

Bas45 junior
Måndag 16.30-17.15
Märke 2

Arbetar med Märke 2

1		Ingen ridning 1/1 2024
2	GR	Intro
3	GR	Sits och följsamhet
4	GR	Raka & böjda spåret
5	GR	Halten
6	M	Bomserier
7	H	Rättupstående
8	T	Hästens dagliga behov
9	GR	Ridvägarna
10	GR	Sits och position
11	GR	Takt & tempo
12	GR	Små serpentinbågar
13	GR	Åttvolten
14	M	Bomserier
15	GR	Hinder i följd
16	GR	Byta om volt
17	GR	Hjälperna
18	GR	Galoppfattningen
19	M	Bomserier
20	H	Caprilibana
21	T	Hästens utrustning
22	GR	Utan stigbyglar - sits och balans
23	GR	Repetition
24	GR	Önskemål

Hästens dagliga behov,
lagarbete och
renodlade hjälper



Hästens välbefinnande
– vårt ansvar



<p>Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadié 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.</p> <p>Innan nästa nivå ska ryttaren kunna använda sig av de grundläggande hjälperna – de framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna.</p> <p>Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier.</p>	<p>Målsättning: Det har blivit dags för ryttaren att ta ett lite mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov.</p> <p>Men det handlar också om att lyfta in värdet av att man själv ska må bra. Med vägledning av ridsportens värdegrund och ledstjärnor får ryttarna ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport.</p> <p>Fokus ligger också på att ryttaren ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sits för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna.</p> <p>Ryttaren ska också kunna rida ut i terrängen och hoppa enkelhinder.</p> <p>I hoppningen är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus.</p>
--	---

<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 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?