

## Ponny nivå 5

### Beskrivning ponny nivå 5

I alla grupper ingår uteritt minst 1 gång/termin.

Eleverna rider i nivå 5 tills instruktören bedömer att grunderna från nivå nybörjare-5 är befästa och eleverna är redo att gå vidare till nivå 6. Hur lång tid det tar kan skilja sig mycket mellan grupperna.

Detta ska eleverna gå igenom och jobba med under nivå 5 (i alla grupper repeteras givetvis de delar som gåtts igenom under tidigare nivåer):

Teori	Ridning	Ridvägar	Hoppning
Häst vid hand	Ridning på böjda spår – hästen ska spåra (böjning)	Böjda spår	3-punktsits
Exteriör			Styra i lätt sits i galopp
Hästens form	Halvhalt		Börja jobba med relaterade avstånd – räkna galoppsprång
Gångarter, takt, tempo	Öka/minska volten		5,5:an
Sårvård, bandagering			
Hästens vanligaste sjukdomar			
Hinderlära – typer, definitioner, avstånd, bygga			
Sitsträning lätt sits			
Tömkörning			
<b>Ryttarens motoriska färdigheter:</b>			
Balans och rörlighet			
- Repetition och kontroll av rörlighet och balansövningar			
Styrka och kondition			
- Ryttaren ser vikten av att själv vara en atlet och på så sätt kunna underlätta för hästen			
- Ryttaren har en grundläggande kondition och styrka som möjliggör rätt hjälpgivning			