

|                    |    |                         |
|--------------------|----|-------------------------|
| Bas45 junior       |    |                         |
| Lördag 13.50-14.35 |    |                         |
| Märke 1            |    |                         |
| Märke 1            |    |                         |
| 33                 | GR | Kom igång               |
| 34                 | GR | Kom igång               |
| 35                 | GR | Volt                    |
| 36                 | GR | Volt-tillbaka           |
| 37                 | GR | Ått-volt                |
| 38                 | GR | Halt-skritt             |
| 39                 | M  | Markarbete              |
| 40                 | H  | Hopp                    |
| 41                 | T  | Hästkunskap             |
| 42                 | GR | Sätta samman ridvägar   |
| 43                 | GR | Balans                  |
| 44                 | GR | Tempoväxlingar i skritt |
| 45                 | M  | Markarbete              |
| 46                 | H  | Hopp                    |
| 47                 | T  | Hästkunskap             |
| 48                 | GR | Sätta samman ridvägar   |
| 49                 | GR | Träna inför avslutning  |
| 50                 | M  | Markarbete - Avslutning |

## Hästens och ryttarens balans i fokus



Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper



**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.

**Målsättning:** Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadie 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.

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

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| GR | Grundridning i ridhus, på utebana och i terräng |
| T  | Teori, avsatt lektionstillfälle                 |
| M  | Enklare basövningar markarbete                  |
| H  | Enklare basövningar hoppning                    |
| WE | Working Equitation                              |
|    | Hästbyte                                        |



## 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 ritat 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: \_\_\_\_\_

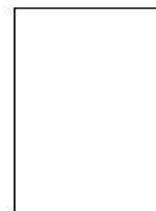
Ridlärare: \_\_\_\_\_

### 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 ritat upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



Uppvärmning  
ryttare



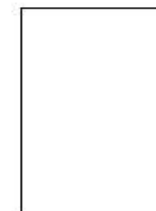
Uppvärmning  
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

### På dagens ridlektion lärde jag mig att...

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