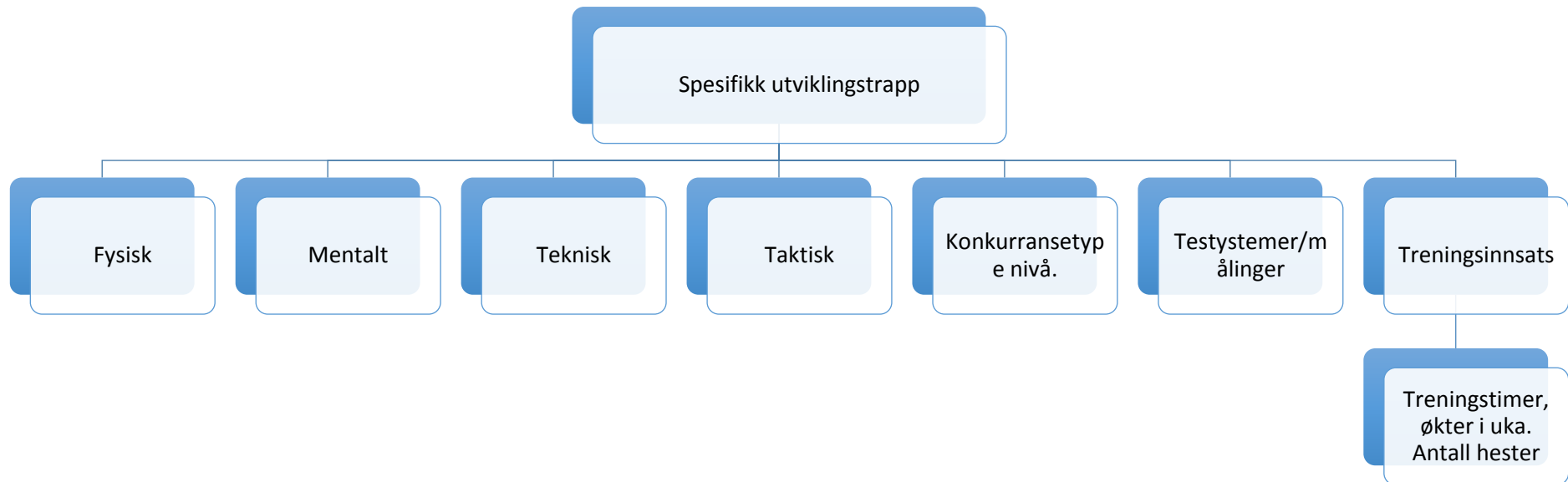




GRENSPESIFIKK UTVIKLINGSTRAPP - DRESSUR





Spesifikk Dressur	Fysisk	Mentalt	Teknisk/taktisk	Konkurransnivå	Testsystemer	Treningsinnsats
Trinn 1	Generell basistrening Mye lek Trygghet koordinasjon Balanse Rytme	Aktivitetsglede Punktlighet Positiv sosial adferd Ærlighet	Mestre alle tre gangarter i jevn takt og tempo Koordinere hjelpere Hoppe små hinder Beherske grunnsits Beherske elementære rideveier	Rideknappen 1-5 Sits og stil-A Ryttertester Gymkana Sprang 60 m		Ridning minimum 2 ganger i uken
Trinn 2	Fortsette med annen idrett Balanse Rytme Bevegelighet Koordinasjonstrening Gym/lek	Mestring/treningsglede Evne til å forholde seg til hesten Treningsvilje Besluttsomhet Trygghet Fokus Konsentrasjonsevne	Videreutvikle sits og innvirkning Beherske alle tre sitstyper Ri uten stigbøyler Kunne ri overganger Regulere tempo, ri Volter, vendinger og Sjenkelvikning Ri velutdannet hest/ponni og utvikle forståelse for bakkearbeide	Sits og stil A-B Ryttertester Grønt kort Klubbstevner opp til LA nivå Knøttecup		Ridning min 3 ganger i uken



