

## Hoppning60

Lördag 11.50-12.50 Kattis

### Hoppning

#### Hoppgrupp

33	Intro
34	Vägarna (inverkansridning)
35	Hoppa på böjt spår
36	Långa/korta galoppsprång
37	Sits, balans & position
38	Lång/kort anridning
39	Kombinationen
40	T Praktisk teori - ryttarfys
41	Hoppdressyr
42	Serie/ gymanstikhoppning
43	Rytmen - jämna galoppsprång
44	Bana´ - hoppning 2 faser
45	Hoppning på båge
46	T Praktisk teori
47	Karaktärshinder
48	Kombinationen
49	Bana
50	Önskemål
51	WE Diverse övningar WE

# På väg mot första start



**Målsättning:** Ryttaren ska ha tillräckliga kunskaper för att ta ett helhetsansvar för hästens välbefinnande.

Det ställs högre krav på ridningen med ökad precision i hjälpgivningen och 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.ridklubbenorrtaljeryttare.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.



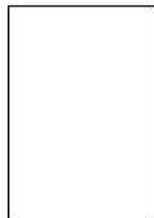
Uppvärmning  
ryttare



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, skänkelns 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: