

# Ridlekis 1

## Teori:

Gå in i boxen på rätt sätt

Ryktning

Kunna 3 regler i stallet

Kunna leda hästen

Beskriva vilken utrustning som behövs vid ridning

Kunna sätta på och ta av en grimma

Ridvägar och regler i ridhuset

## Ridning:

Sitta på och av hästen (känna till medellinjen)

Starta och stanna hästen

Styra hästen

Rida grundläggande vägar i skritt (snett igenom+vänd rätt upp+vänd över ridbanan)

Rida hästen i skritt och trav

Styra mellan koner i skritt

Introducera A och C-volten

Göra halt

Hoppning ca 20 cm



# Ridlekis 3

## Teori:

Sadel- och tränssdelar	<input type="checkbox"/>
Hästens färger	<input type="checkbox"/>
Foderlära (vatten, grov- och kraftfoder)	<input type="checkbox"/>
Ridvägar och regler i ridhuset	<input type="checkbox"/>
Enklare kroppsdelar hästen	<input type="checkbox"/>
Sits och hjälper	<input type="checkbox"/>
Olika hästtyper - häst och ponny	<input type="checkbox"/>

## Ridning:

Volt tillbaka i trav	<input type="checkbox"/>
Trav nedsittning	<input type="checkbox"/>
Rätt sittben trav	<input type="checkbox"/>
Introducera galopp	<input type="checkbox"/>
Serpentinbågar trav	<input type="checkbox"/>
Rida utan stigbyglar	<input type="checkbox"/>
Hoppning ca 40 cm	<input type="checkbox"/>

# Junior 1

## Teori:

Foderlära

Ridvägar och regler i ridhuset

Fortsättning kroppsdelar hästen

Inverkansridning

Hästraser

Stallskötsel

## Ridning:

Byt om volt

Galopp långsida och böjt spår

Rida utan stigbyglar

Ställning häst på böjda spår

Halvt igenom i skritt

Introducera hoppning i galopp (ca 50 cm)

Introducera oxer

# Junior 2

## Teori:

Foderlära

Ridvägar och regler i ridhuset

Hästens delar

Inverkansridning

Olika typer av utrustning

Daglig skötsel

Persedelvård

## Ridning:

Galopp på volt

Rida utan stigbyglar

Halvt igenom i trav

Hoppa i galopp (ca 50 cm)

Kunna hästens inner- samt yttersida

Hoppa oxer

Introducera skänkelvikning

Introducera räkna galoppsprång mellan bommar

# Junior 3

## Teori:

Foderlära	<input type="checkbox"/>
Ridvägar och regler i ridhuset	<input type="checkbox"/>
Daglig skötsel	<input type="checkbox"/>
Hästens instinkter	<input type="checkbox"/>
Hästen tecken	<input type="checkbox"/>
Tillpassning utrustning	<input type="checkbox"/>
Visitation och sjukdomar	<input type="checkbox"/>
Dekorativ hästvård	<input type="checkbox"/>

## Ridning:

Hoppning ca 60 cm	<input type="checkbox"/>
Introducera framdels- och bakdelsvändning	<input type="checkbox"/>
Skänkelvikning	<input type="checkbox"/>
Hoppa serier	<input type="checkbox"/>
Forma hästen runt innerskänkeln	<input type="checkbox"/>
Börja rida hästen i form	<input type="checkbox"/>
Rida utan stigbyglar i galopp	<input type="checkbox"/>
Kunna räkna steg mellan galoppbommar och hinder	<input type="checkbox"/>

# **Senior 1**

Hela ritlekis 1+2+3 både teori och ridning.

# Senior 2

## Teori:

Foderlära	<input type="checkbox"/>
Ridvägar och regler i ridhuset	<input type="checkbox"/>
Daglig skötsel	<input type="checkbox"/>
Hästens instinkter	<input type="checkbox"/>
Hästen tecken	<input type="checkbox"/>
Tillpassning utrustning	<input type="checkbox"/>
Visitation och sjukdomar	<input type="checkbox"/>
Dekorativ hästvård	<input type="checkbox"/>

## Ridning:

Hoppning ca 60 cm	<input type="checkbox"/>
Introducera framdels- och bakdelsvändning	<input type="checkbox"/>
Skänkelvikning	<input type="checkbox"/>
Hoppa serier	<input type="checkbox"/>
Forma hästen runt innerskänkeln	<input type="checkbox"/>
Börja rida hästen i form	<input type="checkbox"/>
Rida utan stigbyglar i galopp	<input type="checkbox"/>
Kunna räkna steg mellan galoppbommar och hinder	<input type="checkbox"/>



# Senior 3

## Teori:

Foderlära	<input type="checkbox"/>
Ridvägar och regler i ridhuset	<input type="checkbox"/>
Hästens fysiologi och anatomi	<input type="checkbox"/>
Vanliga sjukdomar och visitation	<input type="checkbox"/>
Stallskötsel	<input type="checkbox"/>
Longering/tömkörning	<input type="checkbox"/>
Dekorativ hästvård	<input type="checkbox"/>

## Ridning:

Rida hästen i form	<input type="checkbox"/>
Trav - halt - trav	<input type="checkbox"/>
Gymnastikhoppning	<input type="checkbox"/>
Inverka på hästen i lätt sits	<input type="checkbox"/>
Gångarterna och dess fotförflyttning	<input type="checkbox"/>
Inverkansridning	<input type="checkbox"/>
Galoppfattning från skritt	<input type="checkbox"/>
Öppna och sluta	<input type="checkbox"/>