



DANSK RIDE FORBUND

TEAM DANMARK

Aldersrelateret træning
→ **RIDNING**

DANSK RIDE FORBUND

I samarbejde med:
TEAM DANMARK

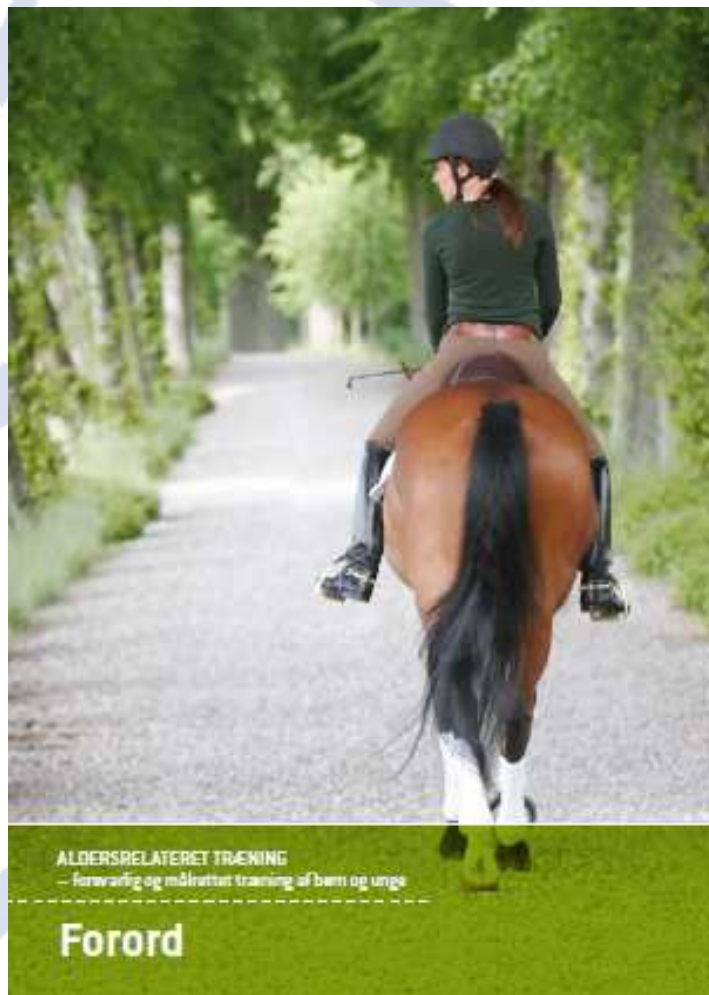
Aldersrelateret træning

Ridesportens Dag
Kolding, 20. marts 2010

Hvorfor Aldersrelateret Træning?



DANSK RIDE FORBUND



Formålet for Team Danmarks arbejde med talenter er givet i "Lov om eliteidræt" (2004) og rammeaftalen med Kulturministeriet, og den overordnede målsætning er at skabe flere og bedre talenter.

Kilde: Lov om eliteidræt, nr. 288 af 28. april 2004 og
Rammeaftale mellem Kulturministeriet og Team Danmark

TEAM DANMARK

Hvad er Aldersrelateret Træning?



DANSK RIDE FORBUND



- Optimal fordeling mellem træning, konkurrence og andre aktiviteter under hensyntagen til både børnenes kronologiske og biologiske udvikling og modning
- Et teoretisk fundament for en praktisk træningsmodel med henblik på en hensigtsmæssig udvikling af børn og unges færdigheder
- Målgruppe ridning:
 - Beridere
 - Trænere
 - Undervisere
 - Ridepædagoger
 - Forældre

TEAM DANMARK

Indhold



DANSK RIDE FORBUND

- Hestens velfærd
- Det gode ridemiljø
- Ridning
 - Fokus på uddannelsen af rytteren
 - Udvikling af kropslige færdigheder (balance, rytme, motorik)
- Læring
- Mentaltræning
 - Trivsel i træning og konkurrence
 - Teamet omkring rytteren (rytter – træner - forældre)
 - Målsætning og evaluering
 - Life Skills
- Fysisk træning
 - Rytterens fitness
 - Forebyggelse af skader
 - Opvarmning og udstrækning
- Sund kost
 - Til hverdag og under konkurrence
 - Forældreguide
- Talent

