

Bas45 junior**Onsdag 16.00-16.45****Märke 1****Märke 1**

vecka	
2	Kom igång
3	Sitsen - lodrät sits
4	Start och stopp - göra halt
5	Fyrkantspåret
6	Volterna
7	Markarbete
8	Repetera
9	Rida lätt
10	Rida lätt forts
11	Sitsen - balans och lätt sits
12	Markarbete
13	Hoppning
14	Teori - salsteori RM1
15	Repetera
16	Ridvägarna
17	Ridvägarna forts
18	Hjälper
19	Markarbete
20	Hoppning
21	Teori - praktisk teori RM1
22	Repetera
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.ridklubbennorrtaljerittare.se/wp-content/uploads/2022/12/ryttarmarken-folder.pdf>

GR	Grundridning i ridhus, på utebana och i terräng
T	Teori, avsattett lektionstillfälle
M	Enklare basövningar markarbete
H	Enklare basövningar hoppning
WE	Working Equitation
	Hästbyte



Veckans övning

Träningsbok för elev på Vigelsjö Ridskola

Veckans övning – tema och fokus: _____

Den här veckan red jag häst/ponny: _____

Ridlärare: _____

D



Veckans övning

Träningsbok för elev på Vigelsjö Ridskola

Datum: _____

Veckans övning – tema och fokus: _____

Den här veckan red jag häst/ponny: _____

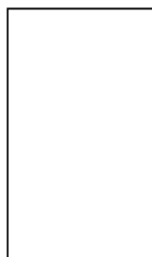
Ridlärare: _____

Övningar

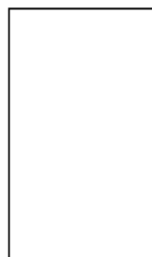
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och i vilka övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



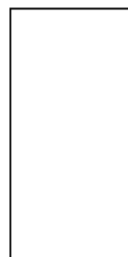
Uppvärmning
ryttare



Uppvärmning
häst



Övning 1



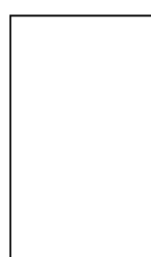
Övning 2



Uppvärmning
ryttare



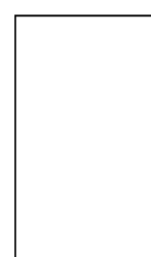
Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

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

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

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