

Bashopp junior

Lördag 10.50-11.50 Kattis

Hoppning Basnivå

Bashopp

33		Intro
34		Caprillibana
35		Hoppning på rakt/böjt spår
36		Sits & balans - serie
37		Vägen mellan hinder
38		Rättuppstående
39		Längdhinder
40	T	Praktisk teori - ryttarfys
41		Lång och kort anridning
42		Bana
43		Tempo
44		Hoppa på böjt spår
45		Eftergiften
46	T	Praktisk teori - hindertyper och banor
47		Olika hindertyper
48		Omhopningssväng
49		Repetition
50		Önskemål
51	WE	Diverse övningar WE

Fördjupad insikt och mer ekipageanpassad ridning



Hästens välbefinnande – vårt ansvar



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.

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.

<https://www.ridklubbennorrtaaleryttare.se/wp-content/uploads/2022/12/ryttarmarken-folder.pdf>

T	Teori, avsuttet lektionstillfälle
WE	Working Equitation



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.



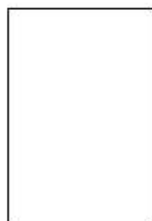
Uppvärmning
ryttare



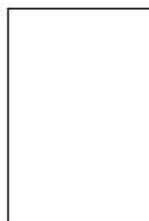
Uppvärmning
häst



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
1. Häst och ryttare – tempo, rytm och balans Vägval samt om hästen galopperar jämnt och balanserat i ändamålsenligt tempo.	
2. Häst och ryttare – kommunikation Hur häst och ryttare förstår varandra med små hjälper.	
3. Ryttare – sits och position. Grundsits, balans och följsamhet. Bedömning av: blicken, överlivets position, händernas position, skänkels position.	
4. Summa pluspoäng	
5. Avdrag, ryttarens uppträdande (1-3 minuspoäng)	
6. Antal fel på hinder	
7. Slutresultat:	

Ryttarens förtjänster:

Tips inför framtiden: