

Hoppning60	
Onsdag 18.35-19.35 (banbygge 18.25)	
Hoppgrupp	
1	Kom igång- sits och inverkan, studs
2	5,5:an, sits
3	Hitta rytmen i galoppen
4	Inverkansridning - utan stigbyglar
5	Gymnastikhoppning
6	Hoppdressyr- lydnadsbana
7	Relaterat avstånd
8	Banhoppning
9	Caprilli
10	Linjer
11	Kombination
12	Bana
13	<b>T</b> Sits och rakriktning. Målsättning
14	Hoppa på böjt spår- svängar
15	Karaktärshinder
16	Banhoppning
17	Relaterat avstånd - reglera galoppsprång
18	Banhoppning inför Vigelsjö Cup
19	Banhoppning inför VC
20	<b>T</b> Hästens anatomi. Att tänka på vid tävling.
21	<b>WE</b> We-inslag
22	Banhoppning inför VC
23	Inverkanshoppning
24	Banhoppning med inverkansbedömning

## På väg mot första start



**Målsättning:** Ryttaren ska ha tillräckliga kunskaper för att ta ett helhetsansvar för hästens välbefinnande.

I ridningen ska ryttaren ha grundläggande kunskaper om tävling och kunna starta i en tävling på klubb- eller lokal nivå.

Nu ställs högre krav på ridningen med ökad kvalitet på hästens form.

Ryttaren ska kunna hoppa flera hinder i följd, med såväl lång som kort anridning. Hoppning av enklare hinder ute i terrängen ingår också.

Större fokus på hur ryttaren inverkar på hästen.

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

<b>T</b>	Teori, avsuttet lektionstillfälle
<b>WE</b>	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

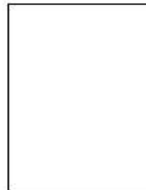
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt. blått = trav, rött = galopp.



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?

## BEDÖMNINGSPROTOKOLL Inverkanshoppning

Ryttare: \_\_\_\_\_

Häst: \_\_\_\_\_

BEDÖMNINGSGRUPP	POÄNG 0-10
<b>1. Häst och ryttare – tempo, rytm och balans</b> Vägval samt om hästen galopperar jämnt och balanserat i ändamålsenligt tempo.	
<b>2. Häst och ryttare – kommunikation</b> Hur häst och ryttare förstår varandra med små hjälper.	
<b>3. Ryttare – sits och position.</b> Grundsits, balans och följsamhet. Bedömning av: blicken, överlivets position, händernas position, skänkels position.	
<b>4. Summa pluspoäng</b>	
<b>5. Avdrag, ryttarens uppträdande (1-3 minuspoäng)</b>	
<b>6. Antal fel på hinder</b>	
<b>7. Slutresultat:</b>	

Ryttarens förtjänster:

Tips inför framtiden: