

Hoppning60

Onsdag 19.25-20.25 (bortbygge efter)

Hoppgrupp

2		Kom igång
3		Enkel bana
4		Caprilli
5		Gymnastikhoppning
6		5,5:an, sits o följsamhet
7		Hoppa på böjt spår- vändande hjälper
8		Hoppdressyr- lydnadsbana
9		Banhoppning
10		5,5:an, sits o följsamhet
11		Relaterat avstånd
12		Inverkansridning - utan stigbyglar
13		Banhoppning m kombination
14	T	Tävlingsupplägg & mental förberedelse
15		Hitta rytmen i galoppen
16		Banhoppning
17		We inslag
18		Banhoppning inför Vigelsjö cup
19		Linjer- utebanan
20		Banhoppning inför Vigelsjö cup
21	T	Sitsträning på lina
22		Banhoppning inför Vigelsjö cup
23		Rida på ången
24	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.ridklubbenorrtaaleryttare.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 ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt. blått = trav, rött = galopp.



Uppvärmning
ryttare



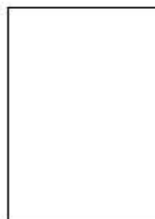
Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

Vad tar jag med mig från dagens ridlektion till framtida ridpass?

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: