

Bas45 junior**Lördag 16.00-16.45 Johanna****Märke 1****Jobbar vidare med Märke 1, och börjar titta på Märke 2**

1	GR	Övergångar skritt och trav
2	GR	Rida utan stigbyglar övergångar i skritt och trav
3	GR	Stora volterna
4	GR	På volterna skritt och trav 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 caprillibanan ryttermärke 1
14	M	Caprilli ryttermärke 1
15	GR	Vänd rätt upp, vänd över ridbanan
16	GR	Träna startprogram 1
17	GR	Rida upp startprogram 1
18	M	Bomserier, vägar
19	H	Enkelhinder snett igenom, vägar
20	T	Häst vid hand
21	WE	Working Equitation
22	GR	Rida ut
23	GR	Barbacka

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

GR	Grundridning i ridhus, på utebana och i terräng
T	Teori, avsluttet 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: _____

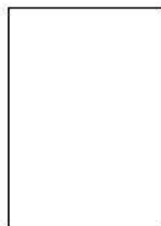
Ridlärare: _____

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



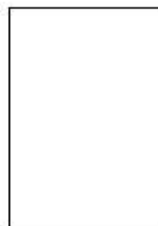
Uppvärmning
häst



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: _____

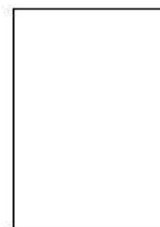
Ridlärare: _____

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



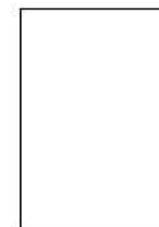
Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

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