

### **Semesterplan for mandager**

#### **Ponni kurs 16.10 . 16.55 Mål: Kunne ri LD ryttertest program**

Uke 36 Rideveier og galopp i longe

Uke 37 Bommer, trav og rideveier + rødt lys

Uke 38 Serpentinebue, trav firkant spor

Uke 39 Rideveier og lek

Uke 40– Bommer / mini hinder

Uke 41 - Høstferie

Nytt kurs

Uke 42 - Rideveier og kontroll (serpentinebue og storvolte)

Uke 43 - ri selvstendig i skritt og trav, galopp i longe

Uke 44 – Halloween (lov å kle seg ut) Øve midtlinjer og holdt

Uke 45 – Bytte om storvolter i skritt og trav

Uke 46 – Bommer / mini hinder

Uke 47 – Midtlinje, skritt og trav

Uke 48 – Rideveier og lek

Uke 49 – Bommer / mini hinder, øve på rideveier

Uke 50 – ri selvstendig i skritt og trav, galopp i longe

Uke 51 – LEK/ voltige (siste gang før jul)

#### **Nybegynner kurs kl. 17.00 – 17.45 Mål: Bli trygg på hest, kunne ri selvstendig i skritt og trav**

Uke 35 Oppmøte i stallen, info om ridehus, hester og lister

Uke 36 Ri, skritt, prøve trav

Uke 37 Rideveier, fokus på stopp og start

Uke 38 Øve lettridning i trav, rytter skal ta mer styring selv

Uke 39 Rideveier og lek

Uke 40 Rideveier, storvolte, diagonal. Trave firkantspor

Uke 41 - Høstferie

Nytt kurs

Uke 42 – Oppfriskning av rideveier og lettridning

Uke 43 – Ri selvstendig i skritt og trav, firkantspor og storvolter

Uke 44 – Halloween uke(lov å kle seg ut) Bommer, øve på 2.pk sits (intro)

Uke 45 – Ri diagonalt med tetrytter, trav med overganger

Uke 46 – Midtlinje, skritt og trav

Uke 47 – Voltige , noen hester barbakk

Uke 48 – Rideveier og lek

Uke 49 – Bommer, øve på rideveier og 2.pkt sits

Uke 50 – ri selvstendig i skritt og trav

Uke 51 – LEK/ fargekoder på gangarter (siste gang før jul)

### **Mandag 17.50 – 18. 35**

Mål : Rytterttest LC / sprang bane 40/50 cm i galopp (mestre galopp uavhengig av ridevei)

Uke 36 Sjenkelvikninger i skritt / natursti hvis ok vær

Uke 37 Sprang, enkelt sprang

Uke 38 Galoppfatninger på volte

Uke 39 Bommer, sits trening

Uke 40 Galopp på firkantsporet, holde hesten i gang

Uke 41 - Høstferie

Nytt kurs

Uke 42 – Bommer, varierende rideveier

Uke 43 – Fordelsvendinger

Uke 44 – Halloween (lov å kle seg ut) sprang, linjer

Uke 45 – Beholde gangart uavhengig av ridevei

Uke 46 – Bommer

Uke 47 – momenter i dressurprogrammet LC/LB

Uke 48 – Sprang, liten bane

Uke 49 – Fordelsvendinger

Uke 50 – Bommer

Uke 51 – Barbakk / valgfritt tema (siste gang før jul)

### **Mandag kl. 18.40 – 19.25**

Mål: Rytterttest LC

Uke 36 Bommer

Uke 37 Hjørnelinjer i skritt og trav

Uke 38 Sprang, trav hopping

Uke 39 Galopp på firkantsporet, holde hesten i gang

Uke 40 Bommer, sits trening

Uke 41 - Høstferie

Nytt kurs

Uke 42 – Fordelsvendinger

Uke 43 – Sprang, trav hopping, videre på linje

Uke 44 – Halloween (lov å kle seg ut) Beholde gangart uavhengig av ridevei

Uke 45 – Bommer, varierende rideveier

Uke 46 – momenter i dressurprogrammet LC

Uke 47 – Sprang, flere hinder i trav og galopp

Uke 48 –Fordelsvendinger

Uke 49 – Bommer

Uke 50 – Voltige

Uke 51 – Valgfritt tema / barbakk? (siste gang før jul)

### **Mandag 19.30 – 20.15 Voksne**

Mål: Få en bedre sits og balanse

Uke 36 Sjenkelvikning, galoppfatning rettspor

Uke 37 Hjørnelinjer i trav/galopp

Uke 38 Bommer, fokus balanse i 2.pkt sits

Uke 39 Sjenkelvikning, hjørnelinjer

Uke 40 Intro kontragalopp

Uke 41 - Høstferie

Nytt kurs

Uke 42 – Bommer, sits trening

Uke 43 – Intro kontragalopp

Uke 44 – Halloween (lov å kle seg ut) Intro kontragalopp

Uke 45 – Bommer, varierende rideveier

Uke 46 – momenter i dressurprogrammet LC

Uke 47 – Fordelsvendinger

Uke 48 – Bommer

Uke 49 – Sjenkelvikning i trav

Uke 50 – Bommer

Uke 51 – Valgfritt tema (siste gang før jul)