

Mix60

Fredag 16.15-17.15 Johanna L

Märke 5

Arbetar med Märke 5

1	GR	Hörnpasserings, volter, se voltens mittpunkt
2	GR	Ha koll på ytterhjälperna, flytta in hästarna några steg
3	GR	Volter på kortsidan, skänkelvikning snett igenom
4	GR	Skänkelvikning på volt
5	GR	Övergångar trav
6	GR	Tempoväxlingar trav
7	M	Räkna trav och galoppsprång
8	H	Studs serier
9	T	Exteriör och visitation
10	GR	Skänkelvikning på hörnlinjen
11	GR	Framdelsvändning, rygging
12	GR	Galoppfattningar
13	M	Caprillibana
14	GR	Halvhalter och överstrykning
15	GR	Bakdelsvändning
16	M	Bomserier
17	H	Bana ryttarmärke 5
18	T	Tillsammans med 17:15 gruppen 16:15-18:00 linda ben, frissering, dekorativ hästvård
19	GR	Galoppfattningar
20	GR	Tempoväxlingar i galopp
21	WE	WE
22	GR	Förvänd galopp
23	GR	Barbacka

På väg mot första start



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.

<https://www.ridklubbenorrtaaleryttare.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: _____

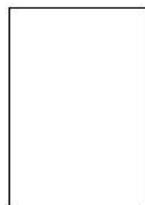
Veckans övning – tema och fokus: _____

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?