



Eskilstunaortens Ryttarförening Ekeby och Vilsta Ridskola

En förening och ridskola för alla, oavsett nivå, med hög kvalitet på personal, hästar och anläggning

Nivåindelning ridgrupper – Ekeby Ridskola

Ponnyknanne

Ålder: Barn 5–6 år

Lektionstid: 30 min ridning

Kort om ridnivå

Rider med ledare. Rider med tät. Lär sig de enklare ridvägarna. Tränar på att göra halt och rida i skritt samt testar att trava. Tränar balansen på hästryggen, rider över bommar och testar att stå i lätt sits. Varierad ridning både i ridhus och i skogen.

Nivå Ljusgrön

Ålder: Barn från 7 år

Lektionstid: 60 minuter varav 30 min teori och 30 min ridning

Kort om ridnivå

Rider med eller utan ledare. Rider med tät. Lär sig de enklare ridvägarna. Tränar på att göra halt, rida i skritt och testar att trava. Tränar balansen på hästryggen och testar att rida lätt och lättsits. Rider över bommar och bomserier.

Hästkunskap

Utgår i från barn ryttarmärken, framtagna av Stockholms Ridsportförbund. Lär sig om stallregler, hästens kroppsspråk, hästens dagliga skötsel. Tränar på att leda hästen, ta av och på grimman, sadla och tränsa hästen. Tränar på att sitta upp och sitta av på rätt sätt.

Nivå Grön

Ålder: Barn från 7-8 år

Lektionstid: 60 minuter varav 30 min teori och 30 min ridning

Kort om ridnivå

Rider utan ledare. Rider med tät. Lär sig de enklare ridvägarna. Tränar på att göra halt, rider i skritt och trav. Tränar balansen på hästryggen och testar att rida lätt och lättsits. Rider över bommar och bomserier.

Hästkunskap

Lär sig om stallregler, hästens kroppsspråk, hästens färger, hästens utrustning samt hästens dagliga skötsel. Tränar på att leda hästen, ta av och på grimman, sadla och tränsa, samt tränar på att sitta upp och sitta av på rätt sätt.

Nivå Ljusblå

Ålder: Barn från 8-10 år

Lektionstid: 75 minuter varav 30 min teori och 45 min ridning

Kort om ridnivå

Rider utan tät och över på jämn fördelning. Lär sig olika ridvägar. Tränar på att göra

övergångar mellan skritt och trav, testar galopp. Tränar balansen på hästryggen, tränar lodrätsits med målet att kunna sitta avspänt och i balans på hästen. Fortsätter befästa lättits, rida lätt på rätt sittben. Rider över bomserier, cavaletti och hoppar enklare hinder.

Hästkunskap

Lär sig om stallregler, hästens kroppsspråk, hästens färger, hästens utrustning samt hästens dagliga skötsel. Tränar på att leda hästen, ta av och på grimman, sadla och tränsa.

Nivå Blå

Ålder: Barn från 8-10 år

Lektionstid: 75 minuter varav 30 min teori och 45 min ridning

Kort om ridnivå

Rider utan tät och fortsätter träna på jämn fördelning. Lär sig nya ridvägar, t.ex. vänd halvt igenom, byt om volt. Tränar på att göra övergångar mellan skritt och trav, fortsätter träna på galopp. Tränar balansen på hästryggen, övar lodrät sits med målet att kunna sitta avspänt och i balans på hästen. Fortsätter befästa lättits och rida lätt på rätt sittben. Rider över bomserier, cavaletti och hoppar enklare hinder.

Hästkunskap

Lär sig om olika hästraser, hästens delar, hästens dagliga skötsel och vård samt sadelns och tränsets delar och skydd. Tränar på att sadla och tränsa samt sätta på skydd på olika hästar.

Nivå Rosa

Ålder: Barn från 10–12 år

Lektionstid: 60 minuter ridning, 2 - 3 teorilektioner per termin.

Kort om ridnivå

Rider utan ledare i alla gångarter. Tränar på grundläggande hjälper såsom framåtdrivande, förhållande och vändande hjälper. Tränar stabiliteten och följsamheten i sitsen i skritt, trav och galopp. Lär sig mer om sitsen, hästens gångarter och fler ridvägar. Rider över bomserier och enkla hinder samt lär sig om olika hindertyper. Tränar på att hoppa i både trav och galopp.

Nivå Röd

Ålder: Barn från 12–14 år

Lektionstid: 60 minuter, 2 - 3 teorilektioner per termin.

Kort om ridnivå

Tränar på att inverka mer och variera den egna sitsen för att påverka hästens tempo samt introducera samverkan mellan hjälporna. Lär sig om hästens takt och balans, hästens gångarter och regler på ridbanan. Tränar på att hoppa hinder i följd, räkna galoppsprång och gör olika typer av anridningsövningar. Tränar balans, variera sitsen och följsamhet i hoppningen. Rider mer ute i terrängen. Testar tempoträning och terränghinder.

Nivå Grå

Ålder: Barn från 14-16år

Lektionstid: 60 minuter, 2 till 3 teorilektioner per termin.

Kort om ridnivå

Fortsätter träna på samspel mellan hjälperna, gör olika rörelser så som framdelsvändning och skänkelvikning. Lär sig om framåtbjudning, kontakt och en korrekt form. Tränar på att hoppa enklare banor, reglera galoppen och variera galoppsprång. Tränar vidare på balans, variera sitsen och följsamheten i hoppning.

Nivå Svart

Ålder: Barn från 14-16år

Lektionstid: 60 minuter, 2 till 3 teorilektioner per termin.

Kort om ridnivå

Tränar på att rida med ökad kvalité på hästens form och med större fokus på hur ryttaren inverkar på hästen. Ryttaren ska ha tillräcklig kunskap för att kunna delta i tävlingar om han/hon vill det. Tränar på att hoppa banor med flera hinder i följd, med såväl lång som kort anridning. Tränar mer på att rida hästen i skog och mark samt på att hoppa enklare terrängbanor.

Specialridgrupper

För de elever som vill lite mer har vi specialridgrupper inom både hoppning och dressyr.

För att vara med i dessa krävs det att du som elev rider minst ytterligare en gång i veckan i ordinarie grupp. Dessa grupper kräver också att du engagerar dig i föreningen så som att hjälpa till på tävlingar etc.