



TÄNK PÅ

Be din ridlärare/ tränare om råd om hur du ska få helheten att fungera. Många är intresserade av att ge tips som hjälper dig och din häst att prestera bättre.

Hur kan du utveckla din talang?

Vägen till toppen har för många elitryttare handlat om hårt arbete under lång tid. Det är deras inre drivkraft och vilja att utvecklas tillsammans med hästen som tagit dem till elitnivå. Det du behöver för att lyckas är en kombination av kapacitet och inställning. Drivkraften, viljan att träna och utvecklas tillsammans med hästen i kombination med ett stort hästkunnande och ett visst mått av ryttarkänsla, är avgörande om du ska lyckas som ryttare eller inte.

Även om du har till synes alla förutsättningar – kapabla hästar, duktig ridlärare/tränare och bra uppbackning – ersätter det inte timmarna i sadeln eller vagnen. Det är din egen ambition som avgör om du vill lägga den tid och kraft som behövs för en helhjärtad satsning. Om du vill, så går det!

Om du vill bli en framgångsrik tävlingsryttare kommer du så småningom behöva sätta upp mål för ditt tävlande. Det kan du göra tillsammans med din ridlärare/tränare – men framför allt är det din uppgift att fundera ut vad du vill. Läs mer om hur du kan gå vidare och utveckla din talang i materialet *Talang till topp* (www.sisuidrottsbocker.se).

GODA RÅD TILL FÖRÄLDRAR

Det är i första hand ridlärarens/ tränarens uppgift att ge feedback efter tävling – och träning. Som förälder ska du lyfta fram det som varit bra och ge beröm. Din uppgift är att hjälpa barnet att minnas det positiva. Att fokusera på det positiva hjälper barnet att bygga upp en stark självkänsla som klarar av både med- och motgångar.



HUR GODKÄNNNS GRÖNT KORT?

Alla som tävlar, från inbjudningstävling och uppåt ska ha tagit Grönt kort, oavsett om man är häst- eller ponnyryttare, kusk eller voltigör. Grönt kort är ett intyg som visar att du har den breda grundkunskap som behövs inför en tävlingsstart.

Kursen Grönt kort är obligatorisk för alla till och med utgången av det år som ryttaren fyller 18 år. Du som är 12 år och yngre kan gå kursen tillsammans med målsman eller annan myndig person som tar det gröna kortet, och sedan följer med vid tävlingar. När målsman/annan vuxen tar Grönt kort ansvarar han/hon för den unga ryttarens handlingar under tävling. De nya reglerna började gälla den 1 januari 2011.

Om du är över 18 år är Grönt kort-kursen inte ett krav, men vi rekommenderar dig ändå att delta då kursen ger dig en bra förberedelse och kan bidra till att din tävlingsstart blir en härlig upplevelse.

Under kursen genomförs ett antal delprov som TR-kunskap, hur det går till på en tävlingsplats, att lasta etc. Vissa av delproven sker enskilt, andra i grupp. Slutprovet för dig som går kursen genomförs under sista och avslutade träffen. Slutprovet genomförs av din kursledare eller av kursledare från en annan förening.

För dig som är över 18 år och inte deltar i Grönt kort-kursen genomförs ett endagsprov (teori och praktik) i din förening eller via ditt distrikt. Samtliga delprov och slutprov ska vara godkända.

FÖR DIG SOM VILL TA GRÖNT KORT – kontakta ansvarig person i din förening eller i ditt distrikt för att få information om när nästa Grönt kort-kurs startar och vilka förkunskaper som krävs.

