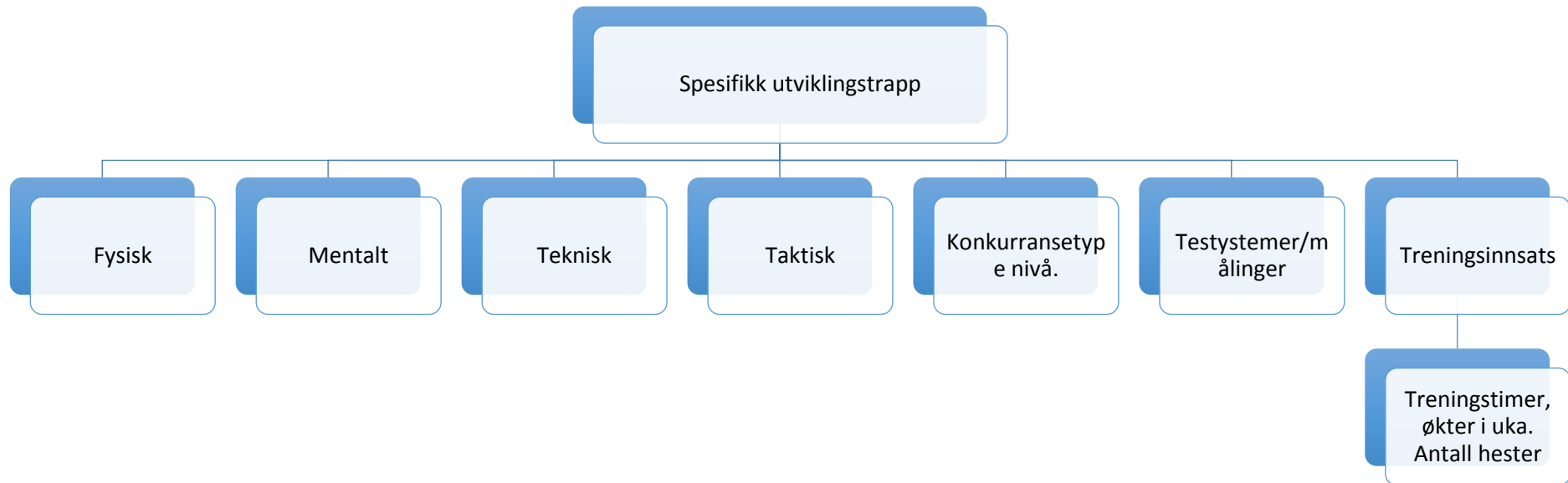




## GRENSPESIFIKK UTVIKLINGSTRAPP - SPRANG





Spesifikk Sprang	Fysisk	Mentalt	Teknikk/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 jevnt tempo Koordinere hjelpere Hoppe små hinder Beherske grunnsits Beherske elementære rideveier	Rideknappen 1-4 Sits og stil-A Ryttertester Gymkana Dressur L klasser Sprang 60- 1 m	Ri uten stighbøyer.	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 stighbøyer Kunne ri overganger Regulere tempo, ri Volter, vendinger og sjenkelvikning Variere tempo i alle ter gangarter Ri cavallettis og hoppe små hindre uten stighbøyer Ri velutdannet hest/ponni, og utvikle	Rideknappen 5 Sits og stil A-B Ryttertester Grønt kort Klubbstevner og mestre opp til LA nivå Feil og Stil Helst den samme grad i andre grener		Ridning min 3 ganger i uken



			forståelse for bakkearbeide			
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	Videreutvikle, styrke, samspill og effektivisere sitsen Føle takt, tempo og bydning Ri hesten i god form på bakken og mellom hinder Ri mindre bane uten bøyer (90 cm) Kunne variere antall galoppslag mellom hinder-(eks normale5, korte 6, lange 4) Ri hesten i terrenget for å mestre den i forskjellige situasjoner	Distrikts, Lands og Elitestevner Rytterklasser Feil og Stil Gjennomført LA dressur med godkjent resultat Mestre 1.25-1.30 nivå		Ri 4-6 ganger i uken inkl. 2 t med trener
Trinn 4	<b>Rytter utvikle:</b> Basistrening Koordinasjon Reaksjon Bevegelighet Balanse	Konsentrasjonsevne Selvstendighet Konkurransglede Planlegging Målsettinger Motivasjon	Automatisering av hjelperne Beholde hestens spenst og balanse i forskjellig grunntempo.	Distrikts/Lands/ Elitestevner Mestre 1.40 nivå Delta internasjonalt junior stevner		Ri 4-6 ganger i uken inkl. Flere timer med trener



	<b>Hesten:</b> Økt bevisstgjøring av kroppsfunksjon på hesten Takt- og tempo- kontroll Ri flere hester Opptrening av hestens kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon	Ydmykhet Selvdisiplin Del av et profesjonelt Treningsmiljø Være inkluderende Lagånd Trene mer bevisst	Changementer Sikker og balansert sits i alle situasjoner. Variere sits og styrke av hjelperne i forhold til hestens temperament.	Starte NM / Nordisk Eventuelt EM		
Trinn 5	<b>Rytter:</b> Bevegelighet Generell kondisjon Balanse Koordinasjon Styrke i buk/ rygg Ri flere hester <b>Hestens opptrening:</b> Kondisjon Muskulatur Smidighet Bevegelighet Reaksjon	Analyserende Taktikk Spenningsregulering Tidseffektivitet Strukturert Selvinnsikt Visualisering Mer delaktig i egen treningsutvikling Planlegge og prioritere Lagånd 24 timer utøveren	Godt balansert, avspent og smidig sits, som på samme tid er sterk og effektiv. God koordinasjon og samspill mellom hjelperne, med stor kontroll og nøyaktighet i bruken (feeling) Takt, rytme og tempo, Samling og balanse Spenningsregulering Mulighet til å ri ulike hester	Lands/ Elitestevner Mestre og få resultater i 1.45-1.50 nivå NM Delta i internasjonalt Nordisk mesterskap EM		Ri 4-6 ganger i uken inkl. Flere timer med trener



Trinn 6	<p><b>Rytter:</b> Generell kondisjon Bevegelighet Balanse Koordinasjon Styrke i buk/ryggmuskulatur Reaksjon Smidighet</p> <p><b>Hesten:</b> God kunnskap om opptrening av hestens Kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon</p>	<p>Mer selvinnsikt Spenningsregulering Selvstendig Målbevisst Motivasjon Utfordre enhver treningsøkt Ekstrem treningslyst Konkurransglede Treningsutvikling gjennom dialog Ta ansvar for egenutvikling Systematikk Hyppig evaluering av egne ferdigheter Lagånd</p>	<p>Fortsette utviklingen av følsom, sikker og effektiv innvirkning med hjelperne Fortsette utvikling og forståelsen for ridning/bakkearbeidets betydning for stabile og gode resultater. Ri hesten i balanse i variert tempo og vendinger. Takt, rytme, og tempo, Samling og balanse Ri ulike hester Videreutvikle detaljert Teknisk innsikt Spenningsregulering Handlingsevne</p>	<p>Lands/ Elite/GP stevner Norgesmesterskap Nordisk mesterskap Europa mesterskap Mestre og få resultater i 1.50 – GP Mye internasjonal erfaring</p>	<p>Ri hver dag og opptil flere hester om dagen.</p>
Trinn 7	<p><b>Rytter:</b> Bevegelighet Kondisjon Balanse</p>	<p>Mer selvinnsikt Spenningsregulering Selvstendighet, Uavhengighet.</p>	<p>Fin justere ridningen Sette høyere mål når det gjelder samspillet mellom hjelperne, og</p>	<p>Grand Prix nivå Lands/ Elite/GP stevner Norgesmesterskap Nordisk Mesterskap</p>	<p>Ri hver dag og opptil flere hester om dagen.</p>



	Koordinasjon Styrke overkropp buk/ryggmuskulatur. Reaksjon <b>Hesten:</b> Kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon Smidighet	Treningslyst, Konkurransglede Treningsutvikling gjennom dialog. Ta ansvar for egenutvikling. Systematikk. Hyppig evaluering av egne ferdigheter Lagånd	å føle hestens reaksjon. Høy kvalitet på galopparbeidet Oppnå maksimal samling, letthet og frihet i hesten. Spenningsregulering	Europamesterskap VM evt. OL EM, VM OL.		
--	--	---	--	---	--	--