

Dressyr60	
Måndag 19.35-20.35	
Märke 3	
vecka	
2	Kom igång
3	Sits & inverkan
4	Böjning & ställning
5	Övergångar
6	Markarbete
7	Hoppning
8	Teori
9	Lösgjordhet
10	Sidförande hjälper
11	Sits & balans
12	Tygeltag
13	Rida med stöd - kontakten
14	Markarbete
15	Raka & böjda spår
16	Programdelar - Rm 3
17	Sits & balans
18	Markarbete
19	Hoppning
20	Teori
21	Uteritt
22	Repetera
23	WE
24	Önskemål

Hästens välbefinnande – vårt ansvar



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.



"Målsättning: Dressyrens mål är att utveckla hästen till en atletisk individ (hästen) genom harmonisk utbildning. Resultatet blir en lugn, mjuk, lösgjord och smidig häst. Hästen blir också förtroendefull, uppmärksam och villig så att perfekt samförstånd med ryttaren kan uppnås.

Korrektheten och kvaliteten i utbildningen visar sig genom:

- > Renhet, regelbundenhet och frihet i gångarterna.
- > Harmoni, lätthet och ledighet i rörelsernas utförande.
- > Lätthet i framdelen och engagemang i bakdelen som kommer ifrån en livlig framåtbjudning.
- > Accepterande av bettet med eftergift och genomsläpplighet utan spänning eller motstånd.

<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.



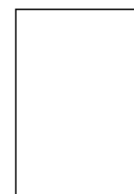
Uppvärmning
ryttare



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?