

Bas45 junior		
Onsdag 16.00-16.45 Jenniemy		
Märke 1		
Märke 1		
1	GR	Övergångar
2	GR	Tempoväxlingar, prova galopp
3	GR	Stora mitt volten, into böjning
4	GR	Sitsträning, serpentinbågar
5	M	Bomarbete i trav, stora åttvolten
6	H	Trav hopp
7	T	Maxi gnägg del 1/4
8	GR	Framdelsvändning
9	GR	Framdelsvändning i hörn
10	GR	Ridvägar, tempoväxling
11	M	Bana med travbommar
12	GR	We parallellslalom
13	GR	A och C volterna, vänd igenom volten
14	M	Lätt sits bommar
15	H	Bana med travhopp
16	T	Olika typer av nosgrimmor, benskydd och täcke
17	GR	Delar ur LC:1 program, 20 m halvbåge m överg.
18	GR	Uteritt
19	GR	Ridvägar, förlängd steglängd
20	GR	Barbacka, 3 serpentinbågar, följa John
21	WE	We bana på utebanan
22	GR	Uteritt
23	GR	Avslutning

Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper



Hästens och ryttarens balans i fokus



Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadiet lär sig de viktigaste rutinerna i stallet och grunderna för hästens skötsel. Under den här perioden ska ryttarna lära sig att mer självständigt hantera och sköta hästen i stallet – till en början gärna två och två. Det ger också bra förutsättningar för att stärka "vi-känslan", något som också ingår i periodens mål.

Innan nästa nivå ska ryttaren kunna använda sig av de grundläggande hjälperna – de framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna.

Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier.

Målsättning: Att ryttaren känner sig trygg i stallet ihop med hästen genom att få grundläggande förståelse för hur hästen fungerar och reagerar i olika situationer. Ryttaren lär sig hur man umgås med hästen och att uppfatta hästens signaler.

I ridningen ska ryttaren kunna sitta avspänt och i balans på hästen, ha en god kontroll på sin kropp och kunna rida hästen i skritt och trav, samt i övergångar mellan desamma, innan man tar klivet upp till nästa nivå.

I ridningen är målet att de rider i skritt och trav utan ledare. I särskilda fall får ryttaren ledhjälp

<https://www.ridklubbennorrtaijeryttare.se/wp-content/uploads/2022/12/ryttarmarken-folder.pdf>

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



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?