

## Hoppning60

Fredag 18.20-19.20 Johanna L

### Hoppning

#### Hoppgrupp

1	Serie, travhoppning växelvis med galopp hoppning
2	Serie, travhoppning växelvis med galopp hoppning
3	Vägval mellan hinder
4	Vägval mellan hinder
5	T Tävling och inverkan
6	Serier och inverkan
7	Bana och inverkan
8	Relaterade avstånd
9	Relaterade avstånd
10	Bana
11	Travhoppning
12	Huset
13	Volter
14	Kombination
15	Olika hindertyper
16	Hjälphinder
17	T Hästens utrustning
18	Lång och kort anridning
19	Lång och kort anridning
20	Volter mellan hinder
21	Terräng
22	Swedish castle
23	Uteritt
24	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.ridklubbennorrtaletjyttare.se/wp-content/uploads/2022/12/ryttarmarken-folder.pdf>

T	Teori, avsuttet 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 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?

## BEDÖMNINGSPROTOKOLL

### Inverkanshoppning

Ryttare: \_\_\_\_\_

Häst: \_\_\_\_\_

BEDÖMNINGSGRUPP	POÄNG 0-10
<b>1. Häst och ryttare – tempo, rytm och balans</b> Vägval samt om hästen galopperar jämnt och balanserat i ändamålsenligt tempo.	
<b>2. Häst och ryttare – kommunikation</b> Hur häst och ryttare förstår varandra med små hjälper.	
<b>3. Ryttare – sits och position.</b> Grundsits, balans och följsamhet. Bedömning av: blicken, överlivets position, händernas position, skänkelns position.	
<b>4. Summa pluspoäng</b>	
<b>5. Avdrag, ryttarens uppträdande (1-3 minuspoäng)</b>	
<b>6. Antal fel på hinder</b>	
<b>7. Slutresultat:</b>	

Ryttarens förtjänster:

Tips inför framtiden: