

## Lektionsbeskrivelser - 3 eksempler

Lektioner	Undervisningsindhold – 45 minutters lektioner
<p><b>Lektion 1</b></p> <p><u>På ridebanen</u></p>	<p><b>Velkomst, navnerunde og opstart med dressur</b></p> <p><b>10 min:</b> Velkommen til elever og kæpheste. Navneleg med kæpheste: Alle står i en cirkel og siger:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sit navn</li><li>- navnet på kæphesten</li><li>- hvad de bedst kan lide ved kæphesteridning</li></ul> <p><b>10 min:</b> Opvarmning Opvarmningsleg – Alle mine kyllinger kom hjem</p> <p><b>15 min:</b> Dressur (Kun en del af ridehuset benyttes) Der rides på række som i en almindelig ridetime. Underviseren fortæller eleverne hvilken gangart de skal ride i (skridt, trav galop), og hvornår de skal lave overgangene.</p> <p>Eleverne samles på midten og de spørges til hvilke øvelser de kender. Øvelserne laves efterfølgende. Evt. viser eleverne dem enkeltvis før alle prøver at lave dem.</p> <p>De sendes ud på række igen, og bedes lave øvelserne i forskellige gangarter.</p> <p><b>NB:</b> Hold øvelserne simple (volte, parade, skråt igennem osv.)</p> <p><b>10 min:</b> Kongens efterfølger Den forreste rytter i rækken vælger en gangart og en øvelse. De andre skal gøre det samme, efter lidt tid går den forrest rytter bagerst i rækken, og det bliver den næstes tur.</p>

## Lektion 2

### På ridebanen:

#### **Repetition fra sidst og introduktion til ponygames**

##### **10 min:** Navneleg

Gentag leg fra sidst

Efterfølgende: Kast en bold til den du siger navnet på – Udvid med også at sige navnet på kæphesten og yndlingsaktiviteten med kæphest på den person bolden kastes til.

##### **10 min:** Dressur

Alle vælger en øvelse fra sidst som de viser for de andre. Bagefter laver de andre den også. Ridelæren starter.

##### **20 min:** Ponygames

Vælg en leg herfra: <https://rideforbund.dk/ridesport/discipliner/breddeaktiviteter/ponygames>

Banen er bygget fra starten.

Underviseren viser hvordan legen gennemføres. Alle elever får en prøvetur og derefter tages der tid på alle.

Snak evt. om at det ikke altid kan betale sig at komme hurtigt igennem, hvis der laves mange fejl undervejs som skal rettes.

##### **5 min:** Lav oprydning af ponygames banen som sidste aktivitet.

Giv det stemningen "lad os se hvor hurtigt vi kan gøre det"

### Lektion 3

På ridebanen:

#### **Springning**

**10 min:** Opvarmningsleg

Stafet i to hold. Enten over et spring, rundt om noget eller noget tredje.

**10 min:** Bygning af to til tre spring

Eleverne hjælper selv med at hente spring og bygge springene.

**15 min:** Springning

Eleverne spring over et lille kryds, først i trav, og efterfølgende i galop.

Springet sættes derefter op til en lodret som tages i galop.

Sæt til sidst de 2-3 spring sammen til en lille bane. Husk at introducere eleverne i at ride rigtig galop.

**5 min:** stilspring

En elev rider igennem banen ad gangen. Der fokuseres på at ride rigtig galop, og springe pænt og flydende.

**5 min:** Oprydning

Giv det stemningen "lad os se hvor hurtigt vi kan gøre det"