

Bas45 junior	
Lördag 15.00-15.45 Johanna	
Märke 2	
Jobbar med Märke 2 och vidare med Märke 3	
32	GR Övergångar, ryttarens skänkel
33	GR Uteritt
34	WE WE
35	GR Ryttarens sits, handen
36	GR Sits i övergångar, utan stigbyglar, halter
37	GR Ryttarens sits, utan stigbyglar, hörnpasseringar
38	GR Barbacka
39	M Lätt sits, fokus vägen före och efter bommarna
40	H Hoppning, lätt sits, studs
41	T Hästkunskap, tipspromenad
42	GR Vändande hjälper - volter 15 m
43	GR Serpentin, ställning, rakriktning
44	GR Volt tillbaka
45	M Markarbete, bomserier i följd
46	H Hoppning, hinder i följd
47	T Hästkunskap, sjukdomar, bandage, stallapotek
48	GR Sidförande hjälper
49	GR Sidförandehjälper
50	GR Galopparbete
51	M Markarbete, avslutning

Hästens välbefinnande – vårt ansvar



Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper



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

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

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

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

Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadium 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.ridklubbennorrtalet.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



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.



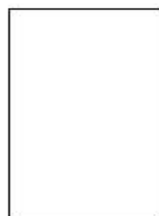
Uppvärmning
ryttare



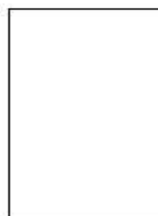
Uppvärmning
häst



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: _____

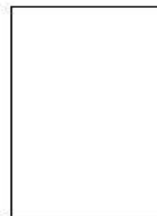
Ridlärare: _____

Övningar

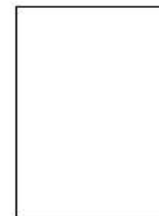
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



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?