

Hoppning60		
Onsdag 19.35-20.35 (bortbygge efter)		
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	T	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	T	Hästens anatomi. Att tänka på vid tävling.
21	WE	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>

T	Teori, avsuttet lektionstillfälle
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

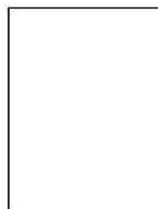
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritat upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



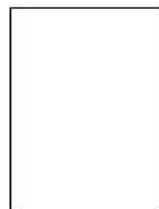
Uppvärmning
ryttare



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?

BEDÖMNINGSPROTOKOLL Inverkanshoppning

Ryttare: _____

Häst: _____

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

Ryttarens förtjänster:

Tips inför framtiden: