

Bas45 junior Måndag 16.30-17.15 Märke 2 Arbetar med Märke 2		
33	GR	Intro
34	GR	Ridvägarna
35	M	På volterna
36	T	Hästens utrustning
37	GR	Serpentinbågar
38	GR	Konbana, halten
39	GR	Sits och position
40	M	Cavalettiserier
41	H	Travhoppning - hoppsitsen
42	T	Hästens dagliga skötsel
43	GR	Böjda spåret
44	GR	Hjälperna
45	GR	Framdelsvändning
46	M	Cavelettiserier
47	H	Hinder i följd
48	GR	Barbacka
49	GR	Repetition
50	GR	Önskemål

Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper



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.

Hästens välbefinnande – vårt ansvar



Målsättning: Det har blivit dags för ryttaren att ta ett lite mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov.

Men det handlar också om att lyfta in värdet av att man själv ska må bra. Med vägledning av ridsportens värdegrund och ledstjärnor får ryttarna ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport.

Fokus ligger också på att ryttaren ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sits för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna.

Ryttaren ska också kunna rida ut i terrängen och hoppa enkelhinder.

I hoppningen är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus.

<https://www.ridklubbennorrtaleryttare.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
	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 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?