

## Lektionsbeskrivelser Ryttermærke 3

5 eksempler (3. udgave)

Lektioner	Undervisningsindhold - 60 minutters lektioner
<p><b>Lektion 1 - praktisk</b></p> <p><u>På ridebanen:</u></p>	<p><b>Regler for ridning i naturen, ridning med hjælpere, rytterens sæde samt opsummering</b>  <b>10 min:</b> Eleverne sidder op og hestene skridtes varme.  Imens gennemgås regler for ridning i naturen.</p> <p><b>40 min:</b> I undervisningen øver eleverne på at kombinere hjælpere, der rides øvelser i den lodrette kontra, det lette sæde samt voltefigurer i alle tre gangarter.</p> <p><b>10 min:</b> Hestene skridtes af samtidig som dagens læring opsummeres. Eleverne stiger derefter af hestene.</p>
<p><b>Lektion 2 - praktisk</b></p> <p><u>På ridebanen:</u></p>	<p><b>Opsamling, lodrette kontra, rytterens sæde samt opsummering</b>  <b>10 min:</b> Eleverne sidder op og hestene skridtes varme.  Imens repeteres regler for ridning i naturen.</p> <p><b>40 min:</b> I undervisningen øves kombinationen af hjælpere, øvelser i den lodrette kontra, det lette sæde samt voltefigurer i alle tre gangarter.</p> <p><b>10 min:</b> Hestene skridtes af samtidig som dagens læring opsummeres. Eleverne stiger derefter af hestene.</p>
<p><b>Lektion 3 - praktisk</b></p> <p><u>På ridebanen:</u></p>	<p><b>Indlæringsmetoder, hjælpere, sidebevægelser samt opsummering</b>  <b>10 min:</b> Eleverne sidder op og hestene skridtes varme.  Imens gennemgås måden hvorpå man opbygger en træningstime.</p>

	<p><b>40 min:</b> I undervisningen øves metoder til indlæring, herunder tryk/ophør af tryk. Hvordan bruges metoderne i kombination af hjælpere? Eventuelt forsøges der med simple sidebevægelser i skridt. Derefter rides der voltefigurer i alle tre gangarter.</p> <p><b>10 min:</b> Hestene skridtes af samtidig som dagens læring opsummeres. Eleverne stiger derefter af hestene.</p>
<p><b>Lektion 4 - praktisk</b></p> <p><u>På ridebanen:</u></p>	<p><b>Opbygning af en ridetime, indlæringsmetoder, føring af hesten samt opsummering</b></p> <p><b>10 min:</b> Eleverne sidder op og hestene skridtes varme. Imens repeteres opbygningen af en ridetime, hvorefter eleverne, en ad gangen eller to og to, får til opgave at planlægge næste uges lektion. Planen for lektionen afleveres til underviseren inden den følgende ridetime.</p> <p><b>40 min:</b> Indlæringsmetoder repeteres. Halve parader forklares og trænes i skridt og trav. Derefter rider eleverne voltefigurer i alle tre gangarter.</p> <p><b>10 min:</b> Afsidning, og der skridtes derefter af fra jorden. Samtidig øver eleverne på at føre hesten gennem et led (to springstøtter med en longe imellem). Underviseren gennemgår praksis for udslip af hest på fold. Afslutningsvis opsummeres dagens læring.</p>
<p><b>Månedlig teoretisk undervisning</b></p> <p><u>I rytterstuen/ude i naturen:</u></p> <p><u>I stalden:</u></p>	<p><i>2 timer – kan afholdes over to undervisningsgange</i></p> <p><b>Ridning i naturen og færdselsregler</b></p> <p><b>60 min:</b> Underviseren gennemgår regler for ridning i naturen, herunder forhåndsregler inden man rider ud samt færdselsreglerne. Eventuelt kan dette forklares, mens man går en tur i området. Medbring gerne reflekser, ridelygter mv.</p> <p><b>Kontrol af udstyr, sikkerhedstjek, rengøring samt opsummering</b></p> <p><b>60 min:</b> Kontrol og vedligehold af udstyr gennemgås. Sikkerhedstjek af udstyr vises. Derefter skal eleverne selv udføre et sikkerhedstjek. Eleverne opdeles i mindre grupper, hvor de på skift adskiller og samler en trense. Derefter rengøres udstyret med lædersæbe og læderfedt/olie. Afslutningsvis opsummeres dagens læring.</p>