

Lektionsplanering 1

Hjälpmedel: 5 koner, 2 tunnor, 2 bommar.

Bana: Konerna placeras på rak linje 2 meter innanför spåret på ena långsidan med 8–10 meters mellanrum. 3 meter innanför spåret på andra sidan placeras en tunna innanför varje kortsida. Tunnorna måste stå så att det finns tillräckligt utrymme att lägga en volt runt dem. Mellan tunnorna läggs 2 bommar parallellt med fyrkantspåret, 1,5 m från varandra.

Beskrivning: Banan rids i båda varven innanför fyrkantspåret. Rak slalom mellan konerna, volt runt varje tunna och passering igenom bommarna.

Målsättning: För att eleverna ska få träna på att rida bra vägar, ha kontroll över häst, tempo, övergångar och lära sig att växla mellan raka och böjda spår.

Nivå motsvarande ryttarmärke I: Banan rids i skritt i båda varven.

Nivå motsvarande ryttarmärken II-Brons: Banan rids först i skritt i båda varven. Därefter i nedsittning i arbetstrav men strax före bommarna saktar man ner till skritt och skrittar mellan bommarna. Därefter fortsätter man i trav.

Nivå motsvarande ryttarmärken Silver-Guld: Samma som ovan, men med skillnaden att banan rids i arbetsgalopp istället för i trav. I slalomen innebär det att varannan båge blir i förvänd galopp.

Tips/kommentar: Vanligt ryttarfel är att ryttaren glömmer bort att dra tillbaka sin ytterskänkel i den förvända galoppen vilket kan orsaka att hästen byter galopp mellan konerna. Något att vara uppmärksam på då man som instruktör ofta inte kan se ryttarnas ytterskänklar när man står i manegen.

KONER → ●

↑ 10 M

↓ ●

●

●

← 2 M →

Lektionsplanering 2

Hjälpmedel: 2 tunnor, 2 koner.

Banan: För bana på 20x40 meter: 10 meter in på medellinjen från ena kortsidan ställs 2 tunnor med 2,5 meters mellanrum. 10 meter in på medellinjen från den andra kortsidan ställs 2 koner med 1,5 meters mellanrum.

För bana på 20x60 meter: Samma som ovan men flytta in tunnorna resp konerna 15 meter in från kortsidan. Man kan av säkerhetsskäl ställa upp ett par koner eller lägga ett par bommar innanför spåret på den sida man har tunnorna. Detta för att förhindra krockar med de elever som rider på fyrkantspåret.

Beskrivning: Övningen börjar med att ryttaren vänder rakt upp från ena kortsidan och under hela övningen rider på en rak linje till nästa kortsida. Mitt emellan tunnorna lägger ryttaren först en volt åt ena hållet, rakriktar hästen på sträckan mellan tunnorna, och lägger sedan en volt runt tunnan åt andra hållet.

Därefter rider ryttaren en rak väg fram till konerna och gör halt mellan dem. Rak framridning och följ fyrkantspåret vid den andra kortsidan.

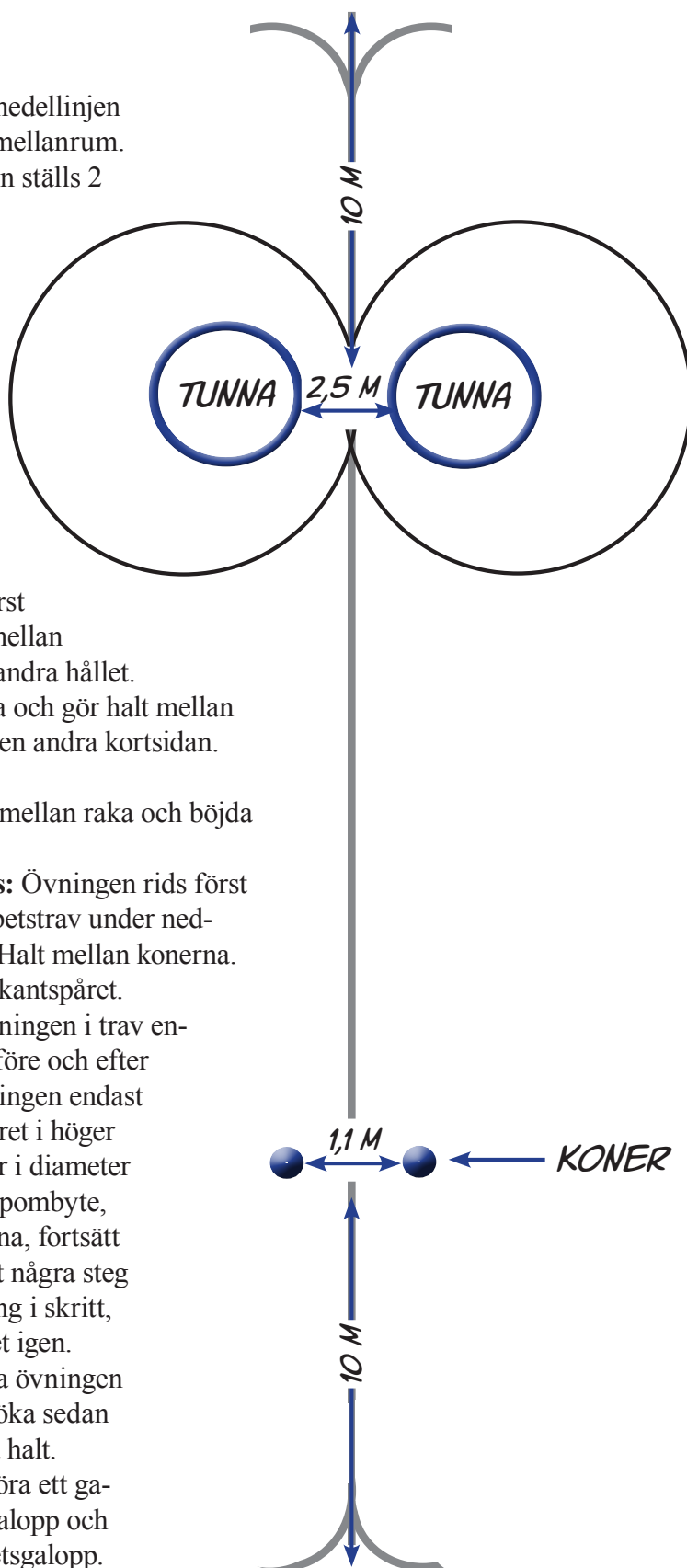
Övningen rids i båda varven och från båda hållen.

