

Mix60

Lördag 13.00-14.00 Kattis

Märke 5

Arbetar med Märke 5

| | | |
|----|----|-------------------------------------|
| 1 | GR | Intro |
| 2 | GR | Lösgörande arbete |
| 3 | GR | Böjda spåret - volten & serpentinen |
| 4 | GR | Framdelen in |
| 5 | GR | Rida med tagen bakdel |
| 6 | GR | Sits & inverkan |
| 7 | M | Bomserier |
| 8 | H | Travhoppning |
| 9 | T | På tävling- hur gör man? |
| 10 | GR | Variera hästens form |
| 11 | GR | Fram- och bakdelsvändning |
| 12 | GR | Skänkelvikning |
| 13 | GR | Övergångar |
| 14 | GR | Förvänd galopp |
| 15 | GR | Programdelar |
| 16 | M | Bomserie |
| 17 | H | Hinder i följd |
| 18 | T | Praktisk teori |
| 19 | WE | Diverse övningar WE |
| 20 | GR | Repetition |
| 21 | GR | Repetition |
| 22 | GR | Uteritt |
| 23 | M | Bomserier |
| 24 | GR | Önskemäl |

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.ridklubbenorrtaletjeryttare.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: _____

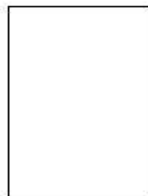
Ridlärare: _____

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



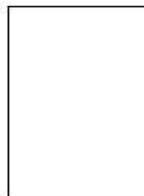
Uppvärmning
häst



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: _____

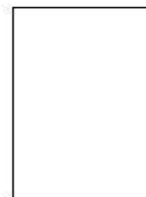
Ridlärare: _____

Övningar

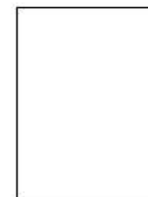
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt. blått = trav, rött = galopp.



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?