

Kursplan
for
Aktivitetslederkurs hest

andreutkast: desember 2014/justert mars2016

/KEB

Innledning

Kursplanen for aktivitetslederkurs hest bygger på trenerløypa som er rammeverket for norsk idretts trenerutdanning. Trenerløypa har ulike nivå fra grunnutdanning til høyeste nivå etterutdanning. Dette kurset er et basiskurs for både grenene og bredden. Spesialiseringer innenfor en gren eller aktivitet kommer senere i utdanningsløpet.

Gjennom tidlig oppstart av utdanning for aktivitetsledere rundt i klubbene ønsker Nores Rytterforbund å styrke begynnerutdanningen. Målet er at flere kan bli kompetente til å undervise begynnernivå ridning for alle rideinteresserte.

Norges Rytterforbund er samlet om et felles mål:

«Rytterglede for alle - på alle nivåer, uavhengig av alder og kjønn».

I henhold til NRYFs formålsparagraf skal NRYF blant annet fremme ridesporten i Norge, - opplæring står derfor svært sentralt.

(<http://www.rytter.no/Ryttersport.aspx>)

Hovedmål

Kurset skal gjøre aktivitetslederen i stand til å lede rideaktiviteter som gir barna muligheter og å utvikle seg helhetlig sammen med hesten. Sentralt står motorisk, sosial, fysisk og psykisk utvikling.

Delmål:

- Rekruttere aktivitetsledere til rideopplæring gjennom teoretisk og praktisk utdanning, idèutveksling og egeninnsats.
- Formidle kunnskaper, ferdigheter og inspirasjon til å gjøre aktivitetslederen i stand til å tilby gode aktivitetsmiljøer for barn sammen med hest og stimulere til utvikling og trivsel både i stallen og i klubben.

Målgruppe:

Personer over 16 år (fyller 16 år i løpet av året) som ønsker å trene eller er i gang med å trene barn i alderen 6-12 år.

Kursarrangør:

Norges Rytterforbund gjennom rytterkretser og klubber.

Omfang:

Kurset går over 8 timer, (en undervisningstime er 45 min)

- 8 timer med kurslærer, derav fem timer teori og tre timer praksis.

Innhold, læringsmål og refleksjon

Kurset er delt inn i fem moduler.

Modulene er følgende:

1. Sikkerhet,	1t
2. Hestekunnskap,	1t
3. Rideteori,	1t
4. Aktivitetsteori,	1t
5. Idrettens strategi for barn,	1t
Praksis med aktivitetsbank,	3t

Modul 1. Sikkerhet

Læringsmål

- Kursdeltaker skal ha kunnskap om ulike måter å ivareta sikkerhet; både på, med og rundt hesten.
- Kursdeltaker skal kjenne til hvilket utstyr som kreves ved sikker ridning og sikker omgang med hest.

Refleksjon

- Kursdeltaker skal være i stand til å reflektere rundt hvordan en kan ivareta sikkerheten for alle parter i omgang med hest. Refleksjon rundt det å bruke andre personer og foreldre på en trygg måte.

Modul 2. Hestekunnskap

Læringsmål

- Kursdeltaker skal ha kunnskap om sentrale vurderinger rundt bruk av hest og hestetyper til begynneropplæring.
- Kursdeltaker skal kjenne til hestens reaksjonsmønster og sentrale forhold rundt rideopplæring.

Refleksjon

- Kursdeltaker skal være i stand til å reflektere over hvordan en kan legge opp begynneropplæring i ridning, samt hvordan presentere hesten gode egenskaper på en sikker måte.
- Kursdeltaker skal være i stand til å reflektere over hvordan inspirere til videre interesse for ridning.

Modul 3. Rideteori

Læringsmål

- Kursdeltaker skal ha kunnskap om hvordan hest og rytter best mulig kan oppnå samarbeid gjennom rideopplæringen.
- Kursdeltaker skal kjenne til hvordan hesten reagerer på rytterens hjelpere, videre skal kursdeltakeren ha kunnskap om formidling og instruksjon.

Refleksjon

- Kursdeltaker skal være i stand til å reflektere over hvordan tilrettelegge for gode mestringsopplevelser og glede gjennom ridning.

Modul 4. Aktivitetsteori

Læringsmål

- Kursdeltaker skal få ha kjennskap til sammenhengen mellom de grunnleggende bevegelsene og ridning.
- Kursdeltaker skal få kunnskap om ulike måter å tilrettelegge og organisere hensiktsmessig aktivitet.

Refleksjon

- Kursdeltaker skal være i stand til å reflektere over hvordan formidling skjer og hvordan synliggjøre praktisk den fysiske delen av rytterens kvalifikasjoner.

Modul 5. Idrettens strategi for barn

Læringsmål

- Kursdeltaker skal ha kunnskap om idrettens verdigrunnlag gjennom helse, glede, felleskap, ærlighet og hestevelferd og kjenne til hvordan verdiene kan følges opp i praksis.
- Kursdeltaker skal ha kjennskap til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

Refleksjon

- Kursdeltaker skal være i stand til å reflektere rundt hvordan det kan skapes et godt inkluderende miljø rundt rideopplæringen.

Praksis med aktivitetsbank

I det følgende legges det ved eksempler og forslag til leker og aktiviteter som kan være egnet for begynnernivå i ridning. Opplegget gjennomføres i praksis på selve kurset. Aktivitetene er kun ment som eksempler. Kurset vil inneholde mange ulike typer av aktiviteter.

Leker

1. Rødt lys; uten eller med bommer på bakken, ridelærer står med ryggen til. Tilpasninger kan være at ridelærer står i sentrum og alle skal gå «utover» til gjerdet. (da kommer ikke hestene så tett på hverandre)
2. Bøtteleken: bøtter (opp/ned) langs midten, en bøtte mindre enn ekvipasjer, om å gjøre å finne en bøtte når signal blir gitt.

Balanse og koordinasjon:

3. Gymnastikkøvelser på hest; balanse, begge bein på en side, «jorden rundt» hoppe ned fra hesten, rutsje ned fra salen, rutsje ned fra krysset, stå i salen, komme seg opp på ulike måter
4. Enkel voltisje med tilhørende momenter.

Løyper og oppgaver

5. Slalomløyper for samarbeid, styring og mestring, - etter hvert kombinert med hastighetskontroll.
6. Natursti med relaterte spørsmål fra ridelære, hestekunnskap og lignende.
7. Stasjonstrening med oppgaver ulike steder i banen/på feltet.

Aktiviteter på stallen

8. Omgang med og stell av hest på stallen. Kan også knyttes til mer presise oppgaver dersom det passer best for gruppen.

Referanseliste for kurset:

Referanser brukt til å lage førsteutkast, disse erstattes med aktuell litteratur...

Barneidrettstreneren,
Akilles forlag, Oslo 2012

Idrettens barnerettigheter, bestemmelser om barneidrett. (brosjyre)

Norges Rytterforbund
Rideknappen Grad 1-V
Grønt kort

Norges Rytterforbund,
Kursplan Trener 1, september 2013

Norges Rytterforbund,
Kursplan Trener 2, januar 2014

Norges Friidrettsforbund,
Introduksjonskurs, trener 1, juni 2014

Norges gymnastikk og turnforbund
Kursplan, Trener 1, Juni 2014

Norges Fotballforbund
Barnefotballkvelden, 4t-kurs

www.rytter.no
<http://www.rytter.no/Utdanning/Trenerutdanning.aspx>

www.fotball.no
http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Klubb_og_leder/Kurstilbud-klubb utvikling/#barnefotballkvelden

www.gymogturn.no
<http://www.gymogturn.no/utdanning/trener/Sider/default.aspx>