

Bas45 junior

Onsdag 17.40-18.25 Jenniemy

Märke 2

Jobbar vidare med Märke 1, och börjar titta på Märke 2

Hästens dagliga behov,
lagarbete och
renodlade hjälper



Hästens och ryttarens
balans i fokus



33	GR	Utebanan
34	GR	Uteritt
35	GR	Ått-volter
36	M	Bombana
37	H	Travhoppning
38	T	Hästens färger
39	GR	Övergångar - Sits
40	GR	Framdelsvändning
41	GR	Böjda spår
42	M	Balans
43	H	Hopp
44	T	Hästkunskap
45	GR	Skänkelvikning
46	GR	Halvhalt
47	GR	Ått-volt
48	M	Balans över bommar
49	GR	Böjda spår
50	GR	Avslutning

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

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

Målsättning: Att rytaren känner sig trygg i stallet ihop med hästen genom att få grundläggande förståelse för hur hästen fungerar och reagerar i olika situationer. Rytaren lär sig hur man umgås med hästen och att uppfatta hästens signaler.

I ridningen ska rytaren 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 rytaren ledhjälp

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

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

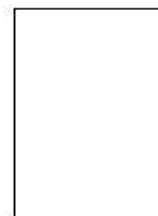
Ridlärare: _____

Övningar

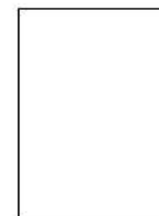
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt. blått = trav, rött = galopp.



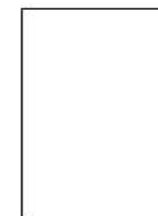
Uppvärmning
ryttare



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?