

Mix60

Tisdag 19.45-20.45 Kattis

Märke 5

Arbetar vidare med Märke 5

På väg mot första start



Fördjupad insikt och mer
ekipageanpassad ridning



Målsättning: Ryttaren ska ha tillräckliga kunskaper för att ta ett
helhetsansvar för hästens välbefinnande.

I ridningen ska ryttaren ha grundläggande kunskaper om tävling
och kunna starta i en tävling på klubb- eller lokal nivå.

Nu ställs högre krav på ridningen med ökad kvalitet på hästens
form.

Ryttaren ska kunna hoppa flera hinder i följd, med såväl lång som
kort anridning. Hoppning av enklare hinder ute i terrängen ingår
också.

Större fokus på hur ryttaren inverkar på hästen.

Målsättning: I hästkunskapen får ryttaren fördjupad insikt i de
delar som ingår i märke I-III: hur hästen fungerar, hästens
exteriör, den dagliga vården och hanteringen.

Den teoretiska ridläran får större utrymme liksom ryttarens egen
utveckling. Vilka utvecklingsmöjligheter finns inom Svenska
Ridsportförbundet. Vilka mål har var och en med sin ridning?

Innan klivet upp till nästa nivå ska ryttaren ha fått en känsla av
hur man genom samverkan mellan hjälperna kan påverka hästen
såväl i tempo som i sidled samt sätta samman olika rörelser till ett
program.

Arbetet inriktas på att ge ryttaren grunderna för att rida hästen på
tygeln och bli mer precis och självständig i sin ridning.

Ryttaren ska kunna förbereda sig och hästen
på vad som ska göras och inom ramen för ridlärarens vägledning.

Ryttaren ska även behärska hoppning av enklare serier och banor
samt klara av att rida ute i terrängen i skritt, trav och galopp

https://www.ridsport.se/globalassets/svenska-ridsportforbundet/dokument/utbildning/ryttarmarken/ryttarmarken_utbildningsplan.pdf

GR	Grundridning i ridhus, på utebana och i terräng
T	Teori, avsuttet lektionstillfälle
M	Enklare basövningar markarbete
H	Enklare basövningar hoppning

33	GR	Intro
34	GR	Sits och position
35	GR	Samverkan, hjälperna
36	GR	Sidvårtsrörelser
37	GR	På tygeln
38	GR	Programdelar
39	T	Hästens dagliga skötsel
40	M	Cavallettiserier
41	H	Serier
42	GR	Sits och inverkan
43	GR	Övergångar
44	GR	Samverkan, hjälperna
45	T	Hästens exteriör
46	M	Cavallettiserier
47	H	Bana - lång och kort anridning
48	GR	Hästens form
49	GR	Programdelar
50	GR	Önskemål



Veckans övning

Träningsbok för elev på Vigelsjö Ridskola

Datum: _____

Veckans övning – tema och fokus: _____

Den här veckan red jag häst/ponny: _____

Ridlärare: _____

Övningar

Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



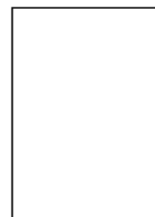
Uppvärmning
ryttare



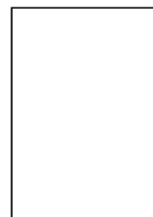
Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

Vad tar jag med mig från dagens ridlektion till framtida ridpass?



Veckans övning

Träningsbok för elev på Vigelsjö Ridskola

Datum: _____

Veckans övning – tema och fokus: _____

Den här veckan red jag häst/ponny: _____

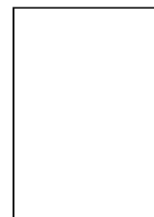
Ridlärare: _____

Övningar

Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



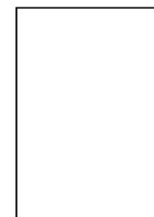
Uppvärmning
ryttare



Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

Vad tar jag med mig från dagens ridlektion till framtida ridpass?