

Terminsplanering fredag grupp 5

Denna termin erbjuds möjlighet att göra klart RM4 för de som ännu ej gjort eller klarat samtliga moment. Övningarna under terminen kommer dessutom att vidareutveckla elevernas färdighet mot RM5. Vi kommer även att prova något nytt denna termin där eleverna ombeds läsa/se på en förberedelse inför varje lektion (som en mini läxa) tanken är att det ska ta ungefär 5-10min att göra förberedelsen och att vi sedan jobbar med det på lektionen.

	Övning	Beskrivning	Förberedelse inför lektionen
v.2	Uppstart	Ställa hästen på böjda spår	Kolla på denna filmen: https://www.youtube.com/watch?v=DObl5DnO58I Och titta på detta dokument: https://docs.google.com/document/d/1jIcJdg1XvzfpGbufLgKMcAYQxnUSD_TpB4AJsjEkOFI/edit?usp=sharing
v.3	Markarbete	Inverkan i lätt och djup-lätt sits	https://docs.google.com/document/d/1wINImOnZxFXwyR5hGXD0iOUOqRedYtddDsmNELQqFUI/edit?usp=sharing
v.4	Hoppning	Inverkan i lätt och djup lätt sits	Kolla på videon och fundera på vilken sits Henrik använder när och varför https://www.youtube.com/watch?v=wzBwcY44G68
v.5	Övergångar	Tempoväxlingar och övergångar	Kolla på videon: https://www.youtube.com/watch?v=wutMa_3nhSM
v.6	Gymkhana	Gymkhana tävlingar Efter lektionen finns det möjlighet att skriva RM4 teoriprovet	Ska man skriva provet läser man på teori här: https://www.jutagardensstuteri.se/files/Ryttarmrke_4_Jutagrden(1).pdf
v.7	Markarbete	Galoppbommar - variera språnglängden	Här ser ni hur mycket det går att variera: https://www.youtube.com/watch?v=2p_sitnKJco Ta en snabb titt på hur olika avstånd anpassas till hästen: https://ridsport.se/hastryttare/reportage/arkiv-reportage-2023/2023-12-08-fa-till-ratt-avstand-i-hoppningen---ta-hjalp-av-nya-avstandstabelle
v.8	Teorivecka	INGEN ordinarie ridlektion , eleverna kan anmäla sig till olika pass under lovet	
v.9	Hoppning	Ryttarmärke 4 banan, frivillig bedömning	Ni ser banan här: https://ridsport.se/download/18_235a108318d54d988e94fe28/1706778630417/banskiss_rm4%20rev.pdf
v.10	Halvhalt	Halvhalter och repetition ställning	Kolla på båda dessa videos. https://www.youtube.com/shorts/omO54OUe99Q https://www.youtube.com/watch?v=HLEoSfpj1w4

v.11	Övergångar	Bestämt antal steg före och efter övergångar, övergångar med bibehållen ställning	Repetera vid behov videon från vecka 5
v.12	Markarbete	Takt, tempo, precision	Reflektera själv över varför det är viktigt att komma rätt på bommar
v.13	Hoppning	Hoppa studs	Läs lite mer om studs här: https://docs.google.com/document/d/12sTO0atwvHziFyPwD76fBtIleHozP_hbeshbLMnTjE/edit?usp=sharing
v.14	Volter	Variera storleken på volten, mitt volten	Kolla på videon: https://www.youtube.com/watch?v=pYviAb6pOXo
v.15	RM4 program	Ni rider RM4 dressyr programmet under bedömning	Lär er programmet http://stallbacken.50webs.com/dressyr/program/gamla_2023/LC1_2015.html
v.16	Påsklov	Ingen ridlektion	Ingen förberedelse :)
v.17	WE	WE övningar i paddocken	Här ser ni hur WE på världsnivå ser ut (ca 1min in i videon) https://www.youtube.com/watch?v=IKVpz8X9Nss Här läser ni lite mer om grenen: https://ridsport.se/tavling/grenar/working-equitation
v.18	Hoppning	Hoppa serie	Läs lite om serier och kolla på filmklippet, ni kan börja från stycket som börjar med "När jag hoppar serier" ovanför filmen https://www.tidningenridsport.se/blogg/cornelias-blogg-sa-tanker-jag-nar-jag-bygger-serier-och-gymnastikovningar/
v.19	Teorilektion	Teoretisk lastning utan häst	Kolla på filmen om lastning, vill ni kan ni även läsa lite https://utbildning.sisuforlag.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapsajten/pa-resa/lasta-sakert/
v.20	Uteritt	Om vädret tillåter rider vi ut	Allemansrätten och ridning: https://www.naturvardsverket.se/4a437e/globalassets/media/publikationer-pdf/8500/978-91-620-8533-9.pdf
v.21	Markarbete	På terrängbanan	Läs om fälttävlan här: https://ridsport.se/tavling/grenar/falttavlan
v.22	Hoppning	På terrängbanan	Fundera över vad du lärt dig om hur man anpassar sitsen vid olika terränghinder

v.23	Avslutning	Eleverna får önska tema	Ingen förberedelse ;)
------	------------	-------------------------	-----------------------