

Bas45 junior

Lördag 15.10-15.55 Johanna

Märke 2

Jobbar vidare med Märke 2, börjar titta på Märke 3

1	GR	Övergångar skritt och trav
2	GR	Rida utan stigbyglar i skritt och trav
3	GR	Stora volterna, galoppfattning
4	GR	Stora volterna, galoppfattning utan stigbyglar
5	GR	Stora mittvolten
6	GR	Serpentin
7	GR	Volter och serpentiner utan stigbyglar
8	M	Bomserier lätt sits
9	H	Enkelhinder på långsidan lätt sits
10	T	Hästens delar, färger och tecken
11	GR	Stora volterna
12	GR	Barbacka
13	GR	Träna caprilliprogram ryttermärke 2
14	M	Caprilliprogram ryttermärke 2
15	GR	Ridvägarna vänd rätt upp och vänd över ridbanan
16	GR	Träna startprogram 2
17	GR	Rida startprogram 2
18	M	Bomserier vägar
19	H	Hinder i följd, vägar
20	T	Häst vid hand
21	WE	Working Equitation
22	GR	Rida ut
23	GR	Barbacka

Hästens välbefinnande
– vårt ansvar



Hästens dagliga behov,
lagarbete och
renodlade hjälper



Målsättning: I hästkunskapen får ryttern 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 rytterns egen utveckling. Vilka utvecklingsmöjligheter finns inom Svenska Ridsportförbundet. Vilka mål har var och en med sin ridning?

Innan klivet upp till nästa nivå ska ryttern 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 ryttern grunderna för att rida hästen på tygeln och bli mer precis och självständig i sin ridning.

Ryttern ska kunna förbereda sig och hästen på vad som ska göras och inom ramen för ridlärares vägledning.

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

<https://www.ridklubbenorrtaleryttare.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

Målsättning: Det är viktigt att rytterna på ett tidigt stadium lär sig de viktigaste rutinerna i stallet och grunderna för hästens skötsel. Under den här perioden ska rytterna 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 ryttern kunna använda sig av de grundläggande hjälperna – de framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna.

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



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?