

V.33

Denna vecka ska vi rida ute i naturen! 😊

Att rida på varierat underlag är viktigt för att stärka hästens leder och senor. Hårt underlag ger hårda senor och mjukt



mjuka senor. Man behöver också variera för att hästen inte ska bli för ensidigt riden.

Hästen behöver liksom vi variation i träningen för att träna olika delar av sin kropp, sin balans och få mental träning samt omväxling. Därför ska vi denna vecka rida en form av utedressyr.

Vi kommer rida olika övningar i olika grupper beroende på er svårighetsgrad och hur långt ni kommit. Några av er kommer få rida ut och jobba med övningar längs med vägen medan andra kommer rida på utebanan vid stallet och jobba med backen, vattengraven med mera.

När man rider ute behöver man alltid tänka på säkerheten.

- Håll koll på dina ridkompisar och hjälps åt att varna varandra för bilar, cyklar etc.
- Rid inte om dina kompisar i hög fart utan håll avstånd.
- Använd gärna säkerhetsväst!

Utmaning!

Har du koll på vad skyltarna betyder? Ser du vad alla på bilden har glömt?

