

## Terminsplaning GARS på GFRK HT 2018

Fredagar kl 14-15

Datum	Aktivitet	Tema	Nivå*
V 36 (7/9)	Dressyr	Takt, tempo, lyhördhet, samspel	1-3
V 37 (14/9)	Uteritt Dressyr	Ryttarens sits, hållning, balans ( <i>Reserv</i> )	3 1-3
V 38 (21/9)	Markarbete		1-3
V 39 (28/9)	Hoppning		2-3
V 40 (5/10)	Dressyr	Hästens koordination (skänkelvikning, baddelsvändning mm), ryttarens hjälper	1-3
V 41 (12/10)	Dressyr	Nybörjarlektion Hästens form, lösgjordhet ( <i>Reserv</i> )	0-1 1-3
V 42 (19/10)	Markarbete		1-3
V 43 (26/10)	Hoppning		2-3
V 44 (2/11)	Dressyr	Ryttarens sits, hållning, balans	1-3
V 45 (9/11)	Dressyr	Hästens följsamhet, bjudning, våga rida innanför spåret för att kontrollera rakriktning mm.	1-3
V 46 (16/11)	Markarbete		1-3
V 47 (23/11)	Teori	Ryttarmärken	0-3
V 48 (30/11)	Dressyr	Studentmästerskap**	1-3
V 49 (7/12)	Markarbete m. hoppning	Studentmästerskap**	1-3
V 50 (14/12)	Dressyr	Övergångar, halvhalter, lyhördhet	1-3
V 51 (21/12)	Dressyr		1-3

### \*Nivå

0 – Nybörjare som aldrig ridit/ridit ett fåtal gånger

1 – Nybörjare som kan rida hästen i alla gångarter

2 – Rider självständigt i alla gångarter och kan hoppa en bana i följd men behöver fortfarande stöd

3 – Rider självständigt och har befästa erfarenheter och kunskaper

**\*\*Studentmästerskap** - Bra träning inför GARS-mästerskapen och Student-SM!

Dressyr: Vad ska man "checka av" under 5 minuters framridning? Fokus på LC, LB, LA nivå.

Vad bör man fokusera på i sin ridning som ger höga poäng?

Hoppning: Vad ska man "checka av" under 5 minuters framridning? Vad dömer en stildomare?

Prop från GARS-mästerskap hoppning 2018

<http://www.gars.nu/wp-content/uploads/2017/12/proposition-hopp2018.pdf>

Prop från GARS-mästerskap dressyr 2018

<http://www.gars.nu/wp-content/uploads/2018/01/Proposition-dressyr-vt-2018.pdf>