

The background of the page is white, featuring several thick, dark blue brushstrokes that sweep across the page in various directions, creating a dynamic and artistic feel.

Studieordning  
Træner 2  
2015

## Indholdsfortegnelse

## Side

DRF og DIF træneruddannelse.....	3
Målgruppe.....	3
Varighed.....	4
DIF modul 1-3.....	4
DRF modul 4-6.....	5
Udbytte.....	5
Optagelseskrav.....	6
Titel.....	6
Kvalifikation.....	6
Uddannelsesledelse og ansvarsområder.....	7
Studiekrav og forventninger.....	7
Beståelses-kriterier.....	7
Fagbeskrivelser DRF modul 4-6.....	8
Kontaktoplysninger.....	18

# Træner 2

## DRF og DIF træneruddannelse

Træner 2 uddannelsen udbydes i et samarbejde mellem Danmarks Idræts Forbund (DIF) og Dansk Ride Forbund (DRF). Uddannelsen er det andet ud af fire kontinuerlige uddannelsesniveauer.

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Niveau:</b>	Træner 1 30 ETC point	Træner 2 55 ETC point	Diplomtræner 230 ETC point	ITA 430 ETC point
<b>Udbyder:</b>	DRF	DRF og DIF	DRF og DIF	DRF, DIF og TEAM DANMARK
<b>Teori:</b>	DRF: 60 lektioner (3 moduler)	DIF: 60 lektioner (modul 1-3) DRF: 63 lektioner (modul 4-6)	DIF: 180 lektioner DRF: 50 lektioner	DIF: Ca. 300 lektioner DRF: 100 lektioner
<b>Krav:</b>	Modtaget og givet 40-60 undervisningstimer på L-niveau	Modtaget og givet 40 - 60 undervisningstimer på LA sværhedsgrad 2 niveau	Arbejde aktivt som træner. Flerårig erfaring i ridesporten med undervisning og ridning på M-niveau	Arbejde aktivt som elitetræner

## Målgruppe

Træner 2 uddannelsen retter sig mod personer med trænererfaring på LA2 niveau, og som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen.

## Varighed

Træner 2 uddannelsen består af i alt seks weekendmoduler: Tre DIF moduler og yderligere tre DRF moduler (specialforbundsdel) indeholdende teori, opgaver og praktiske øvelser. Modulerne skal tages i kronologisk rækkefølge startende med DIF modulerne.

## Træner 2 uddannelsen består af i alt 6 moduler

### DIF moduler:

- Modul 1 20 lektioner (weekendkursus)
- Modul 2 20 lektioner (weekendkursus)
- Modul 3 20 lektioner (weekendkursus)

### DRF moduler:

- Modul 4 21 lektioner (weekendkursus)
- Modul 5 21 lektioner (weekendkursus)
- Modul 6 21 lektioner (weekendkursus)

### Uddannelsens samlede studieelementer

I alt 123 lektioner.

## DIF modul 1-3

På DIF modulerne undervises der i generel idrætsteori og holdet vil være sammensat af trænere fra alle mulige forskellige idrætsdiscipliner. De i alt 60 undervisningslektioner består af teoretiske oplæg, idrætsrelevante diskussioner, opgaver og praktiske øvelser med undervisning i bl.a.:

- Trænerrollen

- Aerob og anaerob træning
- Styrketræning
- Træningsplanlægning
- Idrætspsykologi

På DIF's hjemmeside [www.dif.dk](http://www.dif.dk) er der uddybende beskrivelser af Træner 2 modulerne.