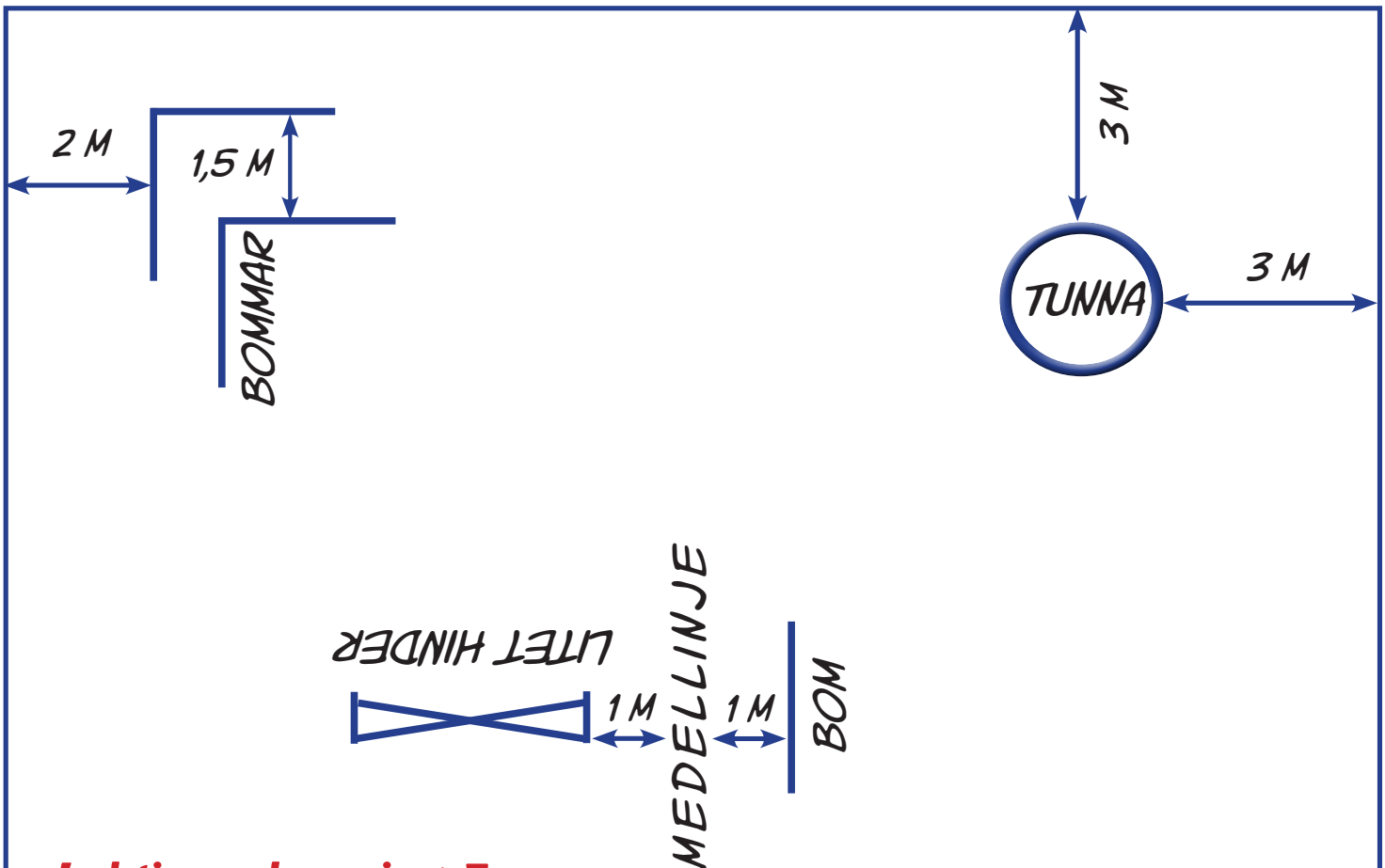
Målsättning: Träna rakriktning, balans, att växla mellan raka och böjda spår, precision och övergångar.

Nivå motsvarande ryttarmärke II (grönt) Brons: Övningen rids först helt i skritt med halt mellan konerna. Därefter i arbetstrav under ned-sittning. Sakta av till skritt i god tid före konerna. Halt mellan konerna. Framridning i skritt och kom fram i trav innan fyrkantspåret.

Nivå motsvarande ryttarmärke Silver: Börja övningen i trav enligt ovan. Utöka svårigheten med att ta bort skritt före och efter konerna så det blir trav-halt-trav. Därefter rids övningen endast i arbetsgalopp samt skritt. Ex: Börja på fyrkantspåret i höger arbetsgalopp, vänd rätt upp, gör en volt på 10 meter i diameter åt höger runt höger tunna, därefter ett enkelt galoppombyte, gör en volt på 10 meter i diameter runt vänster tunna, fortsätt i vänster galopp på medellinjen, sakta ner till skritt några steg före konerna. Gör halt mellan konerna. Framridning i skritt, fatta höger arbetsgalopp och rid ut på fyrkantspåret igen.

