



Ryttarmärket - ett kvitto på vad du lärt dig!



Österhaninge Ridsällskap ordnar varje termin, i samarbete med Vendelsö Ridskola, tillfällen att göra prov för Svenska Ridsportförbundets ryttarmärken 1, 2, 3 och 4.

Varför ska man ta märken?

- För att det är roligt att ha ett mål med sin ridträning
- För att du får kvitto på hur långt du har kommit i din ridning
- För att på ett avspänt sätt prova på hur en ridtävling går till
- Kommer du till en annan ridskola, har du nytta av att kunna säga vilken märkesnivå du är på för att bli inplacerad i rätt grupp

Är det bara för de superduktiga - eller för nybörjarna?

Nej, man kan börja redan efter något års ridning, med att ta märke 1 och inte så långt därefter kan man ta märke 2. När du tar Märke 3 och 4 är du färdig för att delta i "riktiga" tävlingar på lägre nivå.

Vad man behöver kunna för de olika märkena kan du se på baksidan av detta papper.

Om du ser något som du inte tycker att du får tillfälle att lära dig på ridskolan, så tala om det för din instruktör eller för märkestagningsansvarig!

Hur det går till?

För varje märke ska du göra 4 prov: En teoriskrivning, två ridprov (hoppning/cavalletti och dressyr) och ett prov där du praktiskt visar att du kan göra en sak (t ex sadla och tränsa) på rätt sätt. Proven görs vid olika tillfällen och du har 18 månader på dig att samla godkända provresultat för ditt märke.

Låter det intressant?

Läs mer på klubbens hemsida www.osterhaningeridsallskap.se och kolla även ridskolans anslagstavla!

Varje termin kommer nya tillfällen att göra märkesprov!

Frågor besvaras av märkestagningsansvarig Kerstin Blombäck, tel 0733- 75 38 48

kerstin.blombaeck@gmail.com - samt naturligtvis även av ridskolans personal!

För Märke 1 behöver du kunna:

- Sitta upp och av på rätt sätt
- Styra hästen i skritt och trav
- Stanna hästen
- Rida lätt
- Vända snett igenom och lägga en stor volt över hela ridbanans bredd.
- Trava över cavalletti eller bommar i lätt sits
- Svara på några frågor om namnen på hästens kroppsdelar, färger och tecken, och om sadelns och tränsets delar. (Det lär man sig ur "Lilla ridboken" av Ulla Ståhlberg)

För Märke 2 behöver du kunna:

- Sadla och tränsa på rätt sätt
- Styra hästen i skritt, trav och galopp
- Stanna hästen
- Rida lätt
- Vända snett igenom, halvt igenom och lägga en volt.
- Trava över cavalletti i lätt sits och hoppa ett par små hinder
- Svara på några frågor om namnen på hästens kroppsdelar, färger och tecken, om sadelns och tränsets delar, samt lite om hur man sköter hästar. (Det lär man sig ur "Lilla ridboken" av Ulla Ståhlberg)

För Märke 3 behöver du kunna:

- Sköta om sadel och trän och se till att de passar på din häst
- Rida hästen på tygeln i skritt, trav och galopp
- Göra en prydlig halt
- Visa mellantrav (lättridning tillåten)
- Visa fri skritt
- Visa mellangalopp
- Lägga 20 m-volt i galopp och 15 m-volt i trav.
- Hoppa en enkel bana (4 hinder, 70 cm)
- Svara på några frågor om namnen på hästens kroppsdelar, färger och tecken, om sadelns och tränsets delar, samt lite om hur man sköter hästar och hur man betar sig på en ridbana. (Det lär man sig ur "Lilla ridboken" av Ulla Ståhlberg)

För märke 4 ska du ha tagit märke 3, samt kunna:

- Visa "häst vid hand"
- Rida hästen någotsånär i form
- Sitta ner i mellantrav
- Visa ökad skritt
- Rida prydliga serpentiner
- Lägga 15 m-volt i galopp
- Hoppa en något svårare bana (6 hinder, 80 cm)
- Svara på en lite svårare teoriskrivning som bygger på Ulla Ståhlbergs "Känn din häst"