

Ponnyridgruppernas mål 2024/2025

Dessa mål är det som din ridlärare satt upp som undervisningsfokus under det som återstår av ridåret 2024/2025. Det innebär att du under denna tid ska få möjlighet att utveckla dina kunskaper inom området terminsmålet handlar om.

Grupp	Mål
Måndag 15:45	Ökad förståelse för ryttarens inverkan vid ridning med sidvärtsrörelser samt galoppfattningar. Alltid i god balans hoppa hinder i följd.
Måndag 16:30	Ökad förståelse för ryttarens inverkan och sitsens betydelse i galopparbete samt i olika övergångar. Kunna rida hoppbanor i god balans och rytm.
Måndag 17:15	Ökad förståelse för samarbete med "sin" häst i ekipageträningen i både hopp och dressyr. Kunna få en mer lösgjord häst genom övningar som främjar god sits och inverkan.
Tisdag 15:30	Fortsatt övning i att sadla och tränas din häst inför ridlektionen och att känna sig trygg i att hantera upp/ avsittning i ridhuset. Vi övar på balans och koordination och att kunna rida sin häst i skritt och trav. Vi ökar på med fler ridvägar och ridning över bommar på marken.
Tisdag 16:15	Utveckla och öva hjälpernas inverkan på hästens tempo, balans och form både i dressyr och hoppning. I dressyren genom att rida övergångar inom och mellan gångarterna, framdels vändningar och skänkelvikningar. I hoppning och markarbete kommer vi lägga fokus på position, balans, lämpligt tempo och vägval.
Tisdag 17:00	Mental träning och dess påverkan på prestation och andra faktorer som kan påverka resultatet vid såväl träning som tävling.
Onsdag 15:45	Ökad förståelse för ställning och dess betydelse i ridning på böjda spår. Få kunskap om hur en framdelsvändning ska ridas. Rida bra vägar i hoppning.
Onsdag 16:30	Ökad förståelse för ryttarens inverkan och sitsens betydelse i olika sidvärtsrörelser. Kunna rida hoppbanor i god balans och rytm.
Onsdag 17:15	Få en djupare förståelse för vad grundridning är och hur jag som ryttare ska använda mig av den för att komma till en effektivare men ändå hästvänlig ridning.

Ponnyridgruppernas mål 2024/2025

Torsdag 15:45	Stärka sits, balans och tryggheten i sadeln med övergångar och ridvägar samt fortsätta träna lättsits med syfte att hoppa små hinder i trav samt introducera galopp mot våren/sommaren.
Torsdag 16:30	Öka förståelse och effekt för ryttarens hjälper och deras samverkan vid övergångar på raka spår, vändning på cirkelbåge och sidwärtsrörelser. Förbättra balans och inverkan på tempo och väg vid anridning på och mellan hinder med hjälp av travhoppning, studs och enkel hinder på olika linjer.
Torsdag 17:15	Få en ökad förståelse för hur sits och inverkan gör att hästen kan bli mer lösgjord och genomsläpplig. Kunna inverka på hästens galoppsprång i anridning på hinder.
Fredag 14:45	Utveckla tryggheten och säkerheten runt hästen i stallet såväl som i sadeln med mål att kunna rida självständigt i skritt och trav. Utveckla balansen och koordination med olika ridvägar och styrövningar samt stärka lätttridning och lättsits.
Fredag 15:30	Stärka sits och balans och öka förståelsen för ryttarens inverkan på hästen vid ställning, övergångar och enklare sidwärtsrörelser samt vid anridning på enkelhinder i trav och galopp.
Fredag 16:15	Ryttarens sits och hjälper samt dess samverkan vid sidwärtsrörelser, övergångar och tempoväxlingar. Förbättra sits, vägar och tempo vid hinder i följd.
Fredag 17:00	Med korrekt hjälpgivning kunna påverka hästens takt, tempo och form i både dressyr och hoppning. Vägen dit går genom lösgörande rörelser såsom vändning på cirkelbåge och skänkelvikning samt hoppövningar av teknisk natur.

Ponnyridgruppernas mål 2024/2025

Lördag 13:00	Effekten för ryttarens hjälper vid övergångar, tempoväxlingar och sidvärtsrörelser. Förbättra tajming och tempo på enkelhinder och hinder i följd.
Lördag 13:45	Fortsätta med introduktion av sidvärtsrörelser samt öka inverkan på hästen vid övergångar, vänding på cirkelbåge. Balans och kontroll i anridning på enkelhinder och hinder i följd.
Lördag 14:30	Stärka sits, balans och tryggheten i sadeln med övergångar och ridvägar samt fortsätta träna lättsits med syfte att hoppa små hinder i trav samt introducera galopp mot våren/sommaren.
Lördag 15:15	Öka förståelsen för ryttarens hjälper och deras samverkan vid övergångar och sidvärtsrörelser. Kunna hitta och bibehålla tempo och rytm i anridning till olika hinder.
Söndag 13:00	Öka kunskapen i hästhantering. Träna balansen i skritt och trav. Börja rida över bommar i lätt sits.
Söndag 13:45	Känna sig trygg med att rida hästen utan ledare i de vanligaste ridvägarna. Kunna hålla fördelningen både i skritt och trav. Fortsätta öva lätt sits över bommar.
Söndag 14:30	Träna på att få en balanserad sits i trav nedsittning för att så småningom introducera galopp. Bli ännu säkrare i lätta sitsen för att kunna börja hoppa låga hinder i balans.