



Fagplan Trener 1

Trenerutdanning rytter

Norges Rytterforbund

Utgave:
2023

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 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 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. Samt ha en god oppfattelse av god hestevelferd og bruken av sportshesten.

Delmål – En autorisert Trener 1 har:

- Kunnskap om grunnleggende pedagogiske retningslinjer som gir læring og trivsel i miljøet - KAMPVISE
- Kan planlegge, gjennomføre og evaluere en treningsøkt i alle tre grenene.
- Kunnskap om grunnleggende treningslære, oppvarming, utholdenhet og styrke hos rytter
- 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 og rytter, 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 rytter 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

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. Herunder gjennomgang av treningsskalaen hest med spesiell vekt på takt, løsgjorthet og forbindelse.
- Kunnskap om den korrekte sits og hvordan denne utvikles. Kunnskap om Treningsskalaen for utvikling av den gode sits.
- 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.
- Er kjent med Ryttertester – dressur og hensikten.

Sprang

- Kunnskap om sprangridningens mål og hensikt
- Kunnskap om og forståelse for de grunnleggende og sentrale momenter som er av betydning for opplæring, trening og ferdighetsutvikling for rytter og for hest.
- 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.

Feltritt

- Kunnskap om feltrittsporten mål og hensikt.
- Kunnskap om og forståelse for de grunnleggende og sentrale momenter som er av betydning for opplæring, trening og ferdighetsutvikling for rytter og for hest.
- 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.
- Har øvelse i å utarbeide en øktplan for en feltrittsøkt, gjennomføre denne og evaluere planen på bakgrunn av målet for treningen.
- Er kjent med introduksjonsklassen Knøttecup og hensikten med denne.
- Har kjennskap til Best Cup og opplæring i bedømmelseskjema

Organisering

Undervisningstid på Trener 1: 80 timer totalt.

3 helger til sammen 50 timer og et teamsmøte 2 timer, 8 timer e-læring som gjennomføres hjemme før første samling, minimum 20 timer praksis.

I tillegg til dette kommer eksamen.

Arbeidsmåter/undervisning

Undervisningen vil være en kombinasjon av lærerledet og deltagerledet aktivitet. Forelesninger, gruppearbeid, diskusjoner, samtaler, drøftinger og praktiske oppgaver. Deltagerne må påregne hjemmearbeid.

Opptakskrav til Trener 1

Dokumentert egenferdighet tilsvarende LA nivå i minimum en av grenene dressur, sprang eller feltritt.

Dokumentert trenerpraksis, som vil si hva du har av erfaring som trener før du søker. 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

Trener 1 – Innhold

Teamsmøte	Samling Treningslære	Samling Dressur	Samling Sprang og Feltritt		Praksis og eksamen
<p>Bli kjent! Samkjøring og informasjon</p> <p>Introdusering av kurs og forventninger</p> <p>Lærings-plattformen Canvas</p> <p>Kursheftet</p> <p>Gjennomgang innleveringer og eksamen</p> <p>Praksis i kurset</p>	<p>Idrettens organisering</p> <p>Treningsledelse</p> <p>Teori og praksis (grunnprinsipper/ KAMPVISE, undervisningsmetoder, øktplan)</p> <p>Treningslære (oppvarming, styrketrening, utholdenhet og bevegelsestrening)</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>Ridingens historikk</p> <p>Hestevelferd</p> <p>Dressurhesten</p> <p>Dressurdømming - lett nivå</p> <p>Ridelæreteori og utdanningsskalaen</p> <p>Ridning Para (klassifisering, nivåklasser, KR)</p> <p>Grunnridning praktisk økt med demonstrasjon</p> <p>Praktisk økt/undervisning</p> <p>Gjennomføre treningsøkten med påfølgende evaluering.</p> <p>Nivå LD til LB</p>	<p>Kort om reglement for grenen</p> <p>Spranghesten</p> <p>Hestevelferd</p> <p>Banebygging</p> <p>Avstander/ praktisk treningstips</p> <p>Ridelæreteori</p> <p>Balanse, rytme, tempo og rideveier</p> <p>Gjennomgang av bedømningsmetoden</p> <p>Feil og Stil</p> <p>Sprang og feltritthestens anatomi</p> <p>Praktisk økt/undervisning</p> <p>Gjennomføre treningsøkten med påfølgende evaluering.</p> <p>Nivå 0,80-1,10m</p>	<p>Kort om reglement for grenen</p> <p>Feltrittshesten</p> <p>Ridelæreteori og treningsprinsipper feltritt</p> <p>Hestens helse og treningslære</p> <p>Hestevelferd, hesten som flokkdyr</p> <p>Kort om rekruttering og Knøttecup</p> <p>Dømming Best Cup</p> <p>Praktisk økt/undervisning</p> <p>Gjennomføre treningsøkten med påfølgende evaluering.</p> <p>Nivå 60-1m</p>	<p>Praksis 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>Egenpraksis etter hver "grensamling." Øktplanen planlegges, gjennomføres og evalueres etter oppsatt skjema. Egenpraksisskjema sendes inn og evalueres av kursholder.</p> <p>Eksamen: Teoretisk hjemmeeksamen.</p> <p>E-læring i forkant av kurset: Trenerrollen 4t, Barneidrett 2t, Idrett uten skader 2t.</p>
2 timer	9 + 8 timer	9 + 8 timer	9 + 8 timer		

Litteraturliste:

På vei inn i ryttersporten – Fagbokforlaget D-bok
Denne laster du ned og har digitalt

Barneidrettstreneren, ISBN 9788245035421
Idrettsbutikken.no

Øvelser for sprang og feltritt, Orme/ Knævelsrud
Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS
Idrettsbutikken.no varenummer 2210010040

Ridhandboken 1, Grundutbildning för ryttare og hest.
Svenska Ridsport Förbundet
NRYF sørger for at du får denne boken om du ikke har den

Notathefte – Trener 1, Norges Rytterforbund
NRYF informerer om innlogging