## DRF modul 4-6

På DRF modulerne sættes hele idrætsteorien ind i konteksten heste og ridning og den hverdag i rideklubben, som rytteren/kursisten færdes i. På DRF's uddannelsesmoduler undervises der i fagene:

- Praktisk balance- og koordinationstræning til hest
- Sygedomslære, hestevelfærd og etik
- Rytterens fysiologi og træningslære
- Alders Relateret Træning i (ATK)
- Trænerrollen, klub og værdier
- Springning og tekniktræning
- Praktisk undervisningslære
- Rideteori op til LA6-niveau
- Anvendt rytterpsykologi
- Træningsplanlægning
- Kost og ernæring

### Udbytte

Det samlede udbytte af Træner 2 uddannelsen er et godt fundament gør dig til en endnu bedre underviser. Du vil få styr på rideteorien, mere indsigt, flere redskaber, og du vil lære, hvordan du kan få dine ryttere til at ride med større selvtillid. Du opnår kompetencer, der gør dig i stand til at fungere som klubtræner med ansvar for elevhold og den enkelte rytter op til LA6-niveau. DIF

Træner 2-uddannelsen gør dig i stand til at fungere som træner med ansvaret for årsplanlægningen. Du får viden og redskaber til at arbejde med din rolle som træner og træningsplanlægger. Du får en større forståelse for de mange faktorer, der indvirker på træning og præstation – fra konditionstræning, ernæring og skadeforebyggelse til de mentale aspekter.

### **Optagelseskrav**

For at blive optaget på Træner 2 uddannelsen skal ansøger:

- Være minimum 18 år.
- Have bestået DRF/DIF Træner 1 uddannelsen
- Have ridefærdigheder på LA sværhedsgrad 2 niveau
- Have givet og modtaget minimum 40 undervisningstimer på LA sværhedsgrad 2 niveau.

**Titel:** Træner 2

### **Kvalifikation**

Uddannelsen opfylder kravene til trænerniveau 2 fastsat af "European Network of Sports Science Education and Employment" (ENSSEE) og giver 55 ETC point.

ENSSEE er et frivilligt samarbejde mellem uddannelsesinstitutioner, idrætsforbund m.fl. i de europæiske lande. [www.ENSSEE.org](http://www.ENSSEE.org). Der udstedes diplom efter bestået uddannelse.

## Uddannelsesledelse og ansvarsområder

Uddannelseslederen er den til enhver tid udpegede medarbejder af DRF, som har ansvaret for Træner 2 uddannelsen. DRF medarbejderen har det overordnede ansvar for uddannelsen, mens de respektive undervisere har ansvaret for, at de udstedte udbytte mål opnås i de enkelte fag.

## Studiekrav og forventninger

Den studerende skal være til stede i hele den berammede undervisningstid og deltage aktivt i undervisningen, der fordrer, at den studerende skal:

- Møde velforberedt til undervisningen
- Have sin opmærksomhed rettet mod undervisningen
- Deltage aktivt i undervisningens praktiske fag
- Aflevere obligatoriske opgaver til aftalte deadlines

## Beståelses-kriterier

De tre uddannelsesmoduler på DRF Træner 2 uddannelsen evalueres med:

- a) Bestået ved fremmøde og aktiv deltagelse i undervisningen.
- b) Skriftlig teknikopgave med træningsskemaer (evalueres med bestået/ikke-bestået)
- c) Skriftlig udarbejdelse af mental træningsplan (evalueres med bestået/ikke-bestået)

