

Framtidens stjärnor på UPK

Ryttarutveckling 1 är första steget mot målet!

Ett projekt i samarbete med SvRF – Ryttarutveckling (steg 1)

I länken nedan kan du läsa mer om Ryttarutveckling steg 1-6

<https://ridsport.se/download/18.2adbc728184dc5c39bc2aaee/1670249974121/Utvecklingsmodell%20version4.pdf>

För dig som är ca 11 år och uppåt och rider på nivå 5 och uppåt eller har egen häst och rider på motsvarande nivå – även vuxna är välkomna att delta i detta projekt.

Kostnad: 180 kronor för att beställa ert personliga, webbaserade utbildningsmaterial + 300 kronor i deltagaravgift som faktureras via Hippocrates.

Anmälan sker via er elevportal i Hippocrates – max 50 deltagare – faktura skickas när du anmält dig och skall betalas även om du avbokar ditt deltagande. Avanmälan sker via upk@uppsalaponnyklubb.se

Vi kommer att lägga träffarna på skolloven, vissa helger och vissa kvällar – vi försöker sprida det så att så många som möjligt ska kunna vara med så ofta som möjligt. En hel del kommer du också som deltagare att kunna plugga och läsa in via webben. Datum kommer att planeras in fortlöpande under augusti – december.

PROJEKTSTART Fredag 29/9 kl 9 30 – 12 00, samling i cafeterian samt Måndag-torsdag v 44, dagtid, tider kommer

Studieplanen baseras utifrån SvRFs upplägg, och ämnena vi kommer att jobba med är:

- Trygg utvecklingsmiljö – Värdegrund, Trygg i Ridsporten, Mobbning och kränkning
- Ridningens grunder – Ridbanans vägar och regler, Rida i skog och natur mm
- Ryttarens grundutbildning – Grundsits, Lättsits, Tygelhjälp, Skänkelhjälp, Vikthjälp
- Avsuttens träning för hållbara ryttare – Varför är avsuttens träning viktigt för ryttaren? Fysiska grundegenskaper, Uppvärmning och återhämtning
- Kost för att må bra – Varför är det viktigt med bra kost? Energikällor, Dina val avgör
- Hästkunskap – Hästens kropp, Hästens beteende, Hästhållning, Hästens skötsel, Friskvård och sjukdomslära, Hästens utrustning
- Ryttarmärken – Ryttarens sits och balans,

