

Mix60 Måndag 18.25-19.25 Märke 5	
Jobbar vidare med Märke 5	
vecka	
2	Kom igång
3	Serpetinbågar - övergångar
4	Tempoväxlingar
5	Klockan
6	Markarbete, bommar på volterna
7	Hoppning
8	Teori, målsättning
9	Framdelsvändning
10	Bakdelsvändning
11	Öka och minska volten
12	Skänkelvikning
13	Öppna
14	Markarbete
15	Böjda spår, ryttarens sits och balans
16	Ridskolemodellen
17	Sluta
18	Markarbete
19	Hoppning
20	Teori
21	Repetition
22	Uteritt
23	WE
24	Önskemål

På väg mot första start 	Fördjupad insikt och mer ekipageanpassad ridning 
Målsättning: Ryttaren ska ha tillräckliga kunskaper för att ta ett helhetsansvar för hästens välbefinnande. I ridningen ska ryttaren ha grundläggande kunskaper om tävling och kunna starta i en tävling på klubb- eller lokal nivå. Nu ställs högre krav på ridningen med ökad kvalitet 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.	Målsättning: I hästkunskapen får ryttaren fördjupad insikt i de delar som ingår i märke I-III: hur hästen fungerar, hästens exteriör, den dagliga vården och hanteringen. Den teoretiska ridläran får större utrymme liksom ryttarens egen utveckling. Vilka utvecklingsmöjligheter finns inom Svenska Ridsportförbundet. Vilka mål har var och en med sin ridning? Innan klivet upp till nästa nivå ska ryttaren ha fått en känsla av hur man genom samverkan mellan hjälperna kan påverka hästen såväl i tempo som i sidled samt sätta samman olika rörelser till ett program. Ryttaren introduceras för att arbeta hästen korrekt och bli mer precis och självständig i sin ridning. Ryttaren ska kunna förbereda sig och hästen på vad som ska göras, och ska även behärska hoppning av enklare serier och banor samt klara av att rida ute i terrängen i skritt, trav och galopp.

<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: _____

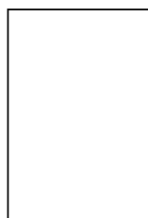
Veckans övning – tema och fokus: _____

Den här veckan red jag häst/ponny: _____

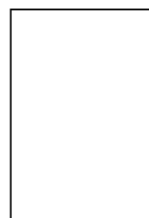
Ridlärare: _____

Övningar

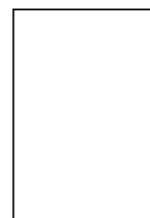
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt. blått = trav, rött = galopp.



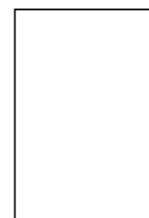
Uppvärmning
ryttare



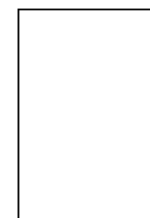
Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

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