

Bas45 junior  
Lördag 15.45-16.30 Johanna  
Märke 1

# Nybörjare Märke 1

|    |    |                                               |
|----|----|-----------------------------------------------|
| 32 | GR | Uppsittning, ingångsättning och halt          |
| 33 | GR | Uteritt                                       |
| 34 | WE | WE                                            |
| 35 | GR | Ryttarens sits, handen                        |
| 36 | GR | Ryttarens sits, skänkeln                      |
| 37 | GR | Ryttarens sits, rida utan stigbyglar          |
| 38 | GR | Barbacka                                      |
| 39 | M  | Markarbete, den lätta sitsen                  |
| 40 | H  | Hoppning, den lätta sitsen                    |
| 41 | T  | Hästkunskap, häst vid hand                    |
| 42 | GR | Vändande hjälper, volter                      |
| 43 | GR | Vändande hjälper, volter                      |
| 44 | GR | Vänd rätt upp, vänd över ridbanan, hörnlinjen |
| 45 | M  | Markarbete, den lätta sitsen                  |
| 46 | H  | Hoppning, den lätta sitsen                    |
| 47 | T  | Hästkunskap, ridsportens ledstjärnor          |
| 48 | GR | Sitsen, rida utan stigbyglar                  |
| 49 | GR | Galoppfattning                                |
| 50 | GR | Galoppfattning                                |
| 51 | M  | Markarbete, avslutning                        |

## Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper



## Hästens och ryttarens balans i fokus



**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.

**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.ridklubbenorrtaljerittare.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: \_\_\_\_\_

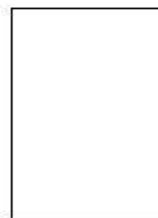
Ridlärare: \_\_\_\_\_

### Övningar

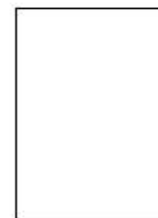
**Så här gick övningarna till** (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



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?