

Bas45 junior	
Tisdag 16.15-17.00	
Märke 1 Nybörjare	
Jobbar med märke 1	
vecka	
2	Kom igång
3	Sänka tyngdpunkten, ridvägar
4	Övergångar mellan bommar på längden, träna att gå ifrån flocken
5	Solfjäderkavaletti med 3-4 steg mellan
6	Ett hinder på långsidan
7	Genomgång av galoppfattning, Sandra visar. Tränsning o Sadling.
8	Repetera galoppfattning ev provar
9	Serpentinbågar
10	Labyrint, ruter
11	Ridvägar i trav
12	Räkna steg mellan två bommar på långsidan
13	uppföljning galoppfattning
14	Ridvägar i trav
15	Övergångar mellan bommar på längden, träna att gå ifrån flocken
16	Volt tillbaka från A volten till C volten med tre bommar på kortsidan 3 steg mellan bommarna
17	Ett hinder på långsidan, hoppas i trav
18	I stallet, rep sadeln o tränsets delar. Borsta hästar mm
19	Vad är tempo o tempoväxlingar
20	Fortsätta med tempoväxlingar, snett igenom evighetsövning
21	Vänd rätt upp vänster höger, evighetsövning
22	Repetera
23	WE
24	Uteritt

Hästens dagliga behov,
lagarbete och
renodlade hjälper



Hästens och ryttarens
balans i fokus



Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadie lär sig de viktigaste rutinerna i stallet och grunderna för hästens skötsel. Under den här perioden ska ryttarna lära sig att mer självständigt hantera och sköta hästen i stallet – till en början gärna två och två. Det ger också bra förutsättningar för att stärka "vi-känslan", något som också ingår i periodens mål. Innan nästa nivå ska ryttaren kunna använda sig av de grundläggande hjälperna – de framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna. Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier.	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, ha en god kontroll på sin kropp och kunna rida hästen i skritt och trav, samt i övergångar mellan desamma, innan man tar klivet upp till nästa nivå. I ridningen är målet att de rider i skritt och trav utan ledare. I särskilda fall får ryttaren ledhjälp
---	---

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

GR	Grundridning i ridhus, på utebana och i terräng
T	Teori, avsluttet 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

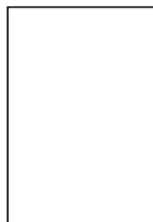
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



Uppvärmning
ryttare



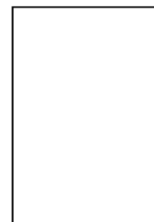
Uppvärmning
häst



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.



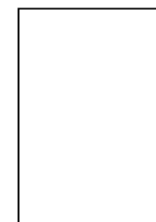
Uppvärmning
ryttare



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?