



# **Föreningspolicy för Nordhallands Ridklubb**



## Innehållsförteckning

<b>1. Övergripande policy NHRK</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1 Vision</b> .....	<b>3</b>
<b>1.2 Ändamål/föreningsidé</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3 Mål</b> .....	<b>3</b>
<b>1.4 Långsiktiga mål</b> .....	<b>3</b>
<b>1.5 Kvantitet</b> .....	<b>4</b>
<b>1.6 Kvalitet</b> .....	<b>4</b>
<b>1.7 Kompetens</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Hälsocertifiering</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet</b> .....	<b>5</b>
2.1.1 Tobak .....	5
2.1.2 Alkohol .....	5
2.1.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat .....	6
<b>2.2 Värdegrund</b> .....	<b>7</b>
2.2.1 Definition .....	7
2.2.2 Mobbning .....	7
2.2.3 Ansvarig/Handlingsplan.....	8
2.2.4 Sexuella trakasserier och diskriminering pga. sexuell läggning .....	8
2.2.5 Ansvarig/Handlingsplan: .....	9
2.2.6 Ökad jämställdhet och mångfald .....	<b>9</b>
2.2.7 Mål och inriktning.....	9
2.2.8 Sexuella trakasserier och diskriminering pga. sexuell läggning .....	10
2.2.9 Ansvarig/Handlingsplan: .....	10
2.2.10 Ökad demokrati och delaktighet .....	<b>11</b>
2.2.11 Ansvarig/Handlingsplan: .....	2
<b>2.3 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare</b> .....	<b>11</b>
2.3.1 Målsättning .....	11
2.3.2 Ridlärarytutbildning .....	11
2.3.3 Utbildningsbehov .....	12
2.3.4 Utbildningsplan.....	12
2.3.5 Kompetensinventering NHRK.....	14
<b>2.4 Handlingsplan för föreningens Hälsocertifikat (sammanfattning)</b> .....	<b>15</b>
2.4.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet .....	15
2.4.1.1 Tobak .....	15
2.4.1.2 Alkohol .....	15
2.4.1.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat .....	15
2.4.2 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld.....	16
2.4.3 Ökad jämställdhet och mångfald.....	16
2.4.4 Ökad demokrati och delaktighet .....	17
2.4.5 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare.....	17
<b>2.5 Utvärdering 2018</b> .....	<b>18</b>
2.5.1 Under året genomförda aktiviteter: .....	18
<b>3. Ridskolans mål och arbetsplan</b> .....	<b>19</b>





## 1.5 Kvantitet

Öka antalet medlemmar i föreningen och att ridskolan uppnår/behåller 310 ridande elever/vecka.

Öka antalet hästar i ridskoleverksamheten framförallt stor häst, vilket minskar sårbarheten vid skador och ökar möjligheten till större variation för ryttarna.

Bibehålla antalet egna tävlingar/år och stimulera till fler tävlande under klubbens flagga.

Utnyttja anläggningen på ett optimalt sätt även med externa ryttare/aktiviteter.

## 1.6 Kvalitet

Kvaliteten på verksamheten och anläggningen skall sikta på att vara bäst i sin klass och alltid i varje medlems/anställds handlande sikta på vår vision.

Verksamheten skall följa alla tillämpliga regler, lagar och föreskrifter kopplat till den samma.

## 1.7 Kompetens

Inom klubben skall alla nödvändiga kompetenser finnas tillgängliga.

Personalen skall alltid vara utbildad enligt gällande lagar och förordningar kopplad till ridsportsverksamhet, säkerhet och djurskyddsbestämmelser.

Stor vikt skall läggas på ridskoleverksamheten med fokus på djup insikt inom Ledarskap, Pedagogik och Metodik (LPM).

Social kompetens och bra kommunikation är av yttersta vikt i den dagliga verksamheten.

Ryttare skall utvecklas till att kunna fungera i olika roller och uppdrag inom klubben.





- på fester arrangerade av klubben är det 18-års gräns som gäller vid alkoholförtäring.
- på lägerverksamhet eller liknande är det dessutom alkoholförbud för ansvariga ledare/tränare.

**Ansvarig/Handlingsplan:** Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

*Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:*

- |   |                  |
|---|------------------|
| • Enskilt samtal med ledare             | Utförs av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utförs av ledare |
| • Rapport till styrelsen                | Utförs av ledare |

### 2.1.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat

All förbrukning och hantering av narkotiska preparat och dopingklassade preparat är förbjudet enligt svensk lag och enligt Riksidrottsförbundets stadgar.

