

9/1	Mjukstart, ridvägar, sitta ner på rätt sittben.
16/1	Repetition: Att ställa hästen.
23/1	Sitsträning: rida utan stigbyglar.
30/1	Repetition: Att ställa hästen, hjälpernas inverkan. Volter.
6/2	<a href="#">Hoppning: Enkelhinder fokus rakrikning</a>
13/2	<a href="#">Teori:</a>
20/2	Ryttarens inverkan: Övergångar mellan skritt, trav och halt. Ökning och samling skritt och trav
27/2	Markarbete med trav- och galoppbommar.
6/3	<a href="#">Hoppning: Räkna galoppsprång mellan hinder</a>
13/3	Ryttarens inverkan: Övergångar mellan trav och galopp.
20/3	Volter/Serpentinbågar/Övergångar
27/3	Sitsträning: rida utan stigbyglar.
3/4	<a href="#">Hoppning: Serie landa i rätt galopp</a>
10/4	Ryttarens inverkan: Skänkelvikning
17/4	Ryttarens inverkan: Samling
24/4	Ryttarens inverkan: Fortsättning samling/Framdelsvändning
1/5	<a href="#">Hoppning: Hoppa bana</a>
8/5	Rörelse: Ryggning
15/5	Valbar övning fokus dressyr.
22/5	Rida ut.

29/5	Enskild ridning.
5/6	Avslutning!

LEKTIONSPLANERING VT 2019 **Onsdag 7**