

Mix60

Lördag 10.30-11.30 Kattis

Märke 5

Arbetar med Märke 5

1	GR	Intro
2	GR	Grundridning och sits
3	GR	Sits och balans - lodrät sits, lätt sits
4	M	Cavalettiserier
5	GR	Sidvärtsrörelser
6	GR	Samling
7	GR	Bogen in/bakdelen ut
8	M	Markarbetsövning i trav och galopp
9	H	Gymnastikhoppning
10	T	Ryttarmärkesteori
11	GR	Sits och balans - följsamheten
12	GR	Tempoväxlingar, växla sits
13	GR	Kort och lång galopp
14	GR	Kvartslinjen
15	GR	Böjda spåret med övergångar
16	GR	Programdelar
17	M	Markarbetsövning
18	H	Hinder i följd
19	T	Praktisk teori
20	GR	Lösgörande arbete
21	GR	Repetition
22	GR	Uteritt
23	GR	Önskemål
24	WE	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.ridklubbenorrtaleryttare.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: _____

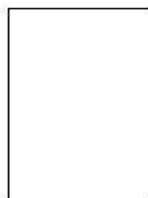
Ridlärare: _____

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



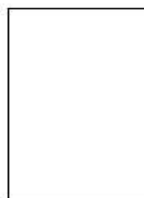
Uppvärmning
häst



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: _____

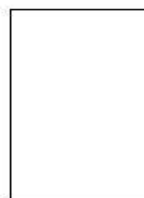
Ridlärare: _____

Övningar

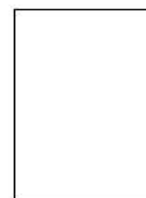
Så här gick övningarna till (I vilka gångarter red vi? Vilka mönster och ridvägar red vi? Hur gick övningarna till?) Använd gärna färgpennor när du ritar upp övningarna! Svart X = halt. Grönt = skritt, blått = trav, rött = galopp.



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?