

Bas45 junior  
Måndag 16.30-17.15  
Märke 2

Arbetar med Märke 2

33	GR	Välkomna åter
34	GR	Intro
35	GR	Raka & böjda spåret
36	GR	Variera sitsen
37	M	Bomserier
38	H	Enkelhinder
39	T	Hjälperna
40	GR	Öka/minska volten
41	GR	Ridvägarna
42	GR	Sits och position
43	M	Bomserier
44	H	Sits, balans, position
45	T	Visitering
46	GR	Framdelsvändning
47	GR	Ställning
48	GR	Byta om volt
49	M	Bomserier
50	GR	Galoppfattningen
51	WE	WE-bana

Hästens dagliga behov,  
lagarbete och  
renodlade hjälper



Hästens välbefinnande  
– vårt ansvar



<p><b>Målsättning:</b> Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadije lär sig de viktigaste rutinerna i stallet och grunderna för hästens skötsel. Under den här perioden ska ryttarna lära sig att mer självständigt hantera och sköta hästen i stallet – till en början gärna två och två. Det ger också bra förutsättningar för att stärka "vi-känslan", något som också ingår i periodens mål.</p> <p>Innan nästa nivå ska ryttaren kunna använda sig av de grundläggande hjälperna – de framåt drivande, förhållande och vändande hjälperna.</p> <p>Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier.</p>	<p><b>Målsättning:</b> Det har blivit dags för ryttaren att ta ett lite mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ryttaren ska också kunna rida ut i terrängen och hoppa enkelhinder.</p> <p>I hoppningen är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus.</p>
---	---

<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?