

Hoppning60	
Onsdag 18.25-19.25 (banbygge 18.15)	
Hoppgrupp	
vecka	
2	Kom igång
3	Y-övning
4	Inverkansridning - hoppa utan stigbyglar
5	Variera antalet galoppsprång, teknik
6	Lydnadsbana - markarbeshoppning
7	Hoppa serie
8	Banhoppning
9	Hoppa ur sväng - kort anridning
10	Caprillibana
11	5,5an, sits och följsamhet
12	Inverkansridning - Markarbete
13	Hoppning - hinder i följd
14	Teori - jobba hästen från marken över bommar
15	Lång anridning
16	Enkel bana - utan kombination
17	Relaterade avstånd
18	Olika linjer - forts. relaterade avstånd
19	Evighetsbana
20	Banhoppning - med kombination
21	Teori - clinic med Isabelle
22	Banhoppning - omhoppningssvängar
23	WE med hinder
24	Avslutning

Terminsmål för gruppen: Grundläggande kunskap om att rida bana samt tävling. Målet är att kunskapen att kunna starta tävling på klubb/lokal nivå ska utvecklas ännu mer. Högre krav på att kunna inverka på hästen i ridning både på marken men också i anridning mot hinder. Ryttaren ska kunna hoppa en bana ändamålsenligt såväl som kort anridning som lång anridning samt kunna hantera kombinationer. En djupare förståelse kring hästens mekanism och hur den påverkar hästen i dess arbete.

På väg mot första start



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.
--

<https://www.ridklubbenorrtaljeryttare.se/wp-content/uploads/2022/12/ryttarmarken-folder.pdf>

T		Teori, avsluttet lektionstillfälle
WE		Working Equitation
		Hästbyte



Veckans övning

Träningsbok för elev på Vigelsjö Ridskola

Datum: _____

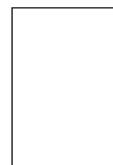
Veckans övning – tema och fokus: _____

Den här veckan red jag häst/ponny: _____

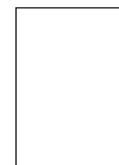
Ridlärare: _____

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



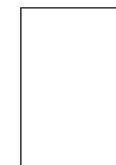
Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

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