

“`html

Lektionsplanering och prov 3 i Ridlära grundnivå – Ridvägar

```
body {  
font-family: Inter, -apple-system, BlinkMacSystemFont, "Segoe UI", Roboto,  
sans-serif;  
line-height: 1.6;  
color: #333333;  
max-width: 800px;  
margin: 0 auto;  
background-color: #ffffff;  
}
```

```
.highlight {  
background-color: #f0f8ff;  
padding: 15px;  
border-left: 4px solid #4CAF50;  
margin: 15px 0;  
}
```

```
h2 {  
color: #2c3e50;  
border-bottom: 2px solid #3498db;  
padding-bottom: 5px;  
}
```

```
h3 {  
color: #82895b;  
font-weight: 600;  
}
```

```
h4 {  
font-weight: bold;  
}
```

```
ol, ul {  
margin: 12px 0;  
padding-left: 24px;  
}
```

```
li {  
margin: 6px 0;  
}
```

```
table {  
width: 100%;  
border-collapse: collapse;  
background-color: #ffffff;  
font-size: 14px;  
margin: 20px 0;  
}
```

```
th {  
background: linear-gradient(135deg, #82895b 0%, #4A7C59 100%);  
color: white;  
font-weight: 600;  
padding: 12px 8px;  
text-align: left;  
border: 1px solid #82895b;  
}
```

```
td {  
padding: 10px 8px;  
border: 1px solid #dee2e6;  
vertical-align: top;  
}
```

```
tr:nth-child(even) td {  
background-color: #f8f9fa;  
}
```

Ämne: Ridlära grundnivå

Årskurs: Gymnasiet Nivå 1

Tid: 60 minuter

Innehåll

Denna lektion fokuserar på stigbygelvägar och balans enligt Gy25 nivå 1.

Syfte

Att utveckla elevernas förståelse för ridvägar och balans i ridning.

Aktiviteter

1. Introduktion till stigbygelvägar.
2. Praktiska övningar i balans.
3. Gruppdiskussion om vikten av balans i ridning.

Frågor till provet

- Vad är en stigbygelväg och hur används den?
- Beskriv tre sätt att förbättra sin balans när man rider.
- Varför är balans viktigt för en ryttare?

Svar på frågor

1. En stigbygelväg är en väg som ryttaren följer under ridning för att utföra olika övningar.
2. Tre sätt att förbättra sin balans är att:
 - Träna core-muskulaturen.
 - Öva på att rida utan stigbyglar.
 - Fokusera på att hålla en stabil kroppshållning.
3. Balans är viktigt för att kunna kontrollera hästen och utföra rörelser korrekt.

Bedömningskriterier

Kriterium	Bedömning
Förståelse för stigbygelvägar	1-5 poäng

Balans under ridning	1-5 poäng
Deltagande i diskussioner	1-5 poäng

“`

Tags: [Planering](#)