



VOLTIGETRENER
Norges Rytterforbund

Utgave:
Mai 2017

VOLTIGETRENER

Innledning

Norges Rytterforbund vil gjennom trenerutdanningssystemet utdanne trenere med høy faglig kompetanse. Utdanningen skal sikre et kvalitativt og bredt tilbud for utøvere på alle nivåer. Denne trenerutdanningen er utviklet innenfor NIFs Trenerløype. Trenerløypa er rammer og retningslinjer gitt av NIF for å gi norsk idrett et felles utgangspunkt for utarbeidelse og tilrettelegging av utdanning for alle trenere i norsk idrett. For voltigesporten er det foreløpig bare ett trinn i utdanningssystemet, og voltigetrenereutdanningen er tilpasset trening på et grunnleggende nivå, med kunnskap om konkurranser til og med galoppklasser på middels nivå.

Trener

Med trener menes person som gir opplæring og innføring i idrett samt planlegger og gjennomfører målrettet idrettstrening.

Innhold

Voltigetrenereutdanningen består av fire moduler. Modul 3 og 4 kan tas separat, men da maks 2 år før eller 2 år etter arrangert kurs for modul 1 og 2.

Modul 1 Trener 1 Rytter – treningsslære	Modul 2 Trening av voltigeutøver og hest	Modul 3 Voltigelongørkurs/ trening av hesten	Modul 4 Voltigedommeraspirant- kurs (VDA)
---	--	--	---

Det anbefales å gjennomføre aktivitetslederkurs før start på voltigetrenereutdannelsen. Det er i tillegg krav om egenpraksis og skriftlig, avsluttende eksamen.

Målgruppe

De som vil virke (jobber) som voltigetrenere på grunnleggende nivå i Norge, med ambisjoner om å ha utøvere med på konkurranser i galoppklasser nasjonalt. For å bidra til økt rekruttering til voltigesporten, vil målgruppen kunne inkludere relevante personer med liten kunnskap om voltige fra før, men som ønsker å etablere en voltigegruppe i sin klubb/ridesenter. Disse bør ha god hestekunnskap og kunnskap om andre konkurransegrener i ryttersporten.

Hovedmål

En autorisert Voltigetrener kan gi grunnleggende opplæring, planlegge og lede trening for den aktuelle målgruppe; fra nybegynner, til å konkurrere i galoppklasser på et noe høyere nivå. De skal legger vekt på å skape et sosialt og trygt miljø basert på idrettens grunnverdier.

Delmål – Treningslære

- Kunnskap om grunnleggende pedagogiske retningslinjer som gir læring og trivsel i miljøet (MAKSIS)
- Kan planlegge, gjennomføre og evaluere en treningsøkt i voltige
- Kunnskap om grunnleggende treningslære, oppvarming, utholdenhet og styrke (Utøver og hest)
- Kunnskap om idrettens organisering, NRYFs organisering og de verdier som styrer norsk idrett – idrettens grunnverdier
- Kjennskap til generell førstehjelp og øvelse i HLR
- Kunnskap om barneidrettsbestemmelsen og NRYFs egne bestemmelser i forhold til barneidrett
- Kan organisere/ lede trening med vekt på sikkerhet, både for utøver og hest. (*Kursbok Grønt Kort og "Trygg med hest"*)
- Kjennskap til regelverket som styrer ryttersporten. KR – Konkurransereglement NRYF

Delmål – Lage plan og gjennomføre trening for voltigeutøvere og voltighester

- Kunnskap om voltigesportens mål og hensikt, også i et historisk perspektiv
- Forstå rollen som trener og hva som kreves av en voltigetrener
- Kunne forklare voltigeøvelsene og beherske alle spesielle ord og begreper
- Kunnskap om de obligatoriske øvelser i de ulike klasser
Sikkerhet, motorikk, forøvelser
- Kunnskap om kūrøvelser i de ulike klasser
Sikkerhet, motorikk. Hvordan sette sammen kūr for enkelt-voltigører og tropp
- Kunne gjennomføre oppvarming gjennom lek
- Kunne tilrettelegge øvelser for å oppøve styrke, smidighet, tøyelighet og balanse
- Kunne tilrettelegge for ulike aldersgrupper og nivå av voltigører
- Kunne planlegge voltigeøkter og hele voltigekurs
- Kursing i fallteknikk
- Ha kunnskap om hestens gangarter
- Kunne identifisere de viktigste faktorene som påvirker hestens fysiske og mentale helse

- Kjenne de atferdsmessige instinkt hos hester og hvordan de vil kunne påvirke læringssituasjonen
- Kunnskap om hestens utstyr (sal, hodelag, pad, gjord, ulike longerings-systemer) og bruke utstyret riktig
- Kunne tilpasse voltigeøktene til ulike hesters kapasitet og dagsform

Delmål - Longering

- Kunnskap om hestens utdanningskala
- Kunnskap om og forståelse for hestens belastning under longering, samt kjennskap til balanse, rytme og tempo for de ulike nivåene i voltige
- Kjennskap til kommandosignaler i longering, samt oppvarmingsøvelser og øvelser som forbedrer hestens arbeid i longen
- Ha kjennskap til hvordan utøvere og ulike voltigeøvelser påvirker hestens balanse og kunne vurdere den enkelte hests kapasitet for øvelser i voltige
- Kjennskap til voltigeutstyret, og ulike former for innspenning og hjelpemidler. Hva som er tillatt i konkurranse, og hva man bruker i en treningssituasjon
- Ha kunnskap om sikkerhet ved longering både med og uten utøvere
- Kjenne til øvelser for opplæring av en fersk voltigehest

