**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. Anmälningslappar och mer info finns i pärmen som hänger till höger om anslagstavlan😊. Sista anmälningsdag är onsdag 22/10.

Kom ihåg, ingen ordinarie ridning denna vecka.

**Måndag**

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 listan i pärmen.

16.00-17.00 **Stallhäng**

Vi umgås med hästarna, borstar och gör dem fina. Fixar med utrustning och packar höpåsar. Passar alla nivåer. Anmälan på lapp i pärmen.

17.15 -18.15 **Köra häst och vagn**

Man kan göra annat med hästar än att bara rida, har du provat att köra häst och vagn? Detta är tillfället för det! Alla nivåer är välkomna, anmälan på listan i pärmen.

18.30-kväll **Löshoppning**

Vi kommer att löshoppa några hästar av olika typ och på olika nivåer. Välkomna att komma och titta!

**Tisdag**

17.00-18.00 **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 listan i pärmen.

18.00-19.00 **Hur vet jag om hästen är sjuk?**

Vilka är de vanligaste sjukdomarna som våra hästar kan drabbas av? Hur ser jag på hästen att den inte mår bra? Hur förebygger jag att hästen blir sjuk eller skadar sig? Passar alla nivåer. Anmälan på lapp i pärmen.

18.00-19.30 **Dressyrclinic med Mimmi**

Mimmi kommer att prata om hur vår sits o balans påverkar hästen och våra möjligheter att få den att förstå våra hjälper. Några elever kommer att vara med till häst och som avslutning kommer Mimmi att själv rida och visa på sin egen häst.

**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 listan i pärmen.

16.00-17.00 **Stallhäng**

Vi umgås med hästarna, borstar och gör dem fina. Fixar med utrustning och packar höpåsar. Passar alla nivåer. Anmälan på lapp i pärmen.

17.00-18.00 **Ledarskap med häst**

 Hästar är stora och starka djur som vi behöver lära oss att hantera. Då krävs det att vi människor är tydliga och bra ledare för våra hästar. Detta pratar vi om och övar i stallet på olika hästar. Passar alla nivåer. Anmälan på listan i pärmen.

18.00-19.30 **Western**

Westernryttarna i Östergötland kommer och pratar om sin sport samt visar lite moment till häst. Samling i cafeterian. Välkomna att lyssna och se!

**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 listan i pärmen.

17.00-18.00 **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! ☺ Anmälan på lista i pärmen.

18.00-19.00 **Longering & sitsträning**

Vi passar på att både lära oss longera och samtidigt träna våra sitsar med hjälp av varandra. Från märke 2. Anmälan på lapp i pärmen.

**Fredag**

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 listan i pärmen.

16.00-17.00 **Miljöträning**

Hästar är stora flyktdjur som vi behöver lära oss att hantera i alla situationer och samtidigt vänja vid ”läskiga” saker. Passar alla nivåer. Anmälan på lapp i pärmen

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.

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)