

Bas45 junior

Onsdag 16.50-17.35

Märke 1

Nybörjare - Märke 1

1	GR	Intro
2	GR	Ridvägarna
3	GR	Göra halt
4	GR	På volterna
5	GR	Trav
6	M	Konbana
7	GR	Ta och släppa stigbygeln
8	GR	Trav - rida lätt
9	GR	Trav - nedsittning
10	GR	Repetition
11	M	Konbana
12	H	Bommar
13	T	Hästens delar
14	GR	Hjälperna
15	GR	Tygeltaget
16	GR	Sits & balans
17	GR	På volterna
18	M	Bommar
19	H	Krysset
20	T	Praktisk teori
21	GR	Övergångar - skritt/trav
22	GR	Repetition
23	GR	Uteritt
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 stadie 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.

**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.ridklubbenorrtaletjyttare.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

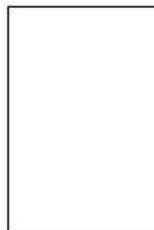
**Så här gick övningarna till** (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt. blått = trav, rött = galopp.



Uppvärmning  
ryttare



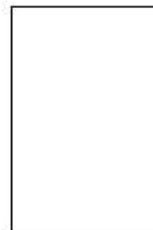
Uppvärmning  
häst



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: \_\_\_\_\_

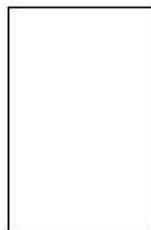
Veckans övning – tema och fokus: \_\_\_\_\_

Den här veckan red jag häst/ponny: \_\_\_\_\_

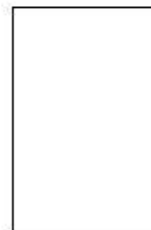
Ridlärare: \_\_\_\_\_

### 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?