

# 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! Vissa av aktiviteterna behöver du anmäla dig till. Anmälningsslaggar och mer info finns i pärmen som hänger till höger om anslagstavlan 😊

Frågor till din ridlärare eller kansliet.

## **Måndag**

10.00 – 12.00

### **Förberedande hoppträning inför pay n jump**

För dig som vill lära dig hur det funkar på en pay n jump. Vi tränar framhoppning och banhoppning. Från märke 1 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 stallet.



16.15 – 17.15

### **Stallteori**

Vill du träna på att göra iordning hästen inför och efter ett ridpass är detta teoripasset för dig. Vi visar och tränar på olika hästar samt går igenom hur vi tar av- och på täcke. Föräldrar och medhjälpare är såklart också välkomna att delta. Ingen anmälan krävs.

17.15-17.45

### **Grönt Kort information**

Är du intresserad av att börja tävla? Då behöver man ha ett så kallat Grönt kort. På detta teoripasset berättar vi mer om vad Grönt kort innebär och vad kursen innehåller. Ingen anmälan krävs

18.00 – kväll

## **Stretching och massage med NEA's hästhälsa.**

Anki på NEA's Hästhälsa kommer hit och pratar om hur vi kan hjälpa våra hästar med hjälp av stretching och massage. Hon berättar om och visar olika övningar och deltagarna får prova. Ingen anmälan krävs.

## **Tisdag**

09.00-15.00

### **Hästägare för en dag**

Dags för denna populära aktivitet igen! Anmälan på separat lapp i pärmen.

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

### **Klippning & frisering**

För dig som vill lära dig hur man klipper häst med maskin och hur vi friserar ridskolans hästars man och svans.



17.00-18.00

## **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.

18.30-

## Fälttävlansclinic med Mia

### Broddy

Välkomna på en fartfylld kväll i fälttävlans tecken!  
Vad är fälttävlan och hur går det till? Kom och titta och lyssna på Mia och ekipage från ridskolan.

## Onsdag

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

### Prova på ridning

- Kanske är någon extra sugen på att prova på att rida under höstlovet? Anmälan till kansliet i vanlig ordning, kostar 240 kr 😊

17.00-17.45

### Märkestagning – Blå hästen

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

18.00-kväll

## Dressyrclinic med Mimmi

### Elmermark

Mimmi känner många av oss till då hon regelbundet kommer till SRS och håller dressyrlektioner. Mimmi har själv tävlat svår klass i dressyr och kommer under kvällen guida några ekipage från ridskolan. Välkomna på en inspirerande kväll där ryttare på alla nivåer lär sig något! Ingen föranmälan krävs.

# Torsdag

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

## Longering

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

17.00-kväll

## HOPPTRÄNING med Ebba Melin

Hoppträningar för Ebba Melin, lyssna, titta och inspireras av flera av våra duktiga SRS-ekipage.



# Fredag

09.30-12.30

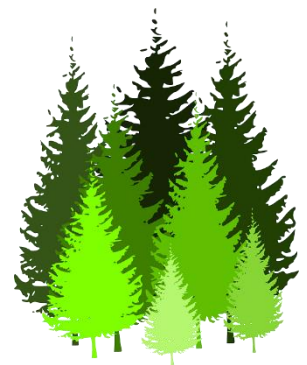
## Hoppträning med tävlingsteori

Aktiviteten för dig som vill hoppträna lite extra och samtidigt lära dig mer om hur det går till när man ska tävla. Vi varvar teori och ridning i grupp. Anmälan på separat lapp i pärmen.

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 – 18.00

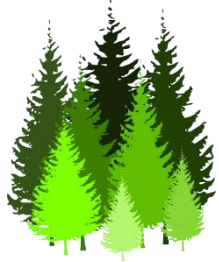
## Köra häst & vagn

Vill du lära dig hur man selar på, sätter fast vagnen och kör häst? Då är detta teoritillfället för dig. Ta med ridutrustning. Anmälan på lapp i pärmen.



# Lördag

10.00-11.00



## 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 pärm.

11.00 – 12.00

## Nybörjare & förälder teori

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.

12.00-13.00

## Prova på ridning

- Kanske är någon extra sugen på att prova på att rida under höstlovet? Anmälan till kansliet i vanlig ordning, kostar 240 kr 😊

**Hoppas att ni får en lärorik vecka! 😊**

**Frågor/Funderingar till din ridlärare.**

**Alternativt kansliet: 076 142 41 15 alt**

**[kansli@soderkopingsrs.se](mailto:kansli@soderkopingsrs.se)**