

# Ponnyridgruppernas mål våren 2024

---

Dessa mål är det som din ridlärare satt upp som undervisningsfokus under den termin som målet gäller. Det innebär att du under denna tid ska få möjlighet att utveckla dina kunskaper inom området terminsmålet handlar om.

## **Ponnygrupper**

<b>Grupp</b>	<b>Dressyrmål</b>	<b>Hoppmål</b>
Måndag 15:45	Intro skänkelvikning	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Måndag 16:30	Tempoväxlingar, takt och tempo	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Måndag 17:15	Mental inställning och fokus vid träning och tävling	Mental inställning och fokus vid träning och tävling
Tisdag 15:30	Framdelsvändning	Hinder i följd mot klubbävling
Tisdag 16:15	Galopparbete	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Tisdag 17:00	Ökad inverkan och förståelse för dressyren	Kunna påverka hästens galopp vid relaterade avstånd
Onsdag 15:45	Intro galopp	Intro hoppning
Onsdag 16:30	Galoppfattning från skritt	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Onsdag 17:15	Djupare förståelse och känsla för att uppnå en fysiskt och psykiskt lösgjord häst	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Torsdag 15:45	Rida själva och fortsätta med ridvägarna	Bommar och lätt sits
Torsdag 16:30	Galopparbete	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Torsdag 17:15	Förbättra förberedelserna och tajmingen vid galoppfattning och avbrott	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng

# Ponnyridgruppernas mål våren 2024

---

Grupp	Dressyrmål	Hoppmål
Fredag 14:45	Intro galopp	Intro hoppning
Fredag 15:30	Intro skänkelvikning	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Fredag 16:15	Tempoväxlingar, takt och tempo	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Fredag 17:00	Förbättra förberedelserna och tajmingen vid galoppfattning och avbrott	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Lördag 13:00	Galopparbete	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Lördag 13:45	Intro ställning	Hinder i följd mot klubbtävling
Lördag 14:30	Rida själva och fortsätta med ridvägarna	Bommar och lätt sits
Lördag 15:15	Intro skänkelvikning	Övningar för ökad inverkan vid hoppning ur sväng
Söndag 13:00	Lättridning och grundläggande hjälper	Bommar och lätt sits
Söndag 13:45	Rids själva och fortsätta med ridvägarna	Bommar och lätt sits
Söndag 14:30	Intro galopp	Intro hoppning