Inget användande av narkotiska preparat (ej medicinerat), dopingklassade preparat, läkemedel, samt kosttillskott eller sniffning tillåts inom klubben. Receptfria läkemedel såsom t.ex. Alvedon, Ipren mm. får inte ges till minderårig utan målsmans medgivande.

**Ansvarig/Handlingsplan:** Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

*Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:*

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare             | Utförs av ledare            |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utförs av ledare            |
| • Upprätta en polisanmälan              | Utförs av ledare            |
| • Rapport till styrelsen                | Utförs av ledare            |
| • Uteslutning ur föreningen             | Beslut utdelas av styrelsen |

Vid överträdelse i samband med tävling kommer klubben att rapportera till Svenska Ridsportförbundet och Hallands Ridsportförbund.

Naturligtvis så gäller ovanstående regler även besökande, föräldrar, tävlande och andra som uppehåller sig på klubben i olika situationer.

För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.







### 2.2.5 Ansvarig/Handlingsplan:

Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

*Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:*

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare             | Utförs av ledare            |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utförs av ledare            |
| • Upprätta en polisanmälan              | Utförs av ledare            |
| • Rapport till styrelsen                | Utförs av ledare            |
| • Uteslutning ur föreningen             | Beslut utdelas av styrelsen |

För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.

### 2.2.6 Jämställdhet och mångfald

#### 2.2.7 Mål och inriktning

NHRKs Värdegrundspolicy anger övergripande mål och inriktning för jämställdhets- och mångfaldsarbetet i föreningen.

Målet för detta arbete är att alla ska ha lika rättigheter och skyldigheter att bli behandlade med respekt oavsett ålder, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk härkomst, funktionsvariation, sexuell läggning, religiös eller politisk uppfattning.

Föreningen utgår ifrån svensk lagstiftning dvs. jämställdhetslagen och de diskrimineringslagar som reglerar jämställdhets- och mångfaldsarbetet.

Det ska finnas möjligheter för alla att utöva sin sport hos NHRK. Kvinnors och mäns idrottande värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och resurserna fördelas rättvist. Ledare och medlemmar hos NHRK försöker påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt.

Utöver detta skall alla ha lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Flickor och pojkar, kvinnor och män skall ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare, anställda eller förtroendevalda.



NHRK är medveten om förbudet mot diskriminering på grund av ras, hudfärg, etniskt eller socialt ursprung, genetiska särdrag, språk, religion eller övertygelse, politisk eller annan åskådning, tillhörighet till nationell minoritet, förmögenhet, börd, funktionshinder, ålder eller sexuell läggning och verkar aktivt för att behandla samtliga medlemmar med respekt.

Inom ridsporten sker normalt ingen uppdelning baserad på kön eller ålder, indelning i grupper görs utifrån erfarenhet och kunskapsnivå. Avsaknad av könskodade klädregler och omklädningsrum gör det förhoppningsvis också lättare för hbtq-personer att känna sig bekväma i verksamheten.

### **2.2.8 Sexuella trakasserier och diskriminering pga. sexuell läggning**

Vad är sexuella trakasserier? Följande definition är inspirerad av EU-kommissionens och JämO:s definitioner. Den är anpassad till idrottsrörelsens organisation och verksamhet.

Sexuella trakasserier betyder ovälkommet uppträdande av sexuell natur eller annat uppträdande grundat på kön eller sexuell läggning, som kränker flickor och pojkar, kvinnor och män, vilka är aktiva, ideellt arbetande eller anställda inom idrottsrörelsen.

Det viktigaste kännetecknet för sexuella trakasserier är att de är oönskade av den som utsätts för dem. Avgörande är den utsattas upplevelse, inte trakasserarens motiv.

Sexuella trakasserier kan vara av olika slag, fysiskt, verbalt eller icke-verbalt. Det kan vara fråga om t ex oönskad fysisk kontakt såsom onödig beröring av en annan persons kropp, ovälkomna och återkommande förslag eller påtryckningar, oönskad visning av pornografiska bilder och texter, visslingar, blickar eller gester som är anstötliga. Det kan också vara annat uppträdande eller yttranden som svärtar ner eller förlöjligar individen på grund av kön eller sexuell läggning.

