



Fagplan Trener 1 Voltige

Trenerutdanning

Norges Rytterforbund

Utgave:
2024

TRENER 1 Voltige

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 innenfor NIFs Trenerløype. Trenerløypa 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.

Trener

Med trener menes person som gir opplæring og innføring i idrett samt planlegger og gjennomfører målrettet idrettstrening.

Hovedmål

En autorisert Trener 1 voltige kan gi grunnleggende opplæring, planlegge og lede trening for den aktuelle målgruppe på lett nivå i voltige. De legger vekt på å skape et sosialt og trygt miljø basert på idrettens grunnverdier. Samt ha en god oppfattelse av god hestevelferd og bruken av sportshesten.

Delmål – En autorisert Trener 1 voltige har:

- Kunnskap om grunnleggende pedagogiske retningslinjer som gir læring og trivsel i miljøet - KAMPVISE
- Kan planlegge, gjennomføre og evaluere en treningsøkt.
- Kunnskap om grunnleggende treningslære, oppvarming, utholdenhet og styrke hos utøver
- Kunnskap om idrettens organisering, NRYFs organisering og de verdier som styrer norsk idrett – idrettens grunnverdier.
- Kunnskap om god hestevelferd og kunnskap om hestens grunnleggende adferd og naturlige behov. Generell kunnskap om dagens sportshest og bruken av denne i trå med dyrevelferd. Har kunnskap om Antidoping sitt arbeid og følger retningslinjer gitt for hest, utøver og longør, samt gjennom Ren Utøver
- Kjennskap til generell førstehjelp
- Kunnskap om barneidrettsbestemmelsen og NRYFs egne bestemmelser i forhold til barneidrett.
- Kan organisere/ lede trening med vekt på sikkerhet, både for utøver og hest.
- Har kjennskap til det regelverk som styrer ryttersporten
- Har kunnskap om Trygg på trening konseptet og treneren følger idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep

Voltige – lage plan og gjennomføre trening for voltigeutøvere og voltigehester

- Kunnskap om voltigens mål og hensikt, også i et historisk perspektiv.
- Kjennskap til konkrete øvelser og kan gjøre et passende øvingsutvalg tilpasset den aktuelle målgruppe og hester med ulik alder/ forutsetninger.
- 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.
- Øvelse i å utarbeide øktplan for voltige tilpasset nivået, gjennomføre denne og evaluere planen på bakgrunn av målet for treningen.
- Kjennskap til voltigedømming på lett nivå.
- Kunnskap om lette klasser på hest og tønne, og hensikten med disse.

Longering

- Kunnskap om hestens utdanningsskala
- Kunnskap om og forståelse for hestens belastning under longering, samt kjennskap til balanse, rytme og tempo for de ulike nivåene i voltige
- Kjennskap til kommandosignaler i longering, samt oppvarmingsøvelser og øvelser som forbedrer hestens arbeid i longen
- Ha kjennskap til hvordan utøvere og ulike voltigeøvelser påvirker hestens balanse og kunne vurdere den enkelte hests kapasitet for øvelser i voltige
- Kjennskap til voltigeutstyret, og ulike former for innspenning og hjelpemidler. Hva som er tillatt i konkurranse, og hva man bruker i en treningssituasjon
- Ha kunnskap om sikkerhet ved longering både med og uten utøvere
- Kjenne til øvelser for opplæring av en fersk voltigehest

Voltigedømming

- Kjennskap til innholdet i voltigereglement KRVII, samt «FEI vaulting rules» og «FEI guidelines for judges».
- Kjennskap til forskjellige nivåer og voltigeprogram.
- Kunnskap om bedømmelse: lære karaktersetting av hestens kvalitet og prestasjon, og utøvers tekniske og artistiske prestasjon konkurransens forskjellige tester.
- Kan håndtere feil og fall, tidsfeil og eliminering.
- Kjennskap til hensikten med lette klasser på hest og tønne, og hvordan bedømmingen på dette nivået skal medvirke til å utdanne utøverne, samt motivere til fysisk aktivitet og idrettsglede

Organisering

Undervisningstid på Trener 1 voltige: 80 timer totalt.

4 helger til sammen 54 timer. 8 timer e-læring som gjennomføres hjemme før første samling, minimum 18 timer praksis. I tillegg til dette kommer eksamen.