## Fagbeskrivelser

### DRF modul 4 – 6

Fag	Springning og tekniktræning
<b>Formål:</b>	Kurset har til formål at bibringe de studerende kompetencer til at kunne varetage den tekniske og taktiske grundtræning af hest og rytter i springning på L-niveau.
<b>Varighed:</b>	5 lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekniske og taktiske principper i springtræning</li> <li>• Hvad karakteriserer rytterens springteknik?</li> <li>• Hvordan anvendes et teknikskema i træningen af springrytteren?</li> <li>• Hvilke typiske springmetoder anvendes til uddannelse -og forbedring af hestens springteknik?</li> <li>• Hvilken betydning har tempoet, accelerationen, kraften og afsættet for hestens gennemførelse af en springbane?</li> <li>• Hvordan opbygges en simpel springbane på LA-niveau? Afstande? Linjer? Forhindringstyper?</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	<p>Efter endt forløb har/kan den studerende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viden om hestens springteknik og simpel biomekanik</li> <li>• Viden om træningsmetoder til uddannelse af hest og rytter i springning</li> <li>• Analysere hest og rytteres springteknik, uddannelsestrin og kapacitet.</li> <li>• Anvende et teknikskema til præstationsoptimering af rytteren</li> <li>• Viden om forhindringstyper, opbygning, dimensioner og placering</li> <li>• Praktisk kendskab til simpel banebygning på L-niveau</li> <li>• Forstå og igangsætte færdigheder i spring på L-niveau.</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Teoriundervisning, P.P, videoanalyse. Praktisk undervisning i banebygning og springteknik i ridehal.
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	Litteratur: "Rideteori II". Forlaget Wiegården.



Fag	Longering
<b>Formål:</b>	At give den studerende viden om og et praktisk kendskab til longering af hesten.
<b>Varighed:</b>	2 lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvorfor og hvornår bruges longering til træning af rytter og hest?</li> <li>• Udstyr til brug ved longering af hesten</li> <li>• Sikkerhedsmæssige aspekter ved longering</li> <li>• Praktisk udførelse af longering</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	Efter endt forløb har/kan den studerende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå longering i forhold til uddannelse af hesten og som brug i undervisning.</li> <li>• Praktisk kendskab til longering af hesten</li> <li>• Viden om sikkerhedsaspekter ved longering</li> <li>• Kendskab til korrekt brug af udstyr ved longering</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning/ praktisk undervisning i ridehal
<b>Evalueringsform:</b>	Aktiv deltagelse i undervisningen.
<b>Litteratur:</b>	Artikler

Fag	Sygdomslære
<b>Formål:</b>	Formålet med faget sygdomslære er at give den studerende kompetencer til at vurdere hestens almene sundhedstilstand og hvornår der er behov for at tilkalde en dyrlæge.
<b>Varighed:</b>	3 lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan vurderes hestens sundhedstilstand og velbefindende?</li> <li>• Hvad er de mest almindelige skader og sygdomme hos hesten?</li> <li>• Symptomer, sygdomsforløb, behandling?</li> <li>• Hvornår har hesten brug for dyrlæge?</li> </ul>

<b>Udbytte:</b>	Efter endt forløb har/kan den studerende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vurdere hestens almene sundhedstilstand og velbefindende</li> <li>• Identificere sår, halthed, forfangenhed, kolik, sadel/ryglidelser</li> <li>• Kendskab til symptomer og akut lindring/behandling</li> <li>• Vurdere behovet for dyrlæge</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	"Hestehold – en grundbog". Forfattere: Jørgen Falck Rønne, Egon Fræhr, Eric Clausen. Forlaget: Landbrugsforlaget. 3. udgave 2011.

<b>Fag</b>	<b>Træningsmetoder, etik og hestevelfærd</b>
<b>Formål:</b>	At bibringe kursisten den nødvendige viden om brugen af gængse "hjælpemidler" og disses indvirkning på hesten ud fra et etisk perspektiv. At introducerer kursisten for simpel biomekanik.
<b>Varighed:</b>	4 lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke "hjælpemidler" og metoder benyttes i ridesporten?</li> <li>• Hvordan indvirker de på hesten?</li> <li>• Hvad er biomekanik? Og hvilken betydning har denne i forhold til træning af hesten og træningsmetoder?</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	Efter endt forløb har/kan den studerende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskutere og rådgive ryttere vedrørende brugen af "hjælpemidler", glidetøjler, skarpe bid</li> <li>• Kendskab til hestens anatomi og simpel biomekanik i relation til træning af hesten og træningsmetoder.</li> <li>• Viden om og forståelse af uhensigtsmæssig/ureglementeret adfærd overfor hesten og kendskab til etiske korrekte løsninger.</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning med P.P. billeder og video
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	Artikler

