



# **Kursplan Trener 1**

## **Trenerutdanning rytter**

*Norges Rytterforbund*

Utgave:  
September 2013

# TRENER 1

## 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 innefor NIFs TRENERSTIGE. TRENERSTIGEN 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 1 kan gi grunnleggende opplæring, planlegge og lede trening for den aktuelle målgruppe på lett nivå i dressur, sprang og feltritt. De legger vekt på å skape et sosialt og trygt miljø basert på idrettens grunnverdier.

## Delmål – En autorisert Trener 1 har:

- Kunnskap om grunnleggende pedagogiske retningslinjer som gir læring og trivsel i miljøet. (MAKSIS)
- Kan planlegge, gjennomføre og evaluere en treningsøkt i alle tre grenene.
- Kunnskap om grunnleggende treningslære, oppvarming, utholdenhet og styrke. (Rytter 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 rytter og hest. (Kursbok *Grønt Kort* og *”Trygg med hest”*)
- Har kjennskap til det regelverk som styrer ryttersporten. KR

## Dressur

- Kunnskap om dressurens mål og hensikt, også i et historisk perspektiv.
- 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) Herunder gjennomgang av utdanningsskalaen - hest med spesiell vekt på takt, løsgjorthet og forbindelse.
- Kunnskap om den korrekte sits og hvordan denne utvikles. Kjennskap til "treningsskalaen" for utvikling av den gode sits. (Trygghet i omgang med hesten – balanse/evnen til å følge hestens bevegelser - koordinasjonsevne - følelse for takt og rytme – Rytterfølelse.)
- 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. Hva vektlegges på nivå LC - LB
- Er kjent med Ryttertester – dressur og hensikten. (Eget hefte om Ryttertester deles ut på kurset.)

## Sprang

- Kunnskap om sprangridningens mål og hensikt, også i et historisk perspektiv.
- Kunnskap om og forståelse for de grunnleggende og sentrale momenter som er av betydning for opplæring, trening og ferdighetsutvikling for rytter og for hest. (T.o.m. 1.10m)
- 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 sprangøkt tilpasset nivået, gjennomføre denne og evaluere planen på bakgrunn av målet for treningen
- Har kunnskap om balanse, rytme, tempo og gode rideveier på dette nivået.
- Har kjennskap til banebygging på lett nivå.
- Kjenner til bedømningsmetoden "Feil og Stil" og hensikten med denne. (Eget hefte om Feil og Stil deles ut på kurset.)

## **Feltritt**

- Kunnskap om feltrittsporten mål og hensikt, også i et historisk perspektiv.
- Kunnskap om og forståelse for de grunnleggende og sentrale momenter som er av betydning for opplæring, trening og ferdighetsutvikling for rytter og for hest. (T.o.m. 90cm)
- 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 kjennskap til konkrete øvelser og kan gjøre et passende øvingsutvalg tilpasset den aktuelle målgruppe og hester med ulik alder/ forutsetninger. (T.o.m. 90cm)
- Har øvelse i å utarbeide en øktplan for en feltrittøkt, gjennomføre denne og evaluere planen på bakgrunn av målet for treningen.
- Er kjent med introduksjonsklassen "Knøttcup" og hensikten med denne. (Eget hefte om Knøttcup deles ut på kurset.)

## **Organisering**

Undervisningstid på Trener 1: 90 timer totalt.

4 helger à 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**

Dokumentert egenferdighet tilsvarende LA nivå i minimum en av grenene.

Dokumentert trenerpraksis.

Minimum 18 år.

## **Eksamen**

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

Krav til gjennomført egenpraksis.

## **Autorisasjon som Trener 1 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 – Innhold

1. Samling, Treningslære	2. Samling, Dressur	3. Samling, Sprang	4. Samling, Feltritt	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>Barneidrettsbestemmelsene</p> <p>E-læring i forkant av kurset: Trenerrollen 4t, Barneidrett 2t, Idrett uten skader 2t.</p>	<p>Grenreglementet, KR IV Historikk Dressurhesten</p> <p>Dressurdømming - lett nivå Ridelæreteori Med innlagte praktiske økter / demonstrasjoner</p> <p>Utdanningsskalaen</p> <p>Ryttertester – Dressur Eget hefte deles ut.</p> <p>Øktplan. (Hvordan og hvorfor, oppsett og innlevering)</p> <p>Ridning FH (klassifisering, nivåklasser, KR FH)</p> <p>Praktisk økt/undervisning Gjennomføre treningsøkten med påfølgende evaluering.</p> <p>Nivå LD til LB</p>	<p>Grenreglementet, KR II Historikk Spranghesten</p> <p>Banebygging Avstander/ praktisk treningstips</p> <p>Ridelæreteori Med innlagte praktiske økter / demonstrasjoner</p> <p>Balanse, rytme, tempo og rideveier</p> <p>Gjennomgang av bedømningsmetoden Feil og Stil (hefte + DVD deles ut)</p> <p>Praktisk økt/undervisning Gjennomføre treningsøkten med påfølgende evaluering.</p> <p>Lage "øktplaner"</p> <p>Nivå 0,80-1,10m</p>	<p>Grenreglementet, KR V Historikk Feltrittshesten</p> <p>Banebygging</p> <p>Ridelæreteori Med innlagte praktiske økter / demonstrasjoner</p> <p>Hestens helse og treningslære</p> <p>Gjennomgang av rekrutteringstiltaket Knøttecup (hefte + DVD deles ut)</p> <p>Praktisk økt/undervisning Gjennomføre treningsøkten med påfølgende evaluering.</p> <p>Lage "øktplaner"</p> <p>Feltrittskortet</p> <p>Nivå 60-1m</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:**

*På vei mot Grønt Kort for ryttersporten*  
Akillers Forlag. (Fås kjøpt via idrettsbutikken)

*Trenerrollen*, Åke Fiskerstrand og Marianne Myklebust  
Akillers Forlag.

*Øvelser for sprang og feltritt, Orme/ Knævelsrud*  
Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS

*Ridhandboken 1*, Grundutbildning för ryttare og hest.  
Svenska Ridsport Förbundet

*Sprangridning, Strømsholmsmetoden*  
NRYF

*Notahefte – Trener 1, Norges Rytterforbund*

*Diverse trykksaker, hefter og dvd*