

Bas60 junior  
Onsdag 17.20-18.20  
Märke 3

Märke 3

|    |    |                               |
|----|----|-------------------------------|
| 32 | GR | Kom igång                     |
| 33 | GR | Uteritt                       |
| 34 | WE | WE                            |
| 35 | M  | Markarbete                    |
| 36 | H  | Hoppning                      |
| 37 | T  | Hästkunskap                   |
| 38 | GR | Sits o balans                 |
| 39 | GR | Hjälpgivning - övergångar     |
| 40 | GR | Övergångar                    |
| 41 | GR | Vändande hjälper - böjda spår |
| 42 | M  | Markarbete                    |
| 43 | GR | Böjda spår                    |
| 44 | GR | Tempoväxlingar - växla sits   |
| 45 | GR | Sidförande hjälper            |
| 46 | M  | Markarbete                    |
| 47 | H  | Hoppning                      |
| 48 | T  | Hästkunskap                   |
| 49 | GR | Sidförande hjälper            |
| 50 | GR | Skänkelvikning                |
| 51 | GR | Avslutning                    |

Hästens dagliga behov,  
lagarbete och  
renodlade hjälper



Hästens välbefinnande  
– vårt ansvar



**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:** 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.ridklubbennorrta.jeryttare.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: \_\_\_\_\_

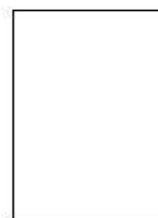
Ridlärare: \_\_\_\_\_

### Övningar

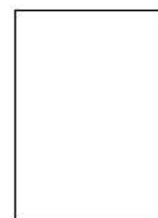
**Så här gick övningarna till** (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt. blått = trav, rött = galopp.



Uppvärmning  
ryttare



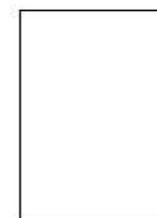
Uppvärmning  
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

### På dagens ridlektion lärde jag mig att...

Vad tar jag med mig från dagens ridlektion till framtida ridpass?