Arbeidsmåter/undervisning

Undervisningen vil være en kombinasjon av lærerledet og deltagerledet aktivitet. Undervisning, demonstrasjon, gruppearbeid, diskusjoner, samtaler, drøftinger og praktiske oppgaver og trening. 18 timer praksis gjennomføres før eller mellom samlingene.

Opptakskrav til Trener 1 voltige

Grunnleggende kunnskap om voltigesporten, eller dokumentert kunnskap om hest og en eller flere andre grener i ryttersporten. Minimum 18 år.

Eksamen

Teoretisk eksamen i forhold til pensum/innhold. Krav til gjennomført egenpraksis med øktplaner som det gis opplæring i på kurset.

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.

Modulene kan tas separat over en periode på maks to år. For deltagere som har praktisert årlig som dommer eller longør kan disse modulene tas inntil fire år før resten av modulene gjennomføres.

Litteraturliste

Litteraturliste: På vei inn i ryttersporten – Fagbokforlaget D-bok

[Denne laster du ned og har digitalt](#)

Barneidrettstreneren, ISBN 9788245035421

Idrettsbutikken.no

Notathefte – Trener 1, Norges Rytterforbund

[NRYF informerer om innlogging.](#)

Teams møte	Trener I Rytter – treningslære	Trening av voltigeutøver og hest	Voltigelongørkurs/ trening av hesten	Voltigedommeraspirant-kurs (VDA)	Praksis og eksamen
<p>Bli kjent!</p> <p>Samkjøring og informasjon</p> <p>Introdusering av kurs og forventninger</p> <p>Læringsplattformen</p> <p>Canvas Kursheftet</p> <p>Gjennomgang innleveringer og eksamen</p> <p>Praksis i kurset</p>	<p>Idrettens organisering</p> <p>Treningsledelse Teori og praksis (grunnprinsipper/ KAMPVISE, undervisningsmetoder, øktplan)</p> <p>Treningslære (oppvarming, styrketrening, utholdenhet og bevegelighetstrening)</p> <p>Øktplan. Hvordan og hvorfor, oppsett og innlevering</p> <p>Førstehjelp kort om PRICE-prinsipper og HLF</p> <p>Idrettens grunnverdier</p> <p>Seksuell trakassering</p> <p>Trygg på trening</p> <p>Barneidrett</p>	<p>Kunnskap om voltigesportens mål og hensikt</p> <p>Trenerrollen</p> <p>Obligatoriske øvelser i de ulike klasser. Teori og praksis</p> <p>Kürøvelser i de ulike klasser</p> <p>Teori og praksis</p> <p>Oppvarming av hest og utøver</p> <p>Planlegge voltigeøkter og hele voltigekurs</p> <p>Fallteknikk</p> <p>Hestekunnskap</p> <p>Gangarter, adferd, utstyr, fysisk og mental helse</p>	<p>Hestens utdanningsskala, belastning under longering</p> <p>Utstyr og hjelpernes innvirkning</p> <p>Teori og praksis</p> <p>Trening av hest i longe</p> <p>Teori og praksis</p> <p>Sikkerhet under longering med og uten utøvere.</p> <p>Utøverens påvirkning på voltigehesten</p> <p>Teori og praksis</p> <p>Opplæring av en fersk voltigehest</p> <p>Teori og praksis</p>	<p>KRVII, FEI vaulting rules og FEI guidelines for Judges</p> <p>Obligatoriske øvelser</p> <p>Teori og praksis (Biomekanikk og teknikk. Bedømmingskriterier)</p> <p>Kür for individuell og tropp</p> <p>Teori og praksis (Biomekanikk, teknikk og harmoni med hesten. Bedømmingskriterier)</p> <p>Bedømming av hesten</p> <p>Teori og praksis/video (Galoppkvalitet, Voltigeegenskaper, Longeringen og Helhetsinntrykk)</p> <p>Utdanningsklassene (E-program)</p>	<p>Dokumentert praksis som trener for en voltigegruppe i minimum 6 måneder.</p> <p>Dokumentere start med utøvere i minimum én galoppklasse på én voltigekonkurranse.</p> <p>Praksiskravet kan gjennomføres i forkant eller i løpet av utdanningen.</p> <p>Dokumentasjon legges ved innlevering av eksamen</p> <p>KR I kurs</p> <p>Sikkerhetskurs</p> <p>Digital kursbok</p> <p>E-læring i forkant av kurset: Trenerrollen, Barneidrett, Idrett uten skader, NIF trenerattest</p> <p>Eksamen: Teoretisk hjemmeeksamen inkludert øktplaner.</p>