte og slangegang uden trækker.
5. Korrekt diagonal i letridning
6. Gennemføre øvelserne på LD niveau

Mål for holdet:

Breddeaktivitets holdet er for dig der vil noget mere med ridesporten end dressur og spring. Holdet vil prøve kræfter med flere forskellige discipliner så som, Ponygames, Kvadrille, Pas de deux, TREC og stafetspringning. Aktiviteterne skal være sjove og udviklende for rytteren, samtidig med at det skal give deltageren en holdoplevelse. Holdoplevelsen er meget central for alle aktiviteterne, da målet er samlet at give alle en kluboplevelse.

Aktivitetsoversigt:

Oversigten skal ses som vejledende, da aktiviteterne typisk er flettet ind i hinanden. Men den kan give forståelse af hvilke områder/aktiviteter der løbende vil være igennem sæsonen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Forventet tidsforbrug | Aktivitet | Bemærkning |
| 40 x 60 min | Breddeaktivitet/leg |  |

Halvpartshold

Krav til rytter:

Alderskrav: 10 år

1. Trække med hesten.
2. Strigle hesten.
3. Sadle op.
4. Styre hesten i skridt, trav og galop på volte og slangegang uden trækker.
5. Korrekt diagonal i letridning
6. Gennemføre øvelserne på LD niveau

For at deltage i ”fri ridning” uden undervisning skal rytteren have taget ryttermærke 2 eller have færdigheder svarende dertil jf. DRF sikkerhedsregler

Mål for holdet:

At give eleven en fornemmelse af at have sin egen hest. Målet for den enkelte elev, aftales med underviseren.

Beskrivelse: Halvpartsholden er et hold for dig som gerne vil, bruge mange timer sammen hesten. Der er undervisning 2 gange om ugen og fri ridning en gang om ugen. Det forventes at halvpartsholdets elever, deltager som hjælper ved stævner.

Dyreskuehold

Krav til rytter:

Min. 8 år

Mål for holdet:

Dyreskuehold er for dig som kunne tænke dig, at komme på Bregentved dyreskue og udstille en pony. På dyreskuehold lære du om:

* Daglig pleje
* Mønstring af hest
* Farver og aftegn
* Anatomi
* Stalden og folden.
* Rytterens udstyr
* Adfærd og sygdomme
* Reproduktion, hesteracer

Dyreskueholdet starter i marts og kører til og med Bregentved dyreskue i slutningen af juni. Instruktøren tager med og overnatter på Bregentved dyreskue.

”**Børn & Dyr på Bregentved**" blev afholdt først gang i 1969 – dengang og frem til midt i 90´erne hed det Bregentvedstævnet. Dyrskuet afholdes i den smukke Piberhusfold, som ligger nær [Bregentved Gods](http://www.bregentved.dk/) ved Haslev på Midstjælland.

På børnedyrskuet dyster op imod 250 børn sammen med deres deres kæledyr om den eftertragtede Bregentvedpræmie eller deltager i andre 4H aktiviteter. For mange 4H´er er dyrskuet ”den store eksamen” efter flere måneders forberedelse i 4H hvor de har lært om pasning og pleje af deres kæledyr.

Hvert år besøger 15.000 – 17.000 gæster børnedyrskuet som foregår lørdag og søndag i uge 26. Mange besøgende kommer fordi det er en tradition – de kom der som børn med deres forældre – nu tager de deres børn med til dyrskuet, for at give dem en god oplevelse. Besøgende som ikke har været på ”Børn & Dyr på Bregentved” før, bliver ofte overrasket over dyrskuet størrelse – dyrskuepladsen er på størrelse med 13 fodboldbaner.

I hver en krog på dyrskuepladsen summer det af liv og der er et stort udbud af aktiviteter. Der er traktortrækkere som konkurrerer om at trække den tunge slæde længst, firmaudstillere og kræmmere som hilser på gamle som nye kunder, kæmpe gratis legeplads hvor børnene leger, hygger og bliver underholdt, mens far, mor og bedsteforældre tager et hvil og nyder en af de populære Bregentvedvafler. Kanin-, gede- og fåreavlere mødes og hygger og konkurrere indbyrdes – ligeledes gør kødkvægracer. 4H og LU har aktivitets- og informationsstand på pladsen og Ankers Tivoli er også med – og har været det siden 1969.

Horsemanship hold

Krav til rytter:

Min. 8 år

Mål for holdet:

Horsemanship Holdet er for dig der vil fordybe din viden om hesten. Holdet adskiller sig fra de traditionelle hold i den forstand, at håndtering af hesten/pony kan foregå lige såvel fra jorden, som fra ryg. Vi vil også være en del udenfor og i naturen, såfremt vejret tillader det. Holdet er for dig, som gerne vil ud af den traditionelle ”dressur sandkasse” og gerne vil opleve en anderledes måde, at være sammen med hesten på. Undervisningen tager udgangspunkt i læring omkring heste adfærd, indlæringsteori og hestens anatomi og vil sikre en dyb og indsigtsfuld forståelse af hesten både mentalt og fysisk. Denne forståelse danner fundament, for vort videre arbejde med hesten. Tryghed, respekt og forståelse danner dermed rammerne for al undervisning og disse medbringes i hest og rytter relationen, gensidigt.

Løbende igennem holdets lektioner vil der blive undervist i:

* + - Sikker og hensigtsmæssig håndtering via Ute Lehmanns 7 grundpositioner
    - Klikkertræning – forståelsen af positiv forstærkning
    - Teori omkring heste anatomi
    - Røgt og pleje
    - Skovture
    - Forberedelse og ridning i halsring
    - Agility
    - Teori omkring heste adfærd/indlæringsteori

Voksen hold, for mænd

Krav til rytter: min. 18 år

Mål for holdet:

Der er ingen direkte krav til rytterne, dog vil rytternes udvikling blive fuldt af påvirket af underviseren. Det er vigtigt for holdet at der er harmoni imellem rytternes evner og instruktørens forventninger. Derfor er der efter hver ride time afsat ti minutter til at diskuterer den fremadrettede plan for den enkelte rytter.

Timeplan: Der er ingen udspecificeret timeplan for holdet. Holdet har undervisning hver anden uge, så modtager altså 20 timer på en sæson.

Dame hold

Krav til rytter: min.18 år

Mål for holdet:

Rytternes udvikling bliver fuldt og påvirket af underviseren. Det er vigtigt for holdet at der er harmoni imellem rytternes evner og instruktørens forventninger. Der trænes balance og koordination. Samt i at styre hesten i skridt, trav og galop.

Yderligere lærer man korrekt galop, at stille hesten, øgning og afkortning i alle tre gang arter.

Aktivitetsoversigt:

Oversigten skal ses som vejledende, da aktiviteterne typisk er flettet ind i hinanden. Men den kan give forståelse af hvilke områder/aktiviteter der løbende vil være igennem sæsonen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 x 60 min | Teori signaler og øvelser | Dybde gående teori |
| 3 x 60 min | Skovtur |  |
| 30 x 60 min | Styring af hesten, balance, koordination. | Overgange skridt, trav og galop. Korrekt diagonal, styring på små volter. Tilbagetrædning. |
| 4 X 60 min | Repetition | Evt. opvisning, tur til stævne el. teori |