Fag	Fysisk træning af rytteren
<b>Formål:</b>	<p>At bibringe kursisten et videregående kendskab til rytterens basisopstilling med fokus på kropsbevidsthed, koordination og balance.</p> <p>At kunne omsætte iagttagelser af rytteren til aktuelle styrker/svagheder ved rytterens fysik og hestens fysiske form.</p>
<b>Varighed:</b>	6 lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rytterens anatomi og muskler</li> <li>• Rytterens basisopstilling og indvirkning på hesten</li> <li>• Fysisk træning af rytteren i teori og praksis.</li> <li>• Træningsanalyser af rytter og hest.</li> <li>• Træningsplaner for rytteren og træningsplaner for ekipagen.</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	<p>Efter endt forløb har/kan den studerende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viden om rytterens anatomi</li> <li>• Analysere rytterens basisopstilling</li> <li>• Identificere rytterens fysiske svagheder/ubalancer/asymmetri og kende metoder til korrektion af disse</li> <li>• Praktisk kendskab til fysiske træningsmetoder med henblik på at optimere rytterens fysik, balance og koordinationsevne</li> <li>• Planlægge den fysiske træning så den optimerer rytteren.</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning med video og billede analyse. Longering af rytter til hest i ridehal med praktiske øvelser.
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse i teori og praksis
<b>Litteratur:</b>	"I balance på hesteryg – vejen til bedre præstationer", af forfatterne: Søs Fejerskov Quist og Claus Toftgaard. Forlag: Saxo. Diverse artikler.

Fag	ATK -konkurrence
<b>Formål:</b>	At kunne anvende ATK i forhold til alle typer ryttere fra præ-pubertet til post-pubertet.
<b>Varighed:</b>	3 lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aldersrelateret træningsplanlægning</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	<p>Efter endt forløb har/kan den studerende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planlægge sæson-, periode- og lektionsplaner med udgangspunkt i rytterens alderstrin og niveau.</li> <li>• Udarbejde simple målsætninger, handleplaner og evalueringer sammen med udøveren.</li> <li>• Bruge konkurrenceelementet på en konstruktiv måde, så dette bliver en succes-oplevelse</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning
<b>Evalueringsform:</b>	Aktiv deltagelse. Skriftlig opgave i træningsplanlægning for børn (ATK). Afleveres på modul 5.
<b>Litteratur:</b>	Aldersrelateret træning i ridning.

Fag	Rideteori
<b>Formål:</b>	At kursisten får et teoretisk fundament til at kunne formidle teorien bag alle øvelser på L- niveau.
<b>Varighed:</b>	5 lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rideteori med øvelser til LA6 niveau</li> <li>• Grundfejl og almindelige fejl</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	<p>Efter endt forløb har/kan den studerende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå og igangsætte færdigheder i dressur på L6-niveau.</li> <li>• Adskille grundfejl fra almindelige fejl</li> <li>• Anvende og analysere grundlæggende ridetekniske aspekter ud</li> </ul>

	fra simple bio - mekaniske betragtninger
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning/praktiske øvelser. Video og billedanalyse.
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse i undervisningen.
<b>Litteratur:</b>	Bøgerne "Rideteori I" og "Rideteori II", Wiegaardens forlag. DRF`s dressur fordringer. Diverse artikler.

<b>Fag</b>	<b>DRF organisation - basiskursus</b>
<b>Formål:</b>	At kunne forstå sammenhænge mellem idrættens organisering. At give kursisterne indsigt i DRF´s organisatoriske opbygning.
<b>Varighed:</b>	1 ½ lektioner
<b>Indhold:</b>	Kursisterne vil få et grundlæggende kendskab til DRF´s organisation herunder love, konsulenttjenester, klubbers vedtægter og struktur, økonomistyring, offentlig lovgivning og klubudvikling. Der vil ligeledes blive informeret om DRF´s reglement, de forskellige discipliner, licenssystemet, stævnestrukturen, ryttermærker samt DRF´s kommunikationsveje.
<b>Udbytte:</b>	Efter endt forløb har/kan den studerende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive specialforbundets elite- og stævne/turneringsstruktur – herunder regionshold/landshold.</li> <li>• Kende de praktiske og administrative forhold i relation til deltagelse i konkurrence.</li> <li>• vejlede rytteren i forhold til konkurrence - før, under og efter. Herunder reglementsforståelse.</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning.
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	Ingen

