

Bas45 junior	
Söndag 11.00-11.45	
Märke 1	
Nybörjare	
vecka	
2	Kom igång
3	Sits och balans
4	Lodrät sits, lätt sits
5	Markarbete, bommar - lätt sits
6	Hoppning
7	Hästkunskap
8	Ridvägar
9	Ridskolemodellen
10	Vändande hjälper - böjda spår
11	Böjda spår
12	Markarbete, bommar - lätt sits
13	Hoppning
14	Hästkunskap
15	Hålla igång trav på olika ridvägar
16	Ridskolemodellen
17	Vänd rätt upp, mjuka bågar längs långsidan
18	Serpentinbågar
19	Markarbete, bommar - lätt sits
20	Volt, volt tillbaka
21	Ridskolemodellen, rida utan tät
22	Uteritt
23	WE
24	Önskemål

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>

	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: _____

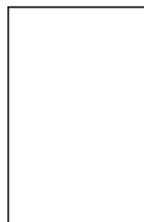
Veckans övning – tema och fokus: _____

Den här veckan red jag häst/ponny: _____

Ridlärare: _____

Övningar

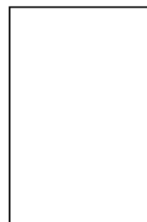
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



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: _____

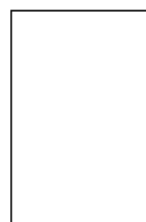
Ridlärare: _____

Övningar

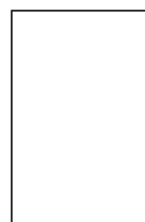
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



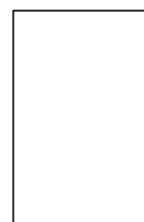
Uppvärmning
ryttare



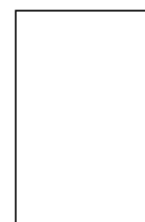
Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

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