

Bas60 junior  
Måndag 17.30-18.30  
Märke 3

Arbetar med Märke 3

|    |    |                                       |
|----|----|---------------------------------------|
| 1  |    | Ingen ridning 1/1 2024                |
| 2  | GR | Intro                                 |
| 3  | GR | Ridvägarna                            |
| 4  | GR | Sits & inverkan - övergångarna        |
| 5  | GR | Hjälperna                             |
| 6  | M  | Bomserier                             |
| 7  | H  | 5 1/2 an                              |
| 8  | T  | Ryttarens målsättning                 |
| 9  | GR | Variera sitsen - lodrät och lätt sits |
| 10 | GR | Raka & böjda spåret                   |
| 11 | GR | Galoppfattning                        |
| 12 | GR | Framdelen in                          |
| 13 | GR | Volten och hjälperna                  |
| 14 | M  | Bomserier                             |
| 15 | GR | Programdelar                          |
| 16 | GR | Rida med och utan tät                 |
| 17 | GR | Tagen bakdel                          |
| 18 | GR | Skänkelvikningen                      |
| 19 | M  | Bomserier                             |
| 20 | H  | Bana                                  |
| 21 | T  | Ridsportens grenar                    |
| 22 | GR | Rida med stöd (hästens form)          |
| 23 | GR | Repetition                            |
| 24 | GR | Önskemål                              |

Hästens välbefinnande  
- vårt ansvar



Fördjupad insikt och mer  
ekipageanpassad ridning



**Målsättning:** Det har blivit dags för ryttaren att ta ett lite mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov.

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.

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.

Ryttaren ska också kunna rida ut i terrängen och hoppa enkelhinder.

I hoppningen är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus.

<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.

|    |   |
|----|---|
| 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: \_\_\_\_\_

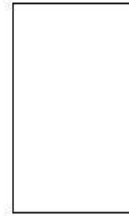
Ridlärare: \_\_\_\_\_

### Övningar

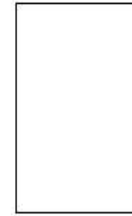
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritat upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt. blått = trav, rött = galopp.



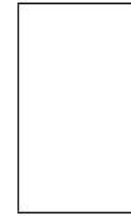
Uppvärmning  
ryttare



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?