Ingen ska behöva känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller känna obehag på grund av könstillhörighet eller sexuell läggning

Ingen form av sexuella trakasserier eller sexuell diskriminering accepteras inom föreningen.

### **2.2.9 Ansvarig/Handlingsplan:**

Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

*Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:*

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare             | Utförs av ledare            |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utförs av ledare            |
| • Rapport till styrelsen                | Utförs av ledare            |
| • Uteslutning ur föreningen             | Beslut utdelas av styrelsen |



För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.

### **2.2.10 Demokrati och delaktighet**

NHRK arbetar aktivt för att få samtliga medlemmar delaktiga i föreningen. Bland annat har vi de senaste åren infört något som kallas "Min Insats" för att öka samhörigheten i föreningen samt för att få så många medlemmar som möjligt att delta exempelvis som funktionärer på tävlingar, städdagar och underhållsarbete på klubben.

### **2.2.11 Ansvarig/Handlingsplan:**

"Min Insats" har utökats till att inkludera flera typer av aktiviteter för att engagera så många medlemmar som möjligt.

## **2.3 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare**

### **2.3.1 Målsättning**

I Nordhallands Ridklubb har vi 7 ridlärare som är anställda eller är uppdragstagare av föreningen. Då styrelsen i klubben har gett verksamhetsledaren i uppdrag att driva den dagliga verksamheten är det dennas ansvar att se till att klubbens personal vidareutbildas enligt de kriterier som är uppsatta. Dessa kriterier är bland annat att ingen icke-behörig personal får undervisa i ridskolan. Verksamhetsledare och därmed utbildningsansvarig är Elin Zachrisson.

### **2.3.2 Ridlärarutbildning**

Ridsportförbundet har riktlinjer för ridskoleverksamhet enligt nedan:

#### *Ungdomsledarutbildning*

#### *Ridledarutbildning*

#### *Svensk ridlärare I*

Kursmålet är att biträdande ridinstruktör skall kunna rida olika typer av hästar t.o.m. godkänt prov i Lätt B Dressyr, ha färdighet att hoppa olika hinder och genomföra olika terrängritter.

#### *Svensk ridlärare II*

Kursmålet är att ridläraren skall ha kompetens att med iakttagande av ett gott horsemanship sköta ridskolans hästar, anläggning och utrustning, utbilda ridskolehästarna samt utbilda ridskolans elever i hästkunskap och ridning.

#### *Svensk ridlärare III*





diverse tränare. Samtliga ridlärare har också en grundutbildning i HLR (Hjärt- och lung- räddning)/första hjälpen.

För att NHRK skall uppnå de av styrelsen uppsatta kriterier för ridlärare i vår klubb kommer vi framgent att vidareutbilda minst en person genom att gå kurser hos Svenska Ridsportförbundet.

Våra ridlärare och personal kommer fortsättningsvis att utbilda sig inom utbildningen ”Plattformen”. I dagsläget har sexton personer genomgått utbildningen, varav fem arbetar kvar.







*Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:*

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare  | Utförs av ledare            |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare                              | Utförs av ledare            |
| • Upprätta en polisanmälan   | Utförs av ledare            |
| • Rapport till styrelsen   | Utförs av ledare            |
| • Kontakt med Svenska Ridsportförbundet och Hallands Ridsportförbund | Utförs av styrelsen         |
| • Uteslutning ur föreningen  | Beslut utdelas av styrelsen |

#### **2.4.2 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld**

**Ansvarig/Handlingsplan:** Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

*Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:*

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare             | Utförs av ledare            |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utförs av ledare            |
| • Upprätta en polisanmälan              | Utförs av ledare            |
| • Rapport till styrelsen                | Utförs av ledare            |
| • Uteslutning ur föreningen             | Beslut utdelas av styrelsen |

Under teorilektion för samtliga pojkar och flickor i åldersgruppen 10-12 år så kommer ridläraren att gå igenom ovanstående policy på ett enkelt sätt och samtala om hur vi skall uppträda mot varandra. Detta kommer ske minst en gång per år.

