

# TEMADAGAR

## RIDSKOLAN INFORMERAR

### TEMADAGAR - teori

På Jutagårdens Ridskola vill vi inte bara prioritera och värdesätta ridning utan även teorin som vi anser är minst lika viktig för att få en värdefull utbildning. Temadagar är vårt alternativ på teoriundervisning. Vi satsar mycket på att få hit bra föreläsare och kunniga yrkesmän för att göra temadagen så intressant och varierande som möjligt. Istället för teori 2 ggr/termin på gruppens ordinarie riddag har vi ett antal olika temadagar med olika teoriämnen. Eleven får själv välja när och hur många tillfällen den vill vara med på. Föräldrar är också välkomna att delta. Den ordinarie lektionsverksamheten kommer att utgå under temadagen, dvs ingen ridning den dagen. Det kommer att vara en måndag, en tisdag, en onsdag osv under terminen. En ridgång förvandlas till temadag men man har möjlighet att ta del av totalt 6 stycken temadagar som ridande elev på ridskolan.

### KOSTNAD

Lektionsryttare

alla temadagar ingår i ridavgiften, gå på så många du vill.  
(gäller även för föräldrar)

Övriga medlemmar

50:-/temadag

Icke medlemmar

100:-/temadag



Tack vare att vi samverkar med SISU idrottsutbildarna kan vi erbjuda väldigt hög klass på våra temadagar. Det är tack vare dem vi till exempel kan ta hit en sådan som Peter Härnstam och erbjuda det till våra elever kostnadsfritt.



### ANMÄLAN

Anmäl dig via Horsemanager. Du hittar temadagarna under aktiviteter. Anmäl alla i familjen som tänkt gå. Anmälan är viktig så vi dels vet hur många som tänkt gå men också för att vi ska veta hur mycket material som ska kopieras upp osv. Från ridskolan hoppas vi verkligen att intresset från er sida är stort och att ni vill vara med på flera temadagar.

### VIKTIGT!

Ibland kan det tyvärr vara så att vi tvingas ställa in en temadag med kort varsel. Det kan tex vara p.g.a. väder, att föreläsaren blir sjuk eller att det är för få anmälda. Det kan vara bra att ta för vana att titta en sista gång på bloggen innan ni åker hemifrån till temadagen. Där skriver vi ifall den skulle bli inställd. Till alla som anmält sig via horsemanager kommer vi även skicka ett mail.

## MÅNDAG 9/5 v.19 KL 17:30-ca 19.00 FÖRÄLDRAKURS

Den här terminen har vi startat upp många nya ridgrupper för barn och därmed en hel del nytilkomna föräldrar. Därför vill vi passa på att välkomna alla föräldrar till en föräldrakurs. På Jutagårdens Ridskola är det inte ett krav att du som förälder ska lära dig en massa om hästar och dess skötsel bara för att ditt barn vill börja rida. Det är helt valfritt. På den här temadagen pratar vi just om detta. Vilken är din roll som förälder? Hur hjälper du ditt barn på bästa sätt? Vad förväntar vi oss av dig som förälder under ridlektionen?

Som nybliven elev är man också nybliven medlem i föreningen. En representant från styrelsen kommer därför även prat lite om föreningen, hur den är uppbyggd samt vad som förväntas av våra medlemmar.

CAFÈ KRUBBAN ÄR ÖPPET  
OCH SÄLJER FIKA  
UNDER DEN HÄR  
TEMADAGEN



## MÅNDAG 9/5 v.19 KL 17:30-ca 19.00 HÄSTKUNSKAP FÖR BARN (NYBÖRJARE, MÄRKE I & II)

Att måna om våra hästar, få utökad förståelse för hur de fungerar och kunna sköta om dem på ett korrekt och säkert sätt är viktigt på vår ridskola. Det är grunden till glada, positiva och friska hästar. Vi vill att alla våra elever ska vara trygga, kunniga, självständiga och klara det mesta på egen hand. Men för att kunna det behövs timmar av träning. Ryttaren behöver känna sig trygg med hästen. Ju mer man kan om den och ju säkrare man känner sig tillsammans med hästen i stallet, desto lättare går det vanligtvis att känna sig trygg även i ridningen. Det finns så mycket som man kan lära sig vad det gäller hästar, beteende och deras skötsel. Mer än vad vi hinner med att gå igenom under din vanliga ridlektion. Därför välkomnar vi alla barn som vill lära sig mer om just detta ämne och hoppas på stor uppslutning.

### VI KOMMER BLAND ANNAT PRATA OM:

- Hästens instinkter - flock och flykt. Hur fungerar den och varför reagerar den som den gör i olika situationer? Hur kan hästens flock- och flyktinstinkt påverka samvaron med hästen i stallet och även spela roll när man rider?
- Hästens kroppsspråk. Hur kommunicerar hästen och hur kan vi läsa av hästens humör?
- Hästens rangordning och hur den betar sig i sin grupp. Vi beskådar hur hästarna "pratar" med varandra genom kroppsspråk i fritt tillstånd i hagen. Vem är flockens ledare och vem är lägst i rang? Hur ser man detta och vad kan ledarskapet få för betydelse i ridningen?
- Hästens dagliga skötsel och vad som förväntas av oss människor för att hästen ska må så bra som möjligt. Vi pratar lite om säkerhet och hur man hanterar hästen på bästa sätt för att minimera risken för att något ska hända. Allt för att få en välmående och glad häst.

## MÅNDAG 9/5 v.19 KL 19:00-ca 20.00 PROVA PÅ RIDNING – FÖR FÖRÄLDRAR

Många föräldrar har kanske aldrig provat på att rida eller så var det väldigt länge sedan. Nu har du chansen att prova på sporten som ditt barn älskar och brinner för. Som förälder med begränsad eller kanske till och med obefintlig ridvana är det många gånger svårt att förstå och sätta sig in i barnets situation och upplevelse. Ta tillfället i akt och låt det bli ombytta roller för en kväll. Barnet på läktaren och du till häst. ☺



Anmälan till samtliga 3 aktiviteter göres via Horsemanager.

JUTA GÅRDEN



SISU  
Idrottsutbildarna

## **TISDAG 10/5 v.19 KL 18:00- ca 19:00 BODYCOMBAT – TRÄNING UTAN HÄST**



Dags att träna lite utan vår "träningkompis" hästen!

Som ryttare är det viktigt att ha kroppskontroll, koordination och styrka. Vi har därför valt att i samarbete med Nordic Wellness erbjuda våra medlemmar ryttarfys i form av ett Body-combatpass i vårt ridhus. Bodycombat är ett konditionspass med rörelser till musik i form av slag, sparkar och hopp i olika kombinationer- allt efter egen förmåga. Passet passar alla, och man väljer själv hur mycket man vill ta i. Det här är ett pass ni inte vill missa och vi hoppas självklart att ridhuset är fullt av träningssugna elever och föräldrar/syskon.

Plats: Jutagårdens ridhus

Tid: 18.00- 19.00

Kläder: Träningskläder och gympaskor

En vattenflaska är bra att ta med sig.

## **ONSDAG 18/5 v.20 KL 18:00-ca 20.30** **EQUITERAPEUT CHARLOTTA LINDGREN**

Equiterapeut Charlotta Lindgren kommer till Jutagården för att föreläsa teoretiskt och praktiskt i hästens uppbyggnad och rörelsemekanic. Hon berättar och visar kiropraktik, laser och akupunktur och pratar om stretching när och hur man använder detta.

Det kommer bli en spännande, lärorik och innehållsrik kväll där sannerligen kommer få en fördjupad kunskap. Vi är väldigt glada över att få hit Charlotta som har otrolig kunskap och erfarenhet i ämnet.

Enligt egna erfarenheter vet vi att hon är väl värd att komma och lyssna på. Är man intresserad av ämnet och vill få utökade kunskaper hoppas vi att ni tar tillfället i akt och kommer denna temadag.



vi

### **BAKGRUND:**

Charlotta Lindgren är Diplomerad Equiterapeut och Diplomerad TCM akupunktör.  
(TCM=traditionell kinesisk medicin)

Charlotta har genomgått följande utbildningar:

- Equiterapeut utbildning, HTU, Strömsholm 1997-1999
- Akupunktörutbildning, Akupunktur Akademin, Stockholm 2005-2008
- 80 p basmedicin vid Talamus skolan, BMC, Uppsala 2010-2012
- Utvecklingskurs i Biomekanik och Kiropraktik för Dr i Kiropraktik Guy Blom Equine Spine school i Holland och Dr i Kiropraktik Bill Hamilton från USA.

Charlotta undervisar i Laserterapi i Sverige och Norge två gånger per år sen 2001 för veterinärer, terapeuter och hästägare.

För ett år sedan flyttade hon ifrån sin gård med egen klinikmottagning uppe i Kolsva, Östergötland och ned hit till Vara, Västergötland. Nu mera jobbar hon sida vid sida med veterinärerna 2 dgr/veckan på Husaby Hästklirik och 2 dgr/veckan på Bjertorps Hästklirik.

Utöver det så håller hon även kortare kurser i hästens biomekanik, laserterapi som behandling och diagnostiseringsverktyg, hästens hälsa och dagliga undersökning samt ryttare/häst - Hur påverkar de varandra?

Hennes specialkompetens i undersökning och behandling av rörelsestörningar är främst kiropraktik, med laser och akupunktur som tilläggsmetoder.

Anmäl dig via Horsemanager

Vi genomför denna temadag i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

**CAFÈ KRUBBAN ÄR ÖPPET  
OCH SÄLJER FIKA  
UNDER DEN HÄR  
TEMADAGEN**



**JUTAÖGÅRDEN**



**SISU**  
Idrottsutbildarna

# LÖRDAG 21/5 v.20 KL 09:00-ca 16:00

## STUDIEBESÖK PÅ STUTERI KL, BJÖRKETORP

Jutagården har under de senaste åren köpt flertalet fina ridskoleponnyer som är uppfödda hos Kurt Larsson på Stuteri KL. I stallet på Jutagården finns nu Obell KL, Obelix KL, Orkan KL, Nicosia KL, Santiago KL och Robina KL. På lördag den 21/5 är vi välkomna dit på ett studiebesök för att få reda på mer om stuteriet och kolla in alla fina ponnyer. Det finns många olika flockar med ston, valacker & hingstar som betar på olika betesområden runt gården. Våren och sommaren är också en period då det kommer en hel del föl som vi självklart hoppas kunna få titta lite närmare på.



### UPPLÄGG STUDIEBESÖK 21/5

- 09.00 Avfärd från Jutagårdens parkering.  
SAMÅKNING SKER FRÅN JUTAGÅRDEN. Ange när du anmäler om du har tillgång till bil och i så fall hur många platser som finns ledigt i bilen.
- 11.00 Beräknas vara framme på Stuteri KL.  
Studiebesöket tar ett par timmar.  
Medtag egen matsäck till lunch.
- 14.00 Hemfärd
- 16.00 Framme på Jutagården igen

### VIKTIGT!

På grund av smittorisken med smittsamma hästsjukdomar är det viktigt att du har vanliga kläder och skor (ej ridkläder, jackor, ridskor) på dig som inte har varit i något stall innan. En bra grej kan vara att ha tex gummistövlar eller andra oömma skor då vi kommer gå runt i hagarna.

### INFORMATION OM STUTERI KL