Fag	Træningsplanlægning
<b>Formål:</b>	At give den studerende viden om og redskaber til at kunne udfærdige alderssvarende trænings - og lektionsplaner.
<b>Varighed:</b>	3 Lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemgang af træningsskemaer og træningsplanlægning</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	<p>Efter endt forløb har/kan den studerende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Med udgangspunkt i rytterens niveau og alder at kunne planlægge og udfærdige sæson, periode og lektionsplaner.</li> <li>• Udarbejde målsætninger, handleplaner og evalueringer sammen med rytteren.</li> <li>• Anvende et tekniskema m.m.</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning.
<b>Evaluering:</b>	Skriftlig opgave i træningsplanlægning og teknik. Aflevering på modul 6.
<b>Litteratur:</b>	Bogen: "ATK i ridning" udgivet af Dansk Ride Forbund i samarbejde med Team Danmark.

Fag	Kost og ernæring
<b>Formål:</b>	At bibringe den studerende viden om Dansk ride forbunds ernæringspolitik.
<b>Varighed:</b>	1 lektion
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad er Dansk Ride Forbunds ernæringspolitik?</li> <li>• Hvilken betydning har kosten og ernæringen for rytterens træning og præstation?</li> <li>• Hvad er god kost?</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	<p>Efter endt forløb har/kan den studerende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viden om kostens og ernæringens betydning for rytterens fysiske form, træning og præstation.</li> </ul>

<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning.
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	DRF og Team Danmark pjece om kost og ernæring

Fag	Trænerrollen
<b>Formål:</b>	At udvide trænerens kendskab til og viden om egen trænerrolle.
<b>Varighed:</b>	4 lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvoraf opstår konflikter og hvordan håndteres de?</li> <li>• Hvilken betydning har trænerens kropssprog?</li> <li>• Refleksion over (egen) ledelsesstile</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	Efter endt forløb har/kan den studerende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viden om konflikters opståen og konflikthåndtering</li> <li>• Viden om kropssprogets betydning</li> <li>• Reflektere over egen ledelsesstil</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning og gruppearbejde
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	Artikler og DIF hæfte "Trænerrollen"

Fag	Hestens træningsskala - rideteori
<b>Formål:</b>	At give den studerende er indgående kendskab til hestens træningsskala.
<b>Varighed:</b>	5 Lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad er løsgørende øvelser?</li> <li>• Hvad er samlende øvelser?</li> <li>• Hvilke trin er der i hestens uddannelsesskala?</li> <li>• Hvad er takt, bæring, løsgjorthed, smidighed, samling?</li> <li>• Hvordan udføres de forskellige øvelser på hestens</li> </ul>

	<p>uddannelsesskala?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvad er formålet med uddannelsesskalaen?</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	<p>Efter endt forløb har/kan den studerende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Forstå, forklare og igangsætte øvelser i dressur op til LA sværhedsgrad niveau 2.</li> <li>Viden om den korrekte uddannelse af hesten jf. træningsskalaen</li> <li>Forklare og igangsætte træningstime for hest og rytter herunder opvarmning, fokus på grundridning og hestens uddannelsesskala</li> <li>Identificere og analysere gængse fejl og begrunde typiske løsninger</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning. P.P. og video.
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	<p>Titel: "Fordringer i dressur". Forfatter: Dansk Ride Forbund, 2009.          Titel: "Den klassiske grunduddannelse af rytter og hest, bind I"          Forfatter: Oversat og bearbejdet af Jytte Lemkow          Forlag: Wiegaarden. Bind I. Side 81-88. side 106- 138.          Hele bogen "Den klassiske grunduddannelse af rytter og hest, bind II".</p>

