

Bas45 junior

Lördag 11.20-12.05

Märke 1

Nybörjare start V33

33	GR	Stallregler, vad heter sakerna och borsta
34	GR	Stallet, Sadla, Uppsittning och lite ridning
35	GR	Stallet, Uppsittning och Start / Stopp
36	GR	Start / Stopp Tygeltag och öva på att styra
37	GR	Fortsätta med V.36 och lägga till trav
38	GR	Träna trav och lätt ridning
39	GR	Fortsätta träna trav och lätt ridning
40	T	Hästkunskap
41	GR	Lätt sits i skritt och trav
42	GR	Ridvägar- vänd rätt upp och snett igenom
43	GR	Träna lätt sits och vägar
44	M	Lättsits med bom/bommar
45	H	Lättsits olika vägar med bommar
46	T	Hästkunskap
47	GR	Ev. träna utan stigbyglar
48	GR	Ev. träna utan stigbyglar och prova att rida lätt
49	GR	Trava ridvägar
50	M	Trava liten bana
51	WE	Träna olika WE-hinder

Hästens och ryttarens balans i fokus



Hästens dagliga behov, lagarbete och renodlade hjälper



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 och kunna rida hästen i skritt och trav, samt i övergångar. Målet är att ryttaren rider i skritt och trav utan ledare. Vid behov får ryttaren ledhjälp.

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.

<https://www.ridklubbenorrtaaljeryttare.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?