

Bas45

Måndag 17.35-18.20

Märke 3

Arbetar med Märke 3

33	GR	Välkomna åter!
34	GR	Utevoltens båge med skänkelvikning
35	GR	Rida ute i 2an hoppa stockar
36	GR	Träna galoppfattningar
37	M	Bibehålla gångarten i lätt sits
38	H	Lätta sitsen, anridning
39	T	Genomgång av ryttarmärkets innehåll
40	GR	Rida utan stigbyglar ev barbacka
41	GR	Lodräta sitsen, galoppfattningar
42	GR	Bibehålla galoppen
43	M	Solfjäderkavaletti, lätt sits
44	H	Flera hinder i följd
45	T	Hästens anatomi, foderlära
46	GR	Stora volterna träna galopp
47	GR	Skänkelvikning
48	GR	Vändande hjälper
49	M	Kavalettibana
50	GR	Repetera
51	WE	WE

## Hästens välbefinnande – vårt ansvar



## Fördjupad insikt och mer ekipageanpassad ridning



**Målsättning:** Det har blivit dags för ryttaren att ta ett lite mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov.

Men det handlar också om att lyfta in värdet av att man själv ska må bra. Med vägledning av ridsportens värdegrund och ledstjärnor får ryttarna ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport.

Fokus ligger också på att ryttaren ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sits för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna.

Ryttaren ska också kunna rida ut i terrängen och hoppa enkelhinder.

I hoppningen är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus.

**Målsättning:** I hästkunskapen får ryttaren fördjupad insikt i de delar som ingår i märke I-III: hur hästen fungerar, hästens exteriör, den dagliga vården och hanteringen.

Den teoretiska ridläran får större utrymme liksom ryttarens egen utveckling. Vilka utvecklingsmöjligheter finns inom Svenska Ridsportförbundet. Vilka mål har var och en med sin ridning?

Innan klivet upp till nästa nivå ska ryttaren ha fått en känsla av hur man genom samverkan mellan hjälperna kan påverka hästen såväl i tempo som i sidled samt sätta samman olika rörelser till ett program.

Ryttaren introduceras för att arbeta hästen korrekt och bli mer precis och självständig i sin ridning. Ryttaren ska kunna förbereda sig och hästen på vad som ska göras, och ska även behärska hoppning av enklare serier och banor samt klara av att rida ute i terrängen i skritt, trav och galopp.

<https://www.ridklubbennorrtaaljerittare.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?