Det här ingår i….

**TOKARPSMÄRKE 3 - RÖTT**

Det har blivit dags för ryttaren att ta ett lite mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov. Men det handlar också om att lyfta in värdet av att man själv ska må bra. Med vägledning av ridsportens värdegrund och ledstjärnor får ryttarna ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport. Fokus ligger också på att ryttaren ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sits för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna.
Ryttaren ska också kunna rida ut i terrängen och hoppa enkelhinder.
I hoppningen är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus.

**TEORI och PRAKTIK**

* Hästraser
* Hästens Kroppsdelar
* Kunna olika ströbäddar och strömedel – Växelströbädd, djupströbädd samt permanentbädd
* Hästens beteende
* Hästens färger och tecken
* Visitering av häst, bedöma den information man får
* Hästens foder
* Hästens utrustning och tillpassning – tex. Hjälptyglar, olika sadlar
* Häst vid hand
* Hästens takt och balans
* Hästens gångarter och fotförflyttning
* Regler på ridbanan
* Ridbanans vägar
* Träna hållbart
* Ryttarens sits – fördjupning
* Fysträning och kostlära
* Mental träning – attityd, horsemanship, sportsmanship
* Etik och Moral i ridning och hästhantering
* Kunna trava utan stigbyglar
* Kunna sitta på rätt nedsittningsben i lättridningen
* Kunna fatta galopp
* Kunna rida ut i alla gångarter utan behov av hjälp
* Ha hoppat olika typer av hinder
* Ha hoppat bana
* Kunna rida i terräng både uppför och nedför
* Kan rida barbacka

**RIDNING**

* Rida ett dressyrprogram
* Rida en hoppbana med stilbedömning på en viss höjd.

****