<b>Fag</b>	<b>Anvendt rytterpsykologi</b>
<b>Formål:</b>	At bibringe den studerende indblik i den mentale trænings anvendelsesmuligheder eksemplificeret ved opbygning og vedligeholdelse af rytterens selvtillid
<b>Varighed:</b>	3 lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hvad motiverer konkurrencerytteren</li> <li>Hvad er selvtillid?</li> <li>Hvordan kan rytteren opbygge selvtillid?</li> <li>Hvad er en mental træningsplan?</li> <li>Hvordan kan mental træning hjælpe rytteren til en præstationsforbedring?</li> </ul>



<b>Udbytte:</b>	Efter endt forløb har/kan den studerende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udfærdige og anvende en mental træningsplan for konkurrencerytteren.</li> <li>• Viden om mental træning og selvtillid</li> <li>• Praktisk kendskab til øvelse i afspænding – og visualisering</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning med teorioplæg, opgavegennemgang samt praktisk øvelse i afspænding og visualisering.
<b>Evaluering:</b>	Skriftlig opgave i en mental træningsplan for konkurrenceryttere. Aflleveres på modul 6. Evalueres med bestået/ikke-bestået
<b>Litteratur:</b>	"Den kompetente rytter". Forfatter: Heidi Møller. Gyldendal 2005. Side 98-131. Side 132-148. Side 178-195. Side 218-253. 30 siders hæfte "Mental træning for konkurrenceryttere"

Fag	Undervisningslære -og metode i teori og praksis
<b>Formål:</b>	At bibringe den studerende viden om og kendskab til udvikling af undervisningspraksis i teori og metode
<b>Varighed:</b>	5 Lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan kan vi udvikle undervisningspraksis?</li> <li>• Nye metoder og stile</li> <li>• Gode og dårlige vaner</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	Efter endt forløb har/kan den studerende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificere gode og dårlige vaner</li> <li>• Kendskab til udvikling af undervisningspraksis</li> <li>• Viden om gængse og nye undervisningsmetoder</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning og praktisk undervisningslære med videooptagelse i ridehal. Hver enkelt kursist modtager feed back.
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	Artikler

Fag	Rytterens træningsskala i teori og praksis
<b>Formål:</b>	At sætte fokus på rytterens fysik og dennes betydning for samspillet med og indvirken på hesten.
<b>Varighed:</b>	5 Lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvorfor fysisk træning af rytteren?</li> <li>• Hvordan indvirker rytterens fysik på hesten?</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	Efter endt forløb har/kan den studerende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planlægge den fysiske træning med opvarmning, træning og udstrækning, så den optimerer rytteren.</li> <li>• Viden om rytter-fysiologi, anatomi og muskler</li> <li>• Viden om rytterens fysiologiske udvikling og træning</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning og fysisk træning i gymnastiksal. P.P. og video.
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	Artikler

Fag	Ridning i naturen
<b>Formål:</b>	At bibringe den studerende kendskab til sikkerhed og regler for ridning i naturen
<b>Varighed:</b>	3 Lektioner
<b>Indhold:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke regler gælder for ridning i naturen?</li> <li>• Hvilke sikkerhedsforanstaltninger er gældende?</li> </ul>
<b>Udbytte:</b>	Efter endt forløb har/kan den studerende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kendskab til regler og sikkerhed ved ridning i naturen.</li> </ul>
<b>Undervisningsform:</b>	Klasseundervisning og P.P. Gruppearbejde og hestespil.
<b>Evaluering:</b>	Aktiv deltagelse
<b>Litteratur:</b>	Pjecer

[www.rideforbund.dk](http://www.rideforbund.dk) – e-mail [traener@rideforbund.dk](mailto:traener@rideforbund.dk)