#### **2.4.3 Ökad jämställdhet och mångfald**

**Ansvarig/Handlingsplan:** Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

*Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:*

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare             | Utförs av ledare            |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utförs av ledare            |
| • Rapport till styrelsen                | Utförs av ledare            |
| • Uteslutning ur föreningen             | Beslut utdelas av styrelsen |







### 3. Ridskolans mål och arbetsplan

Ridskolan arbetar med ridsportförbundets olika ryttarmärken som riktlinje.

Detta innebär att de olika märkena är delmål i vårt arbete att utbilda ridskolans elever till en bred grundkunskap i ridning såväl i den praktiska som den teoretiska delen.

Följande sidor informerar vi mer om märkenas innehåll.

Alla instruktörer arbetar efter denna metod. Detta gör det lättare för våra elever att byta grupp eller rida igen en lektion på annan tid.

Vi har även infört barnmärken vilket gör att även de yngsta eleverna kan ta märken.

#### **Presentation av våra ridgrupper:**

##### **Knatte**

Till våra yngsta medlemmar, förberedande för den ordinarie utbildningen.

30 minuters ridning, alltid med ledare.

##### *Innehåll:*

Stanna och sätta igång hästen

Hur jag styr min häst

Enkla balansövningar

De vanligaste ridvägarna

##### *Mål:*

Att umgås med häst



### **Förberedande nybörjare**

30 minuters ridning med ledare och 30 minuter teori

*Innehåll ridning:*

Rida i skritt och trav med ledare

Rida över cavalettibommar

Enkla ridvägar

Träna lätt sits

*Innehåll teori:*

Träna på att sadla och tränsa hästen med hjälp

Träna på upp- och avsittningsövningar

Träna på att leda hästen

*Mål:*

Att rida i skritt och trav, styra med ledare.

OBS! Elever i dessa grupper får inte leda hästen själv in och ur manegen.

### **Juniorer Nybörjare I**

*Innehåll ridning:*

Loddrät sits

Lätt sits

Balansövningar

Ridvägarna, volt tillbaka, diagonaler samt rätt upp

*Innehåll teori:*

Träna på att leda hästen

Att kunna de viktigaste delarna på hästen

Att sadla och tränsa hästen

*Mål:*

Att kunna rida i skritt och trav samt styra hästen.

Ledare ska användas vid behov.



## **Juniorer Nybörjare II**

### *Innehåll ridning:*

Lodrät sits

Lätt sits

Träna rätt sittben

Trav utan stigbyglar

Träna galoppfattning

Travhoppa över enkla hinder

Ridvägarna, volta, halvt igenom, serpentinbågar

### *Innehåll teori:*

Ändra stigläder själv

Hästens delar

Hästens mundering (sadel och träs)

Att kunna leda hästen

### *Mål:*

Att kunna rida i skritt och trav samt träna galopp. Att göra i ordning hästen själv.

## **Vuxna nybörjare**

### *Innehåll ridning:*

Lodrät sits

Lätt sits

Träna rätt sittben

Trav utan stigbyglar, balansövningar

Träna galoppfattning

Travhoppa enkla hinder

De vanligaste ridvägarna

### *Innehåll teori:*

Ändra stigläder själv

Hästens delar

Hästens utrustning (sadel och träs)

Att kunna leda hästen

Föreningslära

### *Mål:*



Att kunna rida i skritt och trav samt att träna galopp. Att göra i ordning hästen själv.

## **Ryttarmärke I**

### **Junior I och senior I**

#### *Innehåll ridning:*

De grundläggande hjälperna

Lodrät sits

Ridbanans vägar

Avdelningsridning med eller utan tät

Trav i lätt ridning samt nedsittning

Galoppfattning

Balans och gymnastikövningar

Lätt sits

Befästa balansen över enkla bomserier

Hoppning över enkla hinder max 30 cm.

#### *Innehåll teori:*

Hästens beteende

Hästens utrustning

Sadling och tränsning

Hästens färger och tecken

Skötsel före och efter ridning

Leda häst vid hand

Uppställning på medellinjen

Upp-och avsittning

Föreningslära

#### *Mål:*

Att klara dressyrprov, hopp-prov samt teoriprov för märke I.



## **Ryttarmärke II**

### **Junior II och senior II**

#### *Innehåll ridning:*

Lodrät sits med särskild vikt på att ryttarens förmåga att anpassa sig till hästens rörelser

Galoppfattning ur trav och skritt

Sidwärtsrörelser, framdelsvändning

Vändning på cirkelbåge

Samverkan mellan framåtdrivande och förhållande hjälper.

