

Bas45 junior

Torsdag 16.45-17.30

Märke 1

Nybörjare - Märke 1

1	GR	Kom igång - styra på båge
2	GR	Serpentinbågar
3	GR	Volterna
4	WE	WE
5	M	Konbana
6	H	Bommar
7	T	Hästkunskap - Hästens skötsel
8	GR	Sits och balans
9	GR	Trav - lättridning
10	GR	Ridvägar - vänd rätt över
11	GR	Ridvägar - vänd rätt upp
12	GR	Växla sits
13	M	Lydnadsbana
14	T	Hästkunskap - Hästens utrustning
15	GR	Tempoväxlingar - växla sits
16	GR	Hjälpgivning - övergångar
17	GR	Vändande hjälper
18	GR	Volterna, volt tillbaka
19	WE	WE
20	M	Konbana
21	H	Bommar
22	GR	Ridvägar - hörnlinjen
23	GR	Uteritt
24	GR	Avslutning - lydnadsbana

Hästens och ryttarens balans i fokus



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.ridklubbennorrtaaljeryttare.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?