

Bas45 junior

Torsdag 16.45-17.30

Märke 1

Nyborjare - Märke 1

33	GR	Välkomna åter!
34	GR	Uteritt
35	GR	Bågar
36	M	Bom/WE
37	H	Bommar
38	T	Hästkunskap- Hästens kroppsdelar
39	GR	Ridvägar
40	GR	Vändande hjälper- volterna
41	GR	Ridvägar i trav
42	M	Bom /WE
43	H	Litet hopp
44	T	Hästkunskap- leda hästen. Sitsgenomgång
45	GR	Sits och balans- utan stigbyglar
46	GR	Tempoväxlingar- växla sits
47	GR	Hur fattar man galopp
48	M	Bommar
49	GR	Hjälpgivning - Sidförandeskänkel
50	GR	Repetition
51	WE	WE

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 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.

<https://www.ridklubbenorttaljeryttare.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?