



**Fagplan Trener 1 Kjøring 2017**  
Trenerutdanning kusk  
*Norges Rytterforbund*

Utgave:  
Januar 2017

## TRENER 1 KJØRING

### 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. Utdanningen er trinnvis og Trener 1 er det første trinnet i utdanningsstigen.

### Trener

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

### Hovedmål

En autorisert trener I kan gi grunnleggende opplæring, planlegge og lede trening for den aktuelle målgruppe på lett nivå i kjøring. De legger vekt på å skape et sosialt og trygt miljø basert på idrettens grunnverdier.

### Delmål – En autorisert trener 1 kjøring har:

- Kunnskap om grunnleggende pedagogiske retningslinjer som gir læring og trivsel i miljøet. (MAKSIS)
- Kan planlegge, gjennomføre og evaluere en treningsøkt i alle tre disiplinene.
- Kunnskap om grunnleggende treningslære, oppvarming, utholdenhet og styrke. (Kusk 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 kusk og hest. (Kursbok *Grønt Kort* og *”Trygg med hest”*)
- Har kjennskap til det regelverk som styrer ryttersporten. KR
- Er kjent med introduksjonsklassen ”Miniklasse – kjøring” og hensikten med denne.

## Dressur

- Kunnskap om dressurens mål og hensikt.
- Kunnskap om og forståelse for de grunnleggende og sentrale momenter som er av betydning for opplæring, trening og ferdighetsutvikling for kusk og for hest. (Lett nivå) Herunder gjennomgang av utdanningsskalaen - hest med spesiell vekt på takt, løsgjorthet og forbindelse.
- Har kjennskap til konkrete øvelser og kan gjøre et passende øvingsutvalg tilpasset den aktuelle målgruppe og hester med ulik alder/ forutsetninger.
- Har kjennskap til og forstår de grunnleggende og sentrale momenter som er av betydning for opplæring, trening og ferdighetsutvikling for den aktuelle målgruppe og for hester med ulik alder/ forutsetninger – dressur/ lett nivå.
- Har øvelse i å utarbeide øktplan for dressur tilpasset nivået, gjennomføre denne og evaluere planen på bakgrunn av målet for treningen.
- Kjennskap til dressurdømming på lett nivå.

## Maraton

- Kunnskap om maraton mål og hensikt.
- Kunnskap om og forståelse for de grunnleggende og sentrale momenter som er av betydning for opplæring, trening og ferdighetsutvikling for kusk og for hest. (Lett nivå)
- Har kjennskap til konkrete øvelser og kan gjøre et passende øvingsutvalg tilpasset den aktuelle målgruppe og hester med ulik alder/ forutsetninger.
- Har øvelse i å utarbeide øktplan for en treningsøkt tilpasset nivået, gjennomføre denne og evaluere planen på bakgrunn av målet for treningen.
- Har kjennskap til banebygging samt bedømming av lett klasse.
- Kjennskap til krav til utstyret (funksjonskontroll) ved start i lett klasse.

## Presisjon

- Kunnskap om presisjon mål og hensikt.
- Kunnskap om og forståelse for de grunnleggende og sentrale momenter som er av betydning for opplæring, trening og ferdighetsutvikling for rytter og for hest. (Lett nivå)

- Har kjennskap til konkrete øvelser og kan gjøre et passende øvingsutvalg tilpasset den aktuelle målgruppe og hester med ulik alder/ forutsetninger.
- Har øvelse i å utarbeide en øktplan for en treningsøkt, gjennomføre denne og evaluere planen på bakgrunn av målet for treningen.
- Har kjennskap til banebygging samt bedømming av lett klasse.
- Kjennskap til krav til utstyr ved start i lett klasse.

### **Organisering**

Undervisningstid på Trener 1: 90 timer totalt.

4 helger a` 16 timer, 8 timer e-læring som gjennomføres hjemme før første samling, minimum 18 timer praksis, KR I kurs og sikkerhetskurs.

I tillegg til dette kommer eksamen. (Hjemmeeksamen og praksis.)

### **Arbeidsmåter/undervisning**

Undervisningen vil være en kombinasjon av lærerledet og deltagerledet aktivitet.

