

11/1	Mjukstart, ridvägar, förklara hur/varför man skall sitta ner på rätt sittben.
18/1	Serpentinbågar
25/1	Volter
1/2	Cavaletti samt kombinerade ridvägar.
8/2	Ryttarens inverkan: Vändningar, intro av hjälperna inner och -ytter skänkel/tygel.
15/2	Ryttarens inverkan: Övergångar mellan skritt, trav och halt.
22/2	Repetera galoppskänkeln- Clinic hur galopperar man säkert och korrekt.
1/3	Hoppning: Hoppning enkelhinder i trav ev galopp på slutet.
8/3	Hörnplaceringar, rakriktning och ställning i hörn. Fortsättning galopp.
15/3	Teori
22/3	Ryttarens inverkan: Övergångar halt, skritt, trav och galopp.
5/4	Hoppning: Enkelhinder/ ev serie med fokus att landa i galopp.
12/4	Sitstänning: Rida utan stigbyglar. Intro av öka och samla skritt/trav
19/4	Ryttarens inverkan: Galoppfattningar och arbete i galopp.
26/4	Volter, fortsättning öka och samla skritt/trav
3/5	Hoppning: Hoppa bana
10/5	Barbacka
17/5	Balansövning
24/5	Markarbete med travbommar.

31/5	Rida ut
7/6	Avslutning!

LEKTIONSPLANERING VT 2019 **Fredag 1**