Teorivecka

V 44

Här nedan ser ni utbudet på höstens teorivecka. Alla ridande elever är varmt välkomna att delta på hur många aktiviteter ni vill! **Anslag med mer info och exakta tider till de som inte står** om vissa aktiviteter kommer att komma upp på anslagstavlan inom kort! ☺   
Frågor till din ridlärare eller kansliet.

**Måndag**

10.00-12.00 **Förberedande träning för pay n jump/ride**

Kom och träna på hur det går till att starta på en pay n jump/ride. Vi tränar på framridning, framhoppning och sedan avslutningsvis hur ett tävlingsmoment skulle gå till. För dig från märke 1 och uppåt, anmälan på separat lapp i pärmen. 😊

****16.00-17.00 **Skrittuteritt**

Skritt – gångarten där hästen använder flest av sina muskelgrupper! Specialgruppen rider ut i skritt och klättrar, tränar sits och balans. Från märke 3, anmälan på separat lapp i stallet

16.30-17.30 **Longering**

Vad är longering och hur longerar man en häst? Kom och prova på longering. Anmälan på separat lapp i pärmen. Ta med ridutrustning.

17.45 - kväll **CLINIC MED STALL ROEMPKE**

Anna och Jenny från Stall Roempke på Visingsö kommer till oss. De tar med sig två av sina hästar Birger (en shetlandsponny) och Klint (en ardenner) och visar hur de miljötränar och utbildar sina hästar på gården. De kommer även berätta mer om deras arbete med remmalag, ridskola och försäljning av hästar. Ingen föranmälan krävs.

**Tisdag**

09.00-15.00 **Hästägare för en dag**

Dags för denna populära aktivitet igen! Anmälan i pärm som hänger på anslagstavlan. 😊

****15.00-16.00 **Skrittuteritt**

Skritt – gångarten där hästen använder flest av sina muskelgrupper! Vi rider ut i skritt och klättrar, tränar sits och balans. Från märke 3, anmälan på separat lapp i pärmen

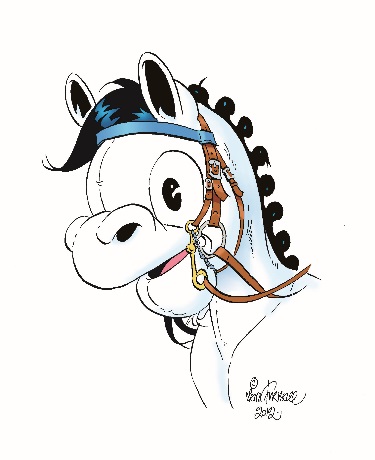
16.00-17.00 **FÖRÄLDRARIDNING**Ta med din förälder och låt denne prova på att rida! Anmäl på listan som sitter i pärmen i stallet för att säkra en plats, övriga välkomna att hänga med på stall och hästskötsel i mån av tid/plats. Vi träffas i stallet.

16.30-17.15 **Märkestagning – Röda hästen**

 Kom och ta märket Röda hästen! Anmälan i pärm som hänger på anslagstavlan.

17.15-18.15 **Visitation av häst**

Vad, varför och hur visiterar man hästen? Är du vetgirig och vill lära dig mer om hästen, kanske sugen på att skaffa egen häst i framtiden? Välkommen att lära dig mer om hästen. Ingen föranmälan krävs

18.30- **DRESSYRCLINIC MED MIMMI ELMERMARK**

Mimmi har arbetat med pedagogik och utbildning av häst och ryttare under 30 år. De senaste 15 åren har hon arbetat som ridlärare samt verksamhetschef på ridskola i Norrköping. Hon driver en egen gård med inackorderingar samt undervisning av privata ekipage. Mimmi har själv tävlat upp till svår klass och brinner för dressyren där grundridning, sits och balans är i fokus. Under kvällen kommer vi med utbildningsskalan som grund titta på hur man arbetar med en yngre samt en mer skolad häst. Mimmi hoppas på att kunna inspirera till fortsatt lärande och även ge er elever tips att tänka på vid er egen ridning. Ingen föranmälan krävs.

**Onsdag**

15.00-16.00 **Prova på ridning   
-** Kanske är någon extra sugen på att prova på att rida under höstlovet? Anmälan till kansliet i vanlig ordning, kostar 230 kr ☺

**En bild som visar text, löv, växt, ormbunke

Automatiskt genererad beskrivning**16.00-17.00 **Skrittuteritt**

Skritt – gångarten där hästen använder flest av sina muskelgrupper! Vi rider ut i skritt och klättrar, tränar sits och balans. Från märke 3, anmälan på separat lapp i pärmen

16.00-16.45 **Märkestagning – Blå hästen**

Kom och ta märket Blå hästen! Anmälan i pärm som hänger på anslagstavlan.

16.45-kväll **Mental träning i grupp med Emma Trygg**  
  
Varmt välkommen till en timme i den mentala träningens värld! Träffen kommer att skräddarsys på plats efter era behov som ryttare och blir en härlig blandning mellan frågestund, diskussion och att få testa på mental träning.

Emma kommer att börja kvällen med en presentation som är öppen för alla, både anmälda och oanmälda. Därefter två grupper med mental träning 17 – 18 och 18 - 19. Anmälan sker på separat lapp i pärmen vid anslagstavlan.

17.15-18.15 **Klippning & frisering**

Vill du lära dig hur man klipper en häst samt hur vi friserar ridskolans hästars man och svans? Då är detta teorilektionen för dig. Vi går igenom hur man använder en klippmaskin, säkerhet kring klippningen och också hur vi friserar man och svans. Ingen föranmälan krävs.

**Torsdag**

11.00-12.00 **Testa på mounted games!**

Kom och testa på ridsportgrenen mounted games, mer info och anmälan på separat lapp i pärmen 😊

**En bild som visar text, löv, växt, ormbunke

Automatiskt genererad beskrivning**16.00-17.00 **Skrittuteritt**

Skritt – gångarten där hästen använder flest av sina muskelgrupper! Vi rider ut i skritt och klättrar, tränar sits och balans. Från märke 3, anmälan på separat lapp i stallet

17.15- **HOPPTRÄNING   
med Ebba Melin**

Hoppträningar för Ebba Melin, lyssna, titta och inspireras av flera av våra duktiga SRS-ekipage. Just denna vecka är det ovisst om träningen kommer äga rum. Men man är välkommen att dyka upp vilken torsdag som helst.

**Fredag**

09.00-12.00 **Hoppträning**

Passa på att träna lite extra under höstlovet! Anmälan på separat lapp i pärmen. Från märke 3 och uppåt.

****15.00-16.00 **Skrittuteritt**

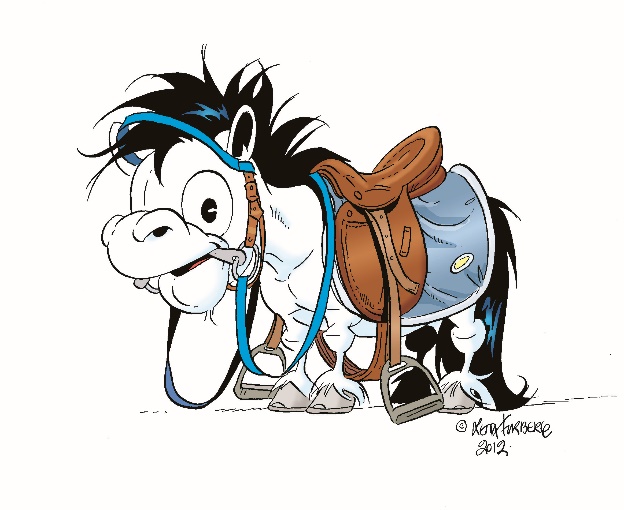
Skritt – gångarten där hästen använder flest av sina muskelgrupper! Vi rider ut i skritt och klättrar, tränar sits och balans. Från märke 3, anmälan på separat lapp i pärmen.

16.00-17.00 **Märkestagning – Bronshästen**

Vill du ta märkes Bronshästen? Välkommen att anmäla dig på separat lapp i pärmen😊

17.00-17.45 **Märkestagning – Gula hästen**

Vill du ta märket Gula hästen? Välkommen att anmäla dig på separat lapp i pärmen😊

18.00 - **LÖSHOPPNING**

Vill du se och lära dig mer om löshoppning? Varför man gör det och hur det funkar? Kom och var med när vi löshoppar några av ridskolans hästar. Anmälan på separat lapp i pärmen.

**Lördag**

**En bild som visar text, löv, växt, ormbunke

Automatiskt genererad beskrivning**09.00-10.00 **Skrittuteritt**

Skritt – gångarten där hästen använder flest av sina muskelgrupper! Vi rider ut i skritt och klättrar, tränar sits och balans. Från märke 3, anmälan på separat lapp i stallet

10.15-11.45 **Clinic i tömkörning med Linda Melin**

Linda Melin är utbildad C-tränare i dressyr och utbildar sig just nu till dressyrdomare. Hon har utbildat flertalet hästar och tävlat upp till St Georg i dressyr. Hon har med sig två hästar på olika utbildningsnivå och visar upp tömkörning. Hon visar upp grunderna, hur man gör och vad man ska tänka på med olika hästar.

11.45 – 12.30 **Nybörjarteori**

Nybörjarteori, hur gör man i ordning hästen inför och efter ridning. Tips och trix för att göra det så säkert som möjligt. Perfekt både för dig som börjat rida och dina medhjälpare! ☺ Ingen föranmälan krävs.

12.30-13.30 **Prova på ridning   
-** Kanske är någon extra sugen på att prova på att rida under höstlovet? Anmälan till kansliet i vanlig ordning, kostar 230 kr ☺

Hoppas att ni får en lärorik vecka! ☺  
Frågor/Funderingar till Gunilla, Fina och Jenny. Alternativt kansliet: 076 142 41 15 alt [kansli@soderkopingsrs.se](mailto:kansli@soderkopingsrs.se)