

Hoppning60

Fredag 18.20-19.20 Johanna L

Hoppning

Hoppgrupp

32		Hoppa serie - ryttarens sits
33		Hoppning stora serpentiner, travhoppning
34	WE	Rytm och balans, WE inslag
35		Balans, 5 och halva, studs
36	T	
37		Relaterade avstånd
38		Hoppning all inclusive
39		Vända med ytterhjälperna
40		Bana, tempo och rytm
41		Relaterade avstånd
42		Studs, länga och korta
43	T	
44		Huset
45		Bana vägar
46		Bana vägar
47		Hitta avsprångspunkten
48		Bana, hinder efter varandra
49		Bana, vägar
50		Caprillibana
51		Avslutning

På väg mot första start



Målsättning: Ryttaren ska ha tillräckliga kunskaper för att ta ett helhetsansvar för hästens välbefinnande.

Det ställs högre krav på ridningen med ökad precision i hjälpgivningen och på hästens form. Ryttaren ska kunna hoppa flera hinder i följd, med såväl lång som kort anridning. Hoppning av enklare hinder ute i terrängen ingår också. Större fokus på hur ryttaren inverkar på hästen.

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

T	Teori, avsuttet lektionstillfälle
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?

BEDÖMNINGSPROTOKOLL

Inverkanshoppning

Ryttare: _____

Häst: _____

BEDÖMNINGSGRUPP	POÄNG 0-10
1. Häst och ryttare – tempo, rytm och balans Vägval samt om hästen galopperar jämnt och balanserat i ändamålsenligt tempo.	
2. Häst och ryttare – kommunikation Hur häst och ryttare förstår varandra med små hjälper.	
3. Ryttare – sits och position. Grundsits, balans och följsamhet. Bedömning av: blicken, överlivets position, händernas position, skänkels position.	
4. Summa pluspoäng	
5. Avdrag, ryttarens uppträdande (1-3 minuspoäng)	
6. Antal fel på hinder	
7. Slutresultat:	

Ryttarens förtjänster:

Tips inför framtiden: