

Hoppning60		
Onsdag 19.25-20.25 (bortbygge efter)		
Hoppgrupp		
33		Kom igång
34		Enkel bana
35		Bana
36		Relaterat avstånd - reglera galoppsprång
37		Banhoppning
38		Hoppa på böjt spår- svängar
39		Banhoppning
40		Linjer
41	T	Sitsträning. Målsättning
42		5,5:an, sits
43		Hoppdressyr- lydnadsbana
44		Banhoppning
45		Gymnastikhoppning
46		Inverkansridning - utan stigbyglar
47	T	Normalvärden, linda ben, foderhygien
48		Caprilli
49		Kombination
50		Banhoppning
51	WE	WE

## 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: \_\_\_\_\_

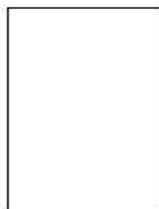
Ridlärare: \_\_\_\_\_

### Övningar

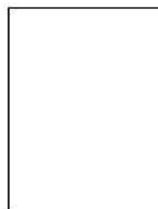
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritat upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



Uppvärmning  
ryttare



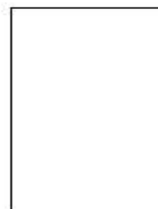
Uppvärmning  
häst



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
<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, skänkelnas 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: