

Teorivecka vårterminen 2024

Måndag:

- 17:30 Föreläsning med Equiterapeut Camilla Larsson. Camilla visar hur du som ridskoleryttare kan ge ridskolehästen en massage som både stärker kommunikationen mellan häst och ryttare och gör nytta för hästens muskler och välbefinnande.
- 18:30 Föräldrarkurs. Lär dig hur man sadlar och tränar så du kan hjälpa ditt barn bättre. De som vill får testa på att rida lite - **Elin**
- 18:30 Löshoppning - Vi visar hur vi gör när vi löshoppar hästarna. Vi är i stora ridhuset .
Sanna och Lotta

Tisdag:

- 17:00 Pyssel i stallet - Rykttävling och samtidigt tränar vi på hästens delar. Stora stallet - **Elsa**
- 18:00 Träning för ryttare! Kom ombytt och få ett träningspass med Frida Berg som visar enkla övningar som är extra bra för ryttare. Alla kan vara med! - **Frida**
- 20:00 Miniclinic - sits och hjälpgivning. Agneta håller en lektion med ekipage och visar hur du jobbar med sitsen och hjälpgivningen. - **Agneta**

Onsdag:

- 17:00-19:00 Programridning i Rappestad. Följ en programträning i dressyr från läktaren. Få en inblick i hur en dressyrtävling går till och titta på våra tävlingsryttare på olika nivåer träna på att tävla.
- 17:00 Hästigt pyssel för de pysselsugna barnen. Vi ritar, målar klipper och klistrar hästar i alla former. Teorirummet. **Malin**
- 18:00 Säkerhetskurs för föräldrar och barn! Vi går igenom de viktigaste säkerhetsreglerna och går igenom hur man ska agera vid tex en avfallning. Kursen riktar sig för alla åldrar och passar jättebra för hästovana föräldrar. **Elsa**

Torsdag:

- 17:00 Pyssel i stallet - rykta och göra hästen fin för tävling och uppvisning. Stora stallet
-**Sanna**
- 18:00 Körning. Grundkurs i hur man selar och sätter för en vagn. Alla får provköra. **Elsa**

Lördag:

- Hela dagen: Käpphästhoppning - Träna på hindertyper och hoppa bana med en käpphäst.
Banan står uppställd hela dagen så hoppa så mycket du vill! - I gräshagen utanför
lilla ridhuset.
- 10:00-12:00 Ponnyridning med kUSen Här kan syskon och nyfikna små ryttare få testa på att
rida med hjälp av ungdomssektionen. **kUSen Lotta**
- 13.30-14:30 Ponnyridning med kUSen Här kan syskon och nyfikna små ryttare få testa på att
rida med hjälp av ungdomssektionen. **kUSen Lotta**

Söndag:

- Hela dagen: Käpphästhoppning - Träna på hindertyper och hoppa bana med en käpphäst.
Banan står uppställd hela dagen så hoppa så mycket du vill! - I gräshagen utanför
lilla ridhuset.
- 10:00-12:00 Ponnyridning med kUSen Här kan syskon och nyfikna små ryttare få testa på att
rida med hjälp av ungdomssektionen. **kUSen Lotta**
- 13.30-14:30 Ponnyridning med kUSen Här kan syskon och nyfikna små ryttare få testa på att
rida med hjälp av ungdomssektionen. **kUSen Lotta**
- 17:00 Pyssel i stallet - Foder. Lär dig om hästens foder och fodringsrutiner. Samling i
stora stallet. **Elin**