

Bas45 junior

Torsdag 16.45-17.30

Märke 1

Nyborjare - Märke 1

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

Hästens och ryttarens balans i fokus



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 och kunna rida hästen i skritt och trav, samt i övergångar. Målet är att ryttaren rider i skritt och trav utan ledare. Vid behov får ryttaren ledhjälp.

<https://www.ridklubbennorrtaljeryttare.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?