

Bas45 junior

Lördag 16.00-16.45 Johanna

Märke 2

Jobbar vidare med Märke 2

1	GR	Galopp på mittvolten
2	GR	Galopp på volterna
3	GR	Galopp på volterna
4	GR	Ridvägar
5	GR	Ridvägar
6	GR	Rida utan stigbyglar
7	M	Bomserier
8	H	Hoppning enkelhinder
9	T	Fatta galopp
10	GR	Galoppfattning
11	GR	Galoppfattning
12	GR	Galopp på volter
13	GR	Galopp på volter
14	GR	Ridvägar, sidförande skänkel
15	GR	Ridvägar, sidförande skänkel
16	M	Bomserier
17	H	Hoppning enkelhinder
18	T	Hästens utrustning
19	GR	Rida utan stigbyglar
20	GR	Rida utan stigbyglar
21	GR	Rida utan stigbyglar
22	GR	Uteritt
23	M	Galopp över bom
24	GR	Elevers val

Hästens dagliga behov,
lagarbete och
renodlade hjälper



Hästens välbefinnande
– vårt ansvar



Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadije 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.

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

Målsättning: I hästkunskapen får ryttaren fördjupad insikt i de delar som ingår i märke I-III: hur hästen fungerar, hästens exteriör, den dagliga vården och hanteringen.

Den teoretiska ridläran får större utrymme liksom ryttarens egen utveckling. Vilka utvecklingsmöjligheter finns inom Svenska Ridsportförbundet. Vilka mål har var och en med sin ridning? Innan klivet upp till nästa nivå ska ryttaren ha fått en känsla av hur man genom samverkan mellan hjälperna kan påverka hästen såväl i tempo som i sidled samt sätta samman olika rörelser till ett program.

Arbetet inriktas på att ge ryttaren grunderna för att rida hästen på tygeln och bli mer precis och självständig i sin ridning.

Ryttaren ska kunna förbereda sig och hästen på vad som ska göras och inom ramen för ridlärarens vägledning.

Ryttaren ska även behärska hoppning av enklare serier och banor samt klara av att rida ute i terrängen i skritt, trav och galopp.

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?