



# TEORIVECKA HT 2023

Måndag - Lördag v.44

30/10 – 4/11

Nu är det dags för teorivecka för alla våra lektionsryttare.

**För er som skall vara med och Prova-på** så behöver ni ha på er **hjälm och handskar**, det gäller både vuxna och barn.

**Tänk på att klä er varmt.**

Man får komma vilken dag man vill och även flera dagar om man vill.

Man måste alltså inte komma den dagen man vanligtvis rider utan det är fritt fram att välja vad man vill.

Till Prova-på aktiviteter där det står att man behöver föränmäla sig så gör man det via: [www.minridskola.se](http://www.minridskola.se) Vi släpper platserna på lördag 28/10 kl 08:00 och det är först till kvarn som gäller.

**Välkomna!**

# Höstterminens Teorivecka v.44 2023

## Måndag:

- 17:15 **Märkestagning Röda, Gröna, Vita, Gula och Blåa hästen.**  
Barnen kan ta barnmärkena och de kostar 30kr st.  
Betalning via swish eller kontant. Läs på innan vad märkena innehåller så att barnen vet vilket/vilka märken de kan ta, mer information om barnmärkena hittar du här:  
<https://ridsport.se/download/18.31a258c0186a19d825b2fcf/1677762889642/Barnm%C3%A4rken%20folder%202023%20UF%20ny%20adress%20till%20hemsida.pdf>  
**För ponnyelever. I ponnystallet.**
- 18:00 **Löshoppning med Pernilla.** Vi visar löshoppning med en ridskoleponny, en ridskolehäst och en privathäst. Om det blir fullt på läktaren så kommer vi låta publiken stå nere i ridhuset och då är hjälm ett krav. **För alla elever. Gamla Ridhuset**
- 18:00 **Hästmassage med Liz.** Liz går igenom lite enklare hästmassage och "må bra"- punkter. **För alla elever. Samling i valackstallet.**

## Tisdag:

- 18:00 **Personalen arbetar med hästarna.** En tömkör, en skrittjobbar och en rider "vanligt". Publiken ställer frågor. **För alla elever.** Nya Ridhuset.
- 18:00 **Föräldrakurs /"nybörjarkurs vuxna" i stallet, med US:** Ungdomssektionen håller en kurs för föräldrar och för vuxna nybörjare om hur man gör iordning ponnyn/hästen före och efter lektion. **Samling i Ponnystallet.**

## Onsdag:

- 17:00 **Ledarskapsövningar med Jennie.** Här kommer vi att träna på olika övningar för att få bättre kontakt med ponnyn och lära sig att bättre förstå dess språk. **Föranmälan krävs om man vill Prova-på, max 8st/grupp.** Fritt att titta på för alla som vill. **För ponnyelever.** Samling i ponnystallet, sedan går vi till lilla ridhuset.
- 18:00 **Ledarskapsövningar med Jennie.** Här kommer vi att träna på olika övningar för att få bättre kontakt med ponnyn och lära sig att bättre förstå dess språk. **Föranmälan krävs om man vill Prova-på, max 8st/grupp.** Fritt att titta på för alla som vill. **För ponnyelever.** Samling i ponnystallet, sedan går vi till lilla ridhuset.
- 19:00 **Tömkörning med Jennie och Frisco.** För er som rider i grupp I och uppåt. **Föranmälan krävs om man vill Prova-på, max 8st.** Fritt att titta på för alla som vill. **För ponnyelever.** Samling i ponnystallet, sedan går vi till lilla ridhuset.

## Torsdag:

- 18:00 **Hur klipper man en häst? Med Liz och Frisco.** Liz visar hur man klipper/rakar en häst och förklarar varför. Hon visar också hur man klipper man och svans. **För alla elever.** Ponnystallet.
- 18:00 **Hoppclinic med Claes och Alexandra.** Alexandra rider en lektionshäst och Claes instruerar. De kommer bland annat gå igenom sits och anridning. **För alla elever.** Nya Ridhuset

## Fredag:

- 17:00 **Sätta ihop träns. Vårda utrustning. Med Elsa och Jennie.** Genomgång av sadel, träns, hjälptyglar och benskydd. **För alla elever.** Samling i ponnystallet, sedan delar vi upp oss i ponny och häst.
- 18:00 **Longering med Elsa och Viktig.** För er som rider i grupp I och uppåt. Föranmälan krävs om man vill Prova-på, max 8st. Fritt att titta på för alla som vill. **För ponnyelever.** Lilla Ridhuset.
- 18:00 **Longering med Jennie och Sultan.** För er som rider i grupp I och uppåt. Föranmälan krävs om man vill Prova-på, max 8st. Fritt att titta på för alla som vill. **För hästelever.** Gamla Ridhuset.
- 19:00 **Ledarskapsövningar med Jennie-** Här kommer vi att träna på olika övningar för att få bättre kontakt med hästen och lära sig att bättre förstå dess språk. Föranmälan krävs om man vill Prova-på, max 8st/grupp. Fritt att titta på för alla som vill. **För storhästelever.** Samling i valackstallet.

## Lördag:

- 09:30 **Tävlingsteori: vad är viktigt att tänka på före och under tävling. Med Alexandra. För alla elever.** Samling i caféet.
- 11:30 **Köpa häst. Med Alexandra.** Vad behöver man ha koll på när man skall köpa häst. **För alla elever.** Samling i caféet.
- 10:30 **Ta in häst från hagen / Släppa ut häst i hagen. Med Jennie.** Vad är viktigt att tänka på. Man kan även få prova-på. **För alla elever.** Samling i ponnystallet.
- 12:00 **Lastning. Med Jennie.** Vi går igenom vad man behöver tänka på när man lastar sin häst i en hästtransport. Man får även prova-på om man vill. **För alla elever.** Samling i ponnystallet.
- 13:00 **Gå på promenad i skogen med ponnyerna och Alexandra.** Vi tränar ponnyerna och går ut på promenad i skogen. **Föranmälan krävs, max 8st. För ponnyelever.** Samling i ponnystallet. Kom gärna en kvart innan så att du har ponnyn borstad och tränad till 13:00.