TEAM DANMARK

Aldersrelateret udviklingsmodel



DANSK RIDE FORBUND

			
<p>FUNDamentals Rytterne udvikler grundlæggende opstilling og lærer brugen af hjælperne. Derved opnår de den fornødne kontrol over hesten/ponyen, så ridning kan dyrkes med glæde og sikkerhed.</p>	<p>Lære at træne – træne for at træne Rytteren videreudvikler sine FUNDamentals, så det bliver muligt at overgå i trænerens rolle i forhold til hesten/ponyen. Det betyder, at rytteren har ansvaret for ponyens psykiske og fysiske udvikling. Det kan kun lade sig gøre i praksis med en kompetent træner på sidelinjen som vejleder. Træningen begynder at specialisere sig mod dressur eller springning.</p>	<p>Konkurrencetræning Ved siden af den udvikling, som rytter og hest/pony opnår, sættes der ind med måltrettet træning mod de krav, den givne konkurrencesituation kræver. Rytteren lærer at træne mod og tackle de krav, der opstår før, under og efter konkurrence.</p>	<p>Træne for at vinde Ud over den generelle udvikling af ekvipagen opprioriteres evnen til at yde det maksimale i konkurrencesituationen og derved vinde konkurrencerne.</p>

TEAM DANMARK

Aldersrelateret udviklingsmodel



DANSK RIDE FORBUND

Aldersgruppe	PRÆPUBERTET (6-12 år)	PUBERTET (12-16 år)	POSTPUBERTET (16-21 år)
Opstilling	<ul style="list-style-type: none"> • Basis • Balance 	<ul style="list-style-type: none"> • Videreudviklet 	<ul style="list-style-type: none"> • Forfinet
Hjælperne	<ul style="list-style-type: none"> • Drivende • Anholdende • Vendende 	<ul style="list-style-type: none"> • Sideførende • Halve parader • Uddannende 	<ul style="list-style-type: none"> • Uddannende
Træningen	<ul style="list-style-type: none"> • Lærende • Legende 	<ul style="list-style-type: none"> • Træning for udvikling • Uddannende 	<ul style="list-style-type: none"> • Træning med resultat • Målsætning
Dressur	<ul style="list-style-type: none"> • Balance • Kontrol • Ridelinjer • Volter • Skift mellem gangarter 	<ul style="list-style-type: none"> • Schenkelvigninger • Versader • Traversader • Pirouetter i skridt • Frie og samlede gangarter 	<ul style="list-style-type: none"> • Changementer • Changementer i serier • Pirouetter i galop • Piaffe/passage
Springning	<ul style="list-style-type: none"> Som i dressur + • Ridning over bomme • Små spring • Tælle galopspring • Øje 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrol over galopspringslængde • Serier til uddannelse af hest/pony og forfinelse af sæde og hjælpere 	<ul style="list-style-type: none"> • Som i pubertet, dog arbejder rytteren nu kun på hest
Stævner	<ul style="list-style-type: none"> • For sjov • Socialt relateret 	<ul style="list-style-type: none"> • For rutine • Med målsætning 	<ul style="list-style-type: none"> • For at vinde når det gælder

TEAM DANMARK

Hvorfor Aldersrelateret Træning?



DANSK RIDE FORBUND



- Forbedring af kultur og adfærd i forhold til træning af børn og unge.
- Der er blevet sat ord på den "skjulte viden" om træning af børn og unge - man har fået et konkret dialogredskab
- Mere "målrettet og forsvarlig træning" – hvad giver mening at træne hvornår?
- Klubber oplever at forbund er blevet tydeligere i holdningen til træning af børn og unge

TEAM DANMARK

Hvad kan Aldersrelateret Træning?



DANSK RIDE FORBUND



- Det har inspireret flere trænere til at uddanne sig og interessere sig for anbefalingerne om træning af børn og unge
- Større viden hos forældre og klubledere om børn og unges udvikling og træning
- Klare anbefalinger og retningslinier til idrætsskoler, elitekommuner, idrætslæger m.v.
- Flere børn og unge engageret i længere tid i sporten
- Flere og mere talentfulde atleter

TEAM DANMARK

International vidensdeling med Tyskland og England



DANSK RIDE FORBUND




- FUNdamentals – den tidlige uddannelsesfase
 - Uddannelse af rytteren
 - Træn balance og motorik
 - ”Sæt farten ned”
 - ”Det skal (også) være sjovt”
- Konkurrenceformer
 - Ponygames
 - Ryttermærker
 - Stilklasser
 - Holdkonkurrencer
 - Klasser med hesteskit


TEAM DANMARK

Spørgsmål, kommentar?

Aldersrelateret træning
→ **RIDNING**



DANSK RIDE FORBUND



I samarbejde med:
TEAM DANMARK



DANSK RIDE FORBUND

www.rideforbund.dk

www.myhorze.dk

www.ridersfitness.dk

TEAM DANMARK