Nivå motsvarande ryttarmärke Guld: Börja rida övningen i galopp-skritt enligt ovanstående beskrivning. Utöka sedan svårighetsgraden med att endast rida i galopp med halt. Exakt mellan tunnorna ska hästen rakriktas och göra ett galoppombyte. Rid i god tid före konerna i samlad galopp och gör halt mellan konerna. Framridning direkt i arbetsgalopp.





Lektionsplanering 3

Hjälpmedel: 2 tunnor, 2 koner, 7 bommar, 2 hinderstöd eller sockerbitar.

Banan: Snett igenom från ena långsidan ställs 2 koner på rak linje med 8 meters mellanrum. På samma långsida 1 tunna innanför spåret före hörnpasseringen. Se till att avståndet blir tillräckligt för att rida en volt runt. Lägg en bom 1 meter innanför och parallellt med medellinjen (bokstaven X). På den andra långsidan läggs 2 bommar 2 meter innanför hörnpasseringen i formationen L. Innanför dessa 2 bommar läggs med avståndet 1,5 meter ytterligare 2 bommar så det bildas en korridor. 1 tunna placeras på samma sätt som ovan innanför ridbanans sista hörn. Bygg ett krysshinder i cavaletthöjd 2 meter innanför och lodrät med mittlinjen (bokstaven X). *Fortsättning på nästa sida ...*



Lektionsplanering 3, forts

Beskrivning: Banan rids i båda varven med utgångspunkt från fyrkantsspåret. Om man börjar i vänster varv med konerna blir banan följande: Påbörja att vända snett igenom slalom på rak linje mellan konerna. Förbered hästens position innan bommen med att ha den parallell med kortsidan med huvudet i riktning mot bommen. För hästen i skänkelvikning längs med hela bommen. (Bommen framför hästens framben.) Hästen ska hela tiden fortfarande vara parallell med kortsidorna och skänkelvikningen ska inte avslutas förrän hela hästen passerat bommen. Vänd hästen åt höger och följ diagonalen ner till tunnan. Rid en volt på 10 meter i diameter runt tunnan och fortsätt i vänster varv mot bommarna. Rid igenom korridoren. Lägg en stor serpentinbåge åt höger innanför mittlinjen genom att hoppa över hindret. Rid en volt på 10 meter i diameter runt tunnan. Fortsätt på fyrkantsspåret. Målsättning: Träna bra ridvägar, att i god tid kunna planera sin väg och ridning inför varje hinder. Träna övergångar, tempo, balans, att variera mellan raka och böjda spår. Precision och hjälpgivning. Förberedande för we-bana.

Nivå motsvarande ryttarmärken IV-Brons: Ryttarna skritt först hela banan i båda varven, förutom serpentinbågen med hindret som alltid rids i trav. (Bra tips är att ryttarna under uppvärmningen fått flytta hästarna i skänkelvikning några gånger en bit – med hästens huvud mot väggen/staketet.) Hela banan rids sedan i trav, förutom skänkelvikning framför bommen och passeringen genom korridoren som alltid rids i skritt.

Nivå motsvarande ryttarmärken Silver-Guld: Hela banan rids i galopp, utom skänkelvikningen och korridoren. I slalom blir en av bågen förväntad galopp. Silver-ryttare gör ett enkelt galoppombyte mellan hindret och tunnan. Guld-ryttare kan göra ett galoppombyte.

Tips/kommentar: För ryttare som är ännu mer avancerade görs ett galoppombyte mellan konerna i slalom. På hög nivå – motsvarande svår klass – kan ryttaren istället för att sakta av till skritt byta galopp efter sista konen och rida skänkelvikningen i galopp, vända hästen i en kvarts piruett efter och byta igen innan anridningen till tunnan. I slutet av korridoren kan man göra halt och rygga en bit eller igenom hela och sedan fortsätta.