



*Karlshamns Ridklubb -
där det händer!*

ALLT OCH ALLA TILLSAMMANS

Karlshamns Ridklubbs utbildningssektion drar nu igång ett spännande 2-årigt projekt med stöd/sponsring av AAK / Idrottslyftet och SISU.

Syftet är att uppmuntra barn, ungdomar, föräldrar, ledare och aktiva ryttare, att se till helheten inom ridsporten där öhållbar utveckling står i centrum. Det handlar om värderingar, moral, hälsa, delaktighet, jämställdhet, relation till djur och natur mm. Genom denna 2-åriga satsning vill vi skapa en övi känsla i en annars så individuell sport vilket vi hoppas och tror kan främja klubbens utveckling och skapa fler kunniga och ideellt engagerade medlemmar.

Projektidé Allt och alla tillsammans!

Projekt idén bygger på att stärka sammanhållningen i klubben, stimulera medlemmarna att lära av varandra och att vi tillsammans blir starkare och kunnigare.

Målsättning för barn/vuxen (förälder), ungdom, vuxen och hästskötare är:

ÉAtt uppmuntra till bra relationer mellan barn/ungdom/vuxen, skapa förståelse för sporten och sätta hästens välbefinnande i centrum

ÉAtt få insikt om hur kost och motion påverkar resultaten både för häst/ryttare

ÉAtt förstå vikten av säkerhet i all hästhållning och hästhantering

ÉAtt genom möte med kunniga och erfarna inspiratörer bli en bättre ryttare, kamrat och vän.

ÉAtt genom utvecklingssamtal mellan tränare/barn och vuxen förstå träningens syfte och mål för hållbar och prestationsinriktad träning och tävling.

ÉAtt lära sig förstå vilka byggstenarna är, för att prestera bra och coacha rätt.

Vad krävs för att anmäla sitt intresse?

Medlemskap i Karlshamns Ridklubb samt tävlingslicens för ryttaren 2008 och 2009

(För ryttaren krävs tillgång till egen häst eller ponny)

Hur anmäler man sig?

Alla har möjlighet att anmäla sitt intresse och motivera varför man vill delta.

Se anmälningsblankett.

Vi vill bygga broar mellan generationer och uppmärksamma relationer mellan barn/ungdomar och vuxna därför anmäler man sig parvis.

- Barn 12-18 år anmäler sig tillsammans med en vuxen (förälder)
- Ungdom mellan 18-21 år anmäler sig tillsammans med en vuxen (förälder) eller en hästskötare 12-18 år
- Vuxen ryttare anmäler sig tillsammans med hästskötare 12-18 år.

Vad förväntar sig klubben i utbyte?

Alla deltagare förväntas vara aktiva och engagerade i detta projekt. Det handlar inte bara om att delta i aktiviteter utan även i förberedelser, genomförande och efterarbete. *(Kostnader för resor, mat och uppehälle ingår inte)*

Preliminär tidsplan och aktiviteter:

Våren 2008

Lördagen den 8/3 Informationsträff och projektstart öAllt och alla tillsammansö
(Ett kontrakt skrivs)

Fredagen den 14/3 Gemensamma aktiviteter öteambuildingö
Samling i Karlskrona på Boda Borg i Karlskrona mellan 16.30-21.00
16.30

Fredagen den 28/3 Dressyrträning med utvecklingssamtal

Fredagen den 11/4 Hoppträning med utvecklingssamtal

Måndagen den 21/4 Ryttaren och öhästfolketsö hälsa ó Vad äter vi, varför och hur
påverkar det vår prestation mm. Kostdagbok inleds. (Del 1)

Fredagen den 25/4 Dressyrträning med utvecklingssamtal

Fredagen den 9/5 Hoppträning med utvecklingssamtal

Måndagen den 19/5 Kostdagbok fortsättning (Del 2)

Fredagen den 23/5 Reservdag för träning

Utvärdering av vårens projekt dagar

Projektet fortsätter under förutsättning att idrottslyftet fortsätter stödja projektet och beviljar ansökta pengar. Utbildningssektionen har möjlighet att göra förändringar i planeringen nedan.

Hösten 2008

1 dag prestationspsykologi (ex. öBäst till hästö)

1 dag hästens hälsa (mat, motion och förebyggande vård)

2 dagar hopp eller dressyrträning med utvecklingssamtal

Utvärdering av höstens projekt dagar

Våren 2009

1 dag säkerhet för hästfolk och hästhållning

1 inspirations dag öen kändis kommer till stanö

2 dagar hopp eller dressyrträning med utvecklingssamtal

Utvärdering av vårens projekt dagar

Hösten 2009

1 dag föräldrautbildning ösa coachar du ditt barnö
1 dag studieresa till SM eller internationelltävling
2 dagar hopp eller dressyrträning med utvecklingssamtal
Utvärdering av projektet

Dessutom hoppas vi kunna genomföra ett antal studiecirklar för att fördjupa kunskap och gemenskap i samarbete med SISU. Det kan t.ex. vara:

- Att hästkötarna och förälder/vuxen erbjuds studiecirkel utifrån Mats Mellbergs bok öHästhållning i praktikenö
- Att ryttarna erbjuds studiecirkel utifrån Susanne Egemar och Niina Svartbergs bok öBäst till hästö och/eller Johan Plates bok öPrestationspsykologi i praktikenö

Vi har en stor förhoppning att detta spännande projekt ska bidra till en naturlig fortsättning efter avslutat projekt. Att medlemmarna ställer upp för varandra och för klubben i ör och skurö och att Karlshamns Ridklubb fortsätter att gå täten när det gäller utbildning inom häst och hästhållning i Blekinge län.

Sista anmälningdag fredagen den 22 februari 2008

Begränsat antal platser. Utbildningssektionen utser deltagarna. (*Motivering blir viktig*)

Anmälan gäller för 2 år men inför år 2009 kan ny ansökan eventuellt bli aktuell för nya deltagare. Under en 2-årsperiod kan förutsättningar ändras därför kan in och utträde ur projektet förekomma. Detta sker i samråd med utbildningssektionen som dessutom förbehåller sig rätten att avbryta samarbetet om kontraktet inte följs.

Karlshamns Ridklubbs Utbildningssektion

Anneli Berg, Monica Gustafsson, Anette Henriksson, Ann-Marie Nilsson, Lena Nilsson och Eva-Lotta Johansson

Frågor?

anmarie.nilsson@utb.karlshamn.se

eller telefon 0454-32 33 62