

Hoppning60

Fredag 18.20-19.20 Johanna L

Hoppning Lätt D

Jobbar med hoppning nivå LD

1	Studs, balans och sits
2	Studs och serie, konditionsträning
3	Serie på medellinjen, balans och sits
4	Travhoppning
5	Hitta rytmen, evighetsbana
6	Linjer, hitta vägarna
7	Linje, dogleg, hitta vägarna
8	Studs, serier
9	T Vad gäller på en hopptävling?
10	Räkna trav och galoppsprång i serier, hur kan jag variera tempot?
11	All inclusive hitta rytmen
12	Inverkan på hästen vid hoppning
13	Caprillibana
14	Balansera upp hästen i kluriga vägar, nyckelhållssväng
15	Titthinder
16	Serier
17	Bana ryttermärke 5
18	T Hästens utrustning, dekorativ hästvård
19	Bana inverkanshoppning
20	Hinder och volter mellan hinder, vägar och rytmen
21	WE Working Equitation
22	Linjer
23	Bana

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.ridklubbennorrtaljeryttare.se/wp-content/uploads/2022/12/ryttarmarken-folder.pdf>

T	Teori, avsuttet lektionstillfälle
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

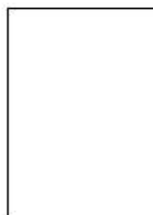
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt. blått = trav, rött = galopp.



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?

BEDÖMNINGSPROTOKOLL

Inverkanshoppning

Ryttare: _____

Häst: _____

BEDÖMNINGSGRUPP	POÄNG 0-10
1. Häst och ryttare – tempo, rytm och balans Vägval samt om hästen galopperar jämnt och balanserat i ändamålsenligt tempo.	
2. Häst och ryttare – kommunikation Hur häst och ryttare förstår varandra med små hjälper.	
3. Ryttare – sits och position. Grundsits, balans och följsamhet. Bedömning av: blicken, överlivets position, händernas position, skänkels position.	
4. Summa pluspoäng	
5. Avdrag, ryttarens uppträdande (1-3 minuspoäng)	
6. Antal fel på hinder	
7. Slutresultat:	

Ryttarens förtjänster:

Tips inför framtiden: