

# Teori - Grupp 2 (digitalt - VT 21)

## V. 2 Ridsportens ledstjärnor och värdegrund

<https://www.ridsport.se/Omoss/visionochvardegrund/>

## V. 3 Ridvägar

<https://ridsport.ifokus.se/discussion/877825/ridvagar>

## V.4 Ryttarens och hästens utrustning

- <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/utrustning/ryttarens-utrustning/>
- <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/utrustning/sadel/>
- <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/utrustning/trans/>

## V.5 Hästens beteende och sinnen och hästens rörelsemönster

- <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/beteende/> (*flikarna instinkter, kommunikation och sinnen*)

## V.6 Stallmiljö och hästens dagliga skötsel

- <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/hasthallning/stallet/>
- <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/hasthallning/dagliga-rutiner/>

## V.7 Foder

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/hasthallning/foderlara/>

## V.8 Ryttare är idrottare - vikten av kost, träning och återhämtning

## V.9 Att sadla och tränsa

- Att tränsa : <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/utrustning/transa/>
- Att sadla : <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/utrustning/sadla/>

## V.10 Hästens delar

<https://www.uppsalaponnyklubb.se/contentassets/db16d9d516194976bbd100be57285454/ny-katalog/rm2.pdf>

## V.11 Olika hästtyper och raser

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/hastens-kropp/hasttyper-och-raser/>

## V.12 Hästens färger

<https://www.uppsalaponnyklubb.se/contentassets/db16d9d516194976bbd100be57285454/ny-katalog/rm2.pdf>

## V.13 Huvudets och benens tecken och olika hårtyper

<https://www.uppsalaponnyklubb.se/contentassets/db16d9d516194976bbd100be57285454/ny-katalog/rm2.pdf>

## V.14 Ryttarens hjälper och olika sitsar

<https://www.uppsalaponnyklubb.se/contentassets/db16d9d516194976bbd100be57285454/ny-katalog/rm2.pdf>

## V.15 Olika hindertyper

<https://www.youtube.com/watch?v=4RHSXqvQx58>



# Checklista - Ryttarmärke 2

## 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 träs 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 förstär ved 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