

Mix60	
Torsdag 19.15-20.15	
Märke 5	
Jobbar mot Märke 5	
vecka	
2	Skänkelvikning utmed spåret byt håll efter 1/2 långsidan
3	Repetera
4	Snutt igenom evighetsövning, galopp vid x o skv från x
5	Ruter
6	Labyrint hitta yttersidan, sitsträning
7	Lydnadsbana
8	Lydnadsbana
9	Den egna utvecklingen, repetera öppna
10	Öppna
11	Öppna
12	Genomgång sluta
13	Sluta
14	Skänkelvikning fram till kavalettibommar
15	Ridhuset arbeta hästarna från marken
16	Musse pigg övning
17	Serpentinbågar som evighetsövning med övergångar
18	Repetera
19	Labyrint hitta yttersidan, sitsträning
20	Samling i skritt o trav
21	Solfjäder
22	Bana
23	WE
24	Avslutning

På väg mot första start



Målsättning:

Ryttaren ska ha tillräckliga kunskaper för att ta ett helhetsansvar för hästens välbefinnande. Det ställs högre krav på ridningen med ökad precision i hjälpgivningen och 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.ridklubbennorrtaljeryttare.se/wp-content/uploads/2022/12/ryttarmarken-folder.pdf>

GR	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: _____

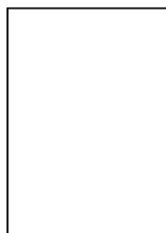
Ridlärare: _____

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



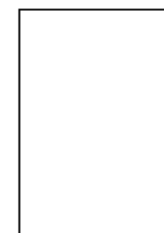
Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

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