

Bas45 junior

Onsdag 16.00-16.45

Märke 2

Jobbar mot Märke 2

1	GR	Intro
2	GR	Övergångarna
3	GR	Böjda spåret - volten
4	GR	Böjda spåret- långa serpentinen
5	GR	Göra halt
6	M	Bomserier
7	GR	Olika ridvägar
8	GR	Variera sitsen
9	GR	Åttvolten
10	GR	Rida med tät
11	M	Cavaletti
12	H	Travhoppning
13	T	Praktisk teori
14	GR	Böjda spåret - korta serpentinen
15	GR	Barbacka /utan stigbyglar
16	GR	Göra halt
17	GR	Ridvägarna
18	M	Bomserier
19	H	Hinder i följd
20	T	Praktisk teori
21	GR	Sitsen
22	GR	Uteritt
23	GR	Repetition
24	GR	Önskemål

Hästens dagliga behov,  
lagarbete och  
renodlade hjälper



Hästens och ryttarens  
balans i fokus



**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 framåt drivande, förhållande och vändande hjälperna.

Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier.

**Målsättning:** Att ryttaren känner sig trygg i stallet ihop med hästen genom att få grundläggande förståelse för hur hästen fungerar och reagerar i olika situationer. Ryttaren lär sig hur man umgås med hästen och att uppfatta hästens signaler.

I ridningen ska ryttaren kunna sitta avspänt och i balans på hästen, ha en god kontroll på sin kropp och kunna rida hästen i skritt och trav, samt i övergångar mellan desamma, innan man tar klivet upp till nästa nivå.

I ridningen är målet att de rider i skritt och trav utan ledare. I särskilda fall får ryttaren ledhjälp

<https://www.ridklubbenorrtaaljerittare.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 gånger 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 gånger 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?