Delmål - Voltigedømming

- Kjennskap til innholdet i voltigereglement KRVII, samt FEI vaulting rules og FEI guidelines for Judges
- Kjennskap til bedømming av de obligatoriske øvelser: Grunnleggende biomekanikk og teknikk. Bedømmingskriterier, «Basic score» og fradrag
- Kjennskap til bedømming av kür for individuell og tropp: Grunnleggende biomekanikk, teknikk og harmoni med hesten. Bedømmingskriterier for vanskelighetsgrad, utførelse og artistisk score
- Kjennskap til bedømming av hesten og bedømmingskriterier: Galoppkvaliteten, Voltigeegenskaper, Longeringen og Helhetsinntrykk
- Har kjennskap til hensikten med utdanningsklassene (E-program) og hvordan bedømmingen på dette nivået skal medvirke til å utdanne utøverne, samt motivere til fysisk aktivitet og idrettsglede

Organisering

Undervisningstid: 90 timer totalt.

- 4 kurshelger à 16 timer
- 8 timer e-læring som gjennomføres hjemme før kursstart

- Minimum 18 timer praksis
- KR I kurs og sikkerhetskurs
- Hjemmeeksamen

Arbeidsmåter/undervisning

Undervisningen vil være en kombinasjon av lærerledet og deltagerledet aktivitet.

Undervisning, demonstrasjon, gruppearbeid, diskusjoner, samtaler, drøftinger og praktiske oppgaver og trening. 18 timer praksis gjennomføres mellom samlingene.

Opptakskrav til Voltigetrener

Grunnleggende kunnskap om voltigesporten, eller dokumentert kunnskap om hest og en eller flere andre grener i ryttersporten. Minimum 18 år.

Praksiskrav

Dokumentert praksis som trener for en voltigegruppe i minimum 6 måneder med jevnlig trening, minimum 18 timer totalt. Dokumentere start med utøvere i minimum én galoppklasse på én voltigekonkurranse. Praksiskravet kan gjennomføres i forkant eller i løpet av utdanningen.

Eksamen

Avsluttende teoretisk hjemmeeksamen i kursinnhold og pensum. Eksamen inneholder også utforming av øktplaner.

Autorisasjon som Voltigetrener gis til de som har:

- Aktiv deltagelse på 90% av delkursene
- Gjennomført og godkjent på alle e-læringsmodulene.
- Gjennomført praksiskravet
- Bestått eksamen

Litteraturliste

- *KR 1 og KR 7, FEI rules og FEI Guidelines for Judges*
- *Prøv voltige (DVD)*
Norges Rytterforbund
- *På vei mot Grønt Kort for ryttersporten*
Akillis Forlag. Idrettsbutikken
- *Trenerrollen*, Åke Fiskerstrand og Marianne Myklebust
Akillis Forlag

Innhold Voltigetrener

Trener 1 Treningslære	Trening av voltigeutøver og hest	Voltigelongørkurs/ trening av hesten	Voltigedommeraspirant- kurs (VDA)	Praksis og eksamen
<p>Idrettens organisering KR 1</p> <p>Treningsledelse Teori og praksis (grunnprinsipper/ MAKSIS, undervisningsmetoder, øktplan)</p> <p>Treningslære (oppvarming, styrketrening, utholdenhet og bevegelsestrening)</p> <p>Praktisk økt</p> <p>Førstehjelp (sikring, PRICEprinsipper og HLR)</p> <p>Idrettens grunnverdier</p> <p>Barneidrettsbestemmelsene</p> <p>E-læring i forkant av kurset: Trenerrollen 4t, Barneidrett 2t, Idrett uten skader 2t.</p>	<p>Kunnskap om voltigesportens mål og hensikt</p> <p>Trenerrollen</p> <p>Obligatoriske øvelser i de ulike klasser. Teori og praksis</p> <p>Kürøvelser i de ulike klasser Teori og praksis</p> <p>Oppvarming av hest og utøver</p> <p>Planlegge voltigeøkter og hele voltigekurs</p> <p>Fallteknikk</p> <p>Hestekunnskap Gangarter, adferd, fysisk og mental helse Utstyr</p>	<p>Hestens utdanningskala, belastning under longering</p> <p>Utstyr og hjelpernes innvirkning Teori og praksis</p> <p>Trening av hest i longen Teori og praksis</p> <p>Sikkerhet under longering med og uten utøvere.</p> <p>Utøverens påvirkning på voltigehesten Teori og praksis</p> <p>Opplæring av en fersk voltigehest Teori og praksis</p>	<p>KRVII, FEI vaulting rules og FEI guidelines for Judges</p> <p>Obligatoriske øvelser Teori og praksis (Biomekanikk og teknikk. Bedømmingskriterier)</p> <p>Kür for individuell og tropp Teori og praksis (Biomekanikk, teknikk og harmoni med hesten. Bedømmingskriterier)</p> <p>Bedømming av hesten Teori og praksis/video (Galoppkvalitet, Voltigeegenskaper, Longeringen og Helhetsinntrykk)</p> <p>Utdanningsklassene (E-program)</p>	<p>Dokumentert praksis som trener for en voltigegruppe i minimum 6 måneder. Dokumentere start med utøvere i minimum én galoppklasse på én voltigekonkurranse. Praksiskravet kan gjennomføres i forkant eller i løpet av utdanningen. Dokumentasjon legges ved innlevering av eksamen</p> <p>KR I kurs Sikkerhetskurs Kursbok for Grønt Kort er pensumbok.</p> <p>Eksamen: Teoretisk hjemmeeksamen inkludert øktplaner.</p>