Hästens rörelseschema i samtliga gångarter.

Hoppning över enkla hinder max 40-60 cm

#### *Innehåll teori:*

Regler för ridning på ridbana

Hästens dagliga vård och foder

Visitering av häst

Ryttarens hjälper, hur de används och hur de påverkar hästen

Grundläggande kännedom om hästens byggnad och anpassning genom rätt arbete tåla påfrestningen att bära ryttare

Föreningslära

#### *Mål:*

Att klara dressyrprov, hopp-prov samt teoriprov för märke II.

## **Ryttarmärke III**

### **Junior III och senior III**

#### *Innehåll ridning:*

Grunderna för att rida på tygeln

Genomgång av skänkelvikning

Vändning på cirkelbåge med större krav

Genomgång av rygging

Större krav på utförande av tempoväxlingar

Påbörjande övning av sammansatta rörelser genom utförande av LC programmet

Hoppning i trav och galopp över något större hinder, enkel hinder med hjälpbom

Lång och kort anridning



*Innehåll teori:*

Grundläggande kunskaper om regler för tävlingsdeltagande.

Klargörande av innebörden av att hästen går på tygeln, samt hästens form och dess betydelse för hästens hållbarhet.

Grundläggande kännedom om hästens psyke

Olika typer av hinder och den anridning de kräver

Utrustningens avpassande

Föreningslära

*Mål:*

Att klara dressyrprov, hopp-prov samt teoriprov för märke III.

## **Ryttarmärke IV**

### **Junior IV och senior IV**

*Innehåll ridning:*

Större krav på hästens form samt förmåga att variera formen och placera hästen där ryttaren vill ha den

Skänkelvikning med större krav på rörelsernas utförande i skritt och trav

Genomgång och utförande av volt tillbaka som utgångspunkt för vändning på bakdelen

Större krav på fattning och avbrott ur galopp

Förmåga att göra halt och korrigera uppställning ur samtliga gångarter med tillstånd att passera över mellanliggande gångarter

Framridning ur samtliga gångarter, samt övning av sammansatta rörelser motsvarande Lätt B

*Innehåll teori:*

Allemansrätt

Ansvar och försäkringsfrågor

Hästens anatomi- ytterlära-hovbeslag och sjukdomslära.

Hästens närmiljö och stallvård.

Föreningslära

*Mål:*

Att klara dressyrprov, hopp-prov samt teoriprov för märke IV.



### **Specialgrupp, dressyr eller dressyr/hopp**

För de elever som har kommit en bit på väg i utbildningen och som vill specialisera sig.

*Innehåll ridning:*

Se märke IV

Programridning

Banhoppning

Förbereda hästen för tävling

Tävlingskondition för häst och ryttare

*Innehåll teori:*

Hästens uppbyggnad

Hästens skelett och muskler

Hästens foder

Hur man transporterar hästen

Föreningslära

*Mål:*

Samma som märke IV samt kunna medverka i klubbävlingar mm.



## **Barnmärken**

Dessa märken kan tas av barngrupper från förberedande till nybörjare II under lektion.

### **Vita hästen**

Att kunna gå intill hästen på rätt sätt

Att kunna borsta hästen och kratsa hovarna

Att kunna beskriva 5 regler som gäller i stallet

### **Gula hästen**

Att kunna leda hästen i skritt, vända korrekt och leda hästen tillbaka dit man startade

Att kunna beskriva vilken utrustning hästen behöver vid ridning och vad delarna heter

Att kunna ta av och sätta på en grimma

### **Bronshästen**

Att kunna sitta upp och sitta av på rätt sätt

Att kunna starta och stanna hästen

Att kunna gå de raka ridvägarna (ex med käpphäst)

Att kunna gå de böjda ridvägarna (volt, volt tillbaka)

### **Silverhästen**

Att kunna styra hästen mellan uppsatta koner i skritt

Att kunna rida de raka ridvägarna i skritt

Att kunna rida de böjda ridvägarna i skritt

Att kunna rida lätt i trav en långsida, sakta av till skritt och stanna

### **Guldhästen**

Att kunna sadla och tränsa

Att kunna rida de raka vägarna i trav och styra hästen mellan uppsatta koner i trav

Att kunna rida de böjda ridvägarna i trav

Att kunna fatta galopp och galoppera i ca 10 meter