Trinn 3	Allsidig basistrening Generell kondisjon Koordinasjonstrening Skolegym Balanse Bevegelighet Reaksjonsevne Mer egentrening Kondisjonstrening av hesten	Vilje Motivert for utvikling og undervisning Evne til å forholde seg til hesten Besluttsomhet Trygghet Treningsglede Konkurransglede Ydmykhet Utvikle god lagånd	Versade Traver Overganger Føle takt, tempo, bydning og samling Samspillet mellom hjelperne Programridning Ri hesten i terrenget for å mestre den i forskjellige situasjoner	Distrikts, Lands og Elitestevner opp til FEI's ponniprogram/MC Rytterklasser Sprang min 80 cm		Ri 4-6 ganger i uken inkl. 2 t med trener
Trinn 4	Rytter utvikle: Basistrening Koordinasjon Reaksjon Bevegelighet Balanse Hesten: Økt bevisstgjøring av kroppsfunksjon på hesten Takt- og tempo-kontroll Ri flere hester	Konsentrasjonsevne Selvstendighet Konkurransglede Planlegging Målsettinger Motivasjon Ydmykhet Selvdisiplin Del av et profesjonelt Treningsmiljø Være inkluderende Lagånd Trene mer bevisst	Perfeksjonering av øvelsene Automatisering av hjelperne Lære å bygge opp "schwung" i hesten Takt, tempo, samling og balanse Påbegynne: Changementer Galopptraverer Programridning Kürprogram	Distrikts/Lands/ Elitestevner Opp til MB nivå Starte NM / Nordisk Eventuelt EM		Ri 4-6 ganger i uken inkl. Flere timer med trener



	Opptrening av hestens kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon					
Trinn 5	Rytter: Bevegelighet Generell kondisjon Balanse Koordinasjon Styrke i buk/ rygg Ri flere hester Hestens opptrening: Kondisjon Muskulatur Smidighet Bevegelighet Reaksjon	Analyserende Spenningsregulering Tidseffektivitet Strukturert Selvinnsikt Visualisering Mer delaktig i egen treningsutvikling Planlegge og prioritere Lagånd 24 timer utøveren	Takt, rytme og tempo, Samling og balanse Travørsaks i trav Changementer Starte med serier Innlede piruettarbeid Programridning Lage Kür Utvikle detaljert innsikt i ridningen og om samspillet mellom hjelperne Spenningsregulering Mulighet til å ri ulike hester	Lands/ Elitestevner MB, FEI's juniorprogram. NM, Nordisk, EM		Ri 4-6 ganger i uken inkl. Flere timer med trener
Trinn 6	Rytter: Generell kondisjon Bevegelighet Balanse Koordinasjon	Mer selvinnsikt Spenningsregulering Selvstendig Målbevisst Motivasjon	Takt, rytme, og tempo, Samling og balanse Travørsaks i galopp Changement i serier ned til hvert annet Piruetter	Lands/ Elite/GP stevner. NM, Nordisk, EM. FEI's young rider program, St. George, Intermediaire I		Ri hver dag og opptil flere hester om dagen



	<p>Styrke i buk/ryggmuskulatur Reaksjon Smidighet Hesten: God kunnskap om opptrening av hestens Kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon</p>	<p>Utfordre enhver treningsøkt Ekstrem treningslyst Konkurransglede Treningsutvikling gjennom dialog Ta ansvar for egenutvikling Systematikk Hyppig evaluering av egne ferdigheter Lagånd</p>	<p>Lage Kür program Programridning Påbegynne piaff og passage Ri ulike hester Videreutvikle detaljert Teknisk innsikt "Feeling" i samspillet mellom hjelperne Spenningsregulering Handlingsevne</p>			
Trinn 7	<p>Rytter: Bevegelighet Kondisjon Balanse Koordinasjon Styrke overkropp buk/ryggmuskulatur. Reaksjon Hesten: Kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon Smidighet</p>	<p>Mer selvinnsikt Spenningsregulering Selvstendighet, Uavhengighet. Treningslyst, Konkurransglede Treningsutvikling gjennom dialog. Ta ansvar for egenutvikling. Systematikk. Hyppig evaluering av egne ferdigheter Lagånd</p>	<p>Piaff Passage Fin justere ridningen Sette høyere mål når det gjelder samspillet mellom hjelperne, og å føle hestens reaksjon. Oppnå maksimal samling, letthet og frihet i hesten. Spenningsregulering Lage Kür program</p>	<p>Interm II + Inter A og B Grand Prix nivå Lands/ Elite/GP stevner Norgesmesterskap Nordisk Mesterskap Europamesterskap VM evt. OL</p>		<p>Ri hver dag og opptil flere hester om dagen.</p>



NORGES RYTTERFORBUND
NORWEGIAN EQUESTRIAN FEDERATION



--	--	--	--	--	--	--