

Mix60

Torsdag 19.15-20.15 (19.05-20.05 tom v 5)

Märke 5

Jobbar med Märke 5

1	GR	Sits/balans Bakdelsvändning
2	GR	Rakriktning, skänkelvikning
3	GR	Böjda spår, öppna
4	GR	Öppna, samling genomgång
5	GR	Förvänd galopp på rakt spår
6	GR	Förvänd galopp i svag böj
7	M	Övning 3
8	H	Övning 3
9	T	Den egna utvecklingen följs upp
10	GR	Sits, balansövningar
11	GR	Serpentiner o övergångar
12	GR	Sluta
13	GR	Samling
14	M	Byta galopp över bom
15	T	Följa upp vad vi gjort i ridningen, arbete vid hand
16	GR	Repetera
17	GR	Känna steglängden, tempoväxlingar
18	GR	Böjda linjer i galopp
19	GR	Enkla galoppombyten
20	GR	Ruter i galopp på utebanan
21	M	Övning 3B
22	H	Övning 3B
23	GR	Öppna/sluta
24	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.ridklubbennorrtaljeryttare.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: _____

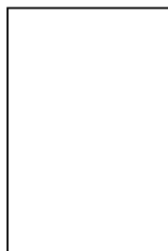
Ridlärare: _____

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.



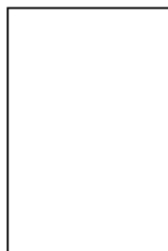
Uppvärmning
ryttare



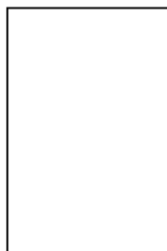
Uppvärmning
häst



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: _____

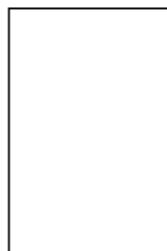
Veckans övning – tema och fokus: _____

Den här veckan red jag häst/ponny: _____

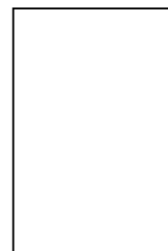
Ridlärare: _____

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.



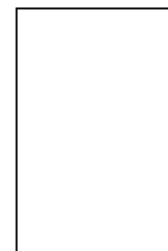
Uppvärmning
ryttare



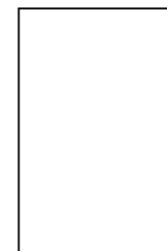
Uppvärmning
häst



Övning 1



Övning 2



Avslutning

På dagens ridlektion lärde jag mig att...

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