	Preliminär planering **Tisdag 18.30-19.30** **Bas60 junior**	
	Märke 4	
2	**GR**	Kom igång
3	**GR**	Sits och balans - lodrät sits, lätt sits
4	**GR**	Vändande hjälper
5	**M**	Markarbete
6	**H**	Hoppning
7	**T**	Hästkunskap
8	**GR**	Serpentinbågar
9	**GR**	Kvartslinjen
10	**GR**	Volterna - vänd igenom volten
11	**GR**	Volterna - öka och minska volten
12	**M**	Markarbete
13	**GR**	Sits o balans utan stigbyglar/barbacka
14	**GR**	Tempoväxlingar, bibehållen takt
15	**GR**	Galopp på volterna
16	**M**	Markarbete
17	**H**	Hoppning
18	**T**	Hästkunskap
19	**GR**	Skänkelvikning
20	**GR**	Framdelsvändning
21	**GR**	Halt - Halvhalt
22	**GR**	Uteritt
23	**GR**	Galopparbete
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.

Fördjupad insikt och mer ekipageanpassad ridning

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.

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?