

Mix60  
Fredag 16.15-17.15 Johanna L

Märke 5

Arbetar med Märke 5

1	GR	Volter, skänkelviking, öppna, tempoväxlingar
2	GR	Volter, skänkelviking, öppna, tempoväxlingar
3	GR	Volter, skänkelviking, öppna, tempoväxlingar
4	M	Tempoväxlingar över bommar
5	T	Fatta galopp och förvänd galopp
6	GR	Fatta galopp
7	GR	Fatta galopp
8	GR	Förvänd galopp
9	GR	Förvänd galopp
10	M	Räkna travsteg mellan bommar
11	H	Travhoppning
12	GR	Koll på ytterhjälperna
13	GR	Hörnpasseringar
14	GR	Framdelsvändning
15	GR	Bakdelsvändning
16	GR	Framdelsvändning och bakdelsvändning
17	T	Hästens utrustning
18	GR	Programdelar
19	GR	Programdelar
20	GR	Programdelar
21	M	Räkna galoppsprång
22	H	Tempo mellan hinder
23	GR	Uteritt
24	GR	Elevens val

## 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.ridklubbennorrtaaljeryttare.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 ritat 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 ritat 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?