Forelesninger, gruppearbeid, diskusjoner, samtaler, drøftinger og praktiske oppgaver. Deltagerne må påregne noe hjemmearbeid.

### **Opptakskrav til Trener 1 Kjøring**

Egenferdighet tilsvarende Lett og Middels nivå i kjøring, med vekt på Middels nivå.

Dokumentert trenerpraksis innen kjøring, men erfaring fra ridning kan også dokumenteres.

Minimum 18 år.

### **Eksamen**

Teoretisk eksamen i forhold til pensum/innhold. (Hjemmeeksamen.)

Krav til gjennomført egenpraksis.

### **Autorisasjon som Trener 1 Kjøring gis til de som har:**

Gjennomført alle delkursene.

Gjennomført og godkjent på all e-læringsmodulene.

Gjennomført oppgaver/praksis som er tilrettelagt på kurset.

Bestått eksamen

## Trener 1 Kjøring – innhold 4 helger og praksis/ eksamen.

Rekkefølgen på helgene kan variere, men treningslæren er alltid først.

Samling Treningslære	Samling Dressur	Samling Maraton	Samling Presisjon	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, PRICE-prinsipper og HLF)</p> <p>Idrettens grunnverdier</p> <p>Barneidretts- bestemmelsene</p> <p>E-læring i forkant av kurset: Trenerrollen 4t, Barneidrett 2t, Idrett uten skader 2t.</p>	<p>Grenreglementet for denne disiplinen</p> <p>Historikk</p> <p>Dømming denne disiplinen</p> <p>Kjørelæreteori Med innlagte praktiske økter / demonstrasjoner Med hester som har forskjellig utgangspunkt.</p> <p>Miniklasse</p> <p>Øktplan. (Hvordan og hvorfor, oppsett og innlevering)</p> <p>Praktisk økt/undervisning Gjennomføre treningsøkten med påfølgende evaluering.</p> <p>Nivå Lett klasse</p>	<p>Grenreglementet for denne disiplinen</p> <p>Historikk</p> <p>Dømming denne disiplinen</p> <p>Hestens helse og treningslære Trening av maratonhesten</p> <p>Kjørelæreteori Med innlagte praktiske økter / demonstrasjoner</p> <p>Banebygging</p> <p>Praktisk økt/undervisning Gjennomføre treningsøkten med påfølgende evaluering. Lage "øktplaner"</p> <p>Nivå Lett klasse</p>	<p>Grenreglementet for denne disiplinen</p> <p>Historikk</p> <p>Dømming denne disiplinen</p> <p>Kjørelæreteori Med innlagte praktiske økter / demonstrasjoner</p> <p>Arbeidskrav kjørehesten Lett nivå</p> <p>Motivasjon og planlegging mot konkurranse</p> <p>Praktisk økt/undervisning Gjennomføre treningsøkten med påfølgende evaluering. Lage "øktplaner"</p> <p>Nivå Lett klasse</p>	<p>Praksis og eksamen gjennomføres på egen hånd i klubb eller i regi av krets. Undervisning i klubb eller Krets som dokumenteres tilsvarende minimum 5 timer. Dokumentasjon legges ved innlevering av eksamen</p> <p>KR I kurs Sikkerhetskurs Kursbok for Grønt Kort er pensumbok.</p> <p>Egenpraksis etter hver "grensamling." Øktplanen planlegges, gjennomføres og evalueres etter oppsatt skjema. Egenpraksisskjema sendes inn og evalueres av kursholder.</p> <p><b>Eksamen:</b> Teoretisk hjemmeeksamen.</p>

**Litteraturliste:**

Trenerrollen, Åke Fiskerstrand og Marianne Myklebust  
Akilles Forlag. Må anskaffes.

På vei mot Grønt Kort for ryttersporten  
Akilles Forlag. Idrettsbutikken. Deles ut på kurset.

Kjøring med hest og vogn  
Lene Kragh, Landbruksforlaget

Notahefte – Trener 1 Kjøring, Norges Rytterforbund. Deles ut på kurset

Diverse trykksaker, hefter og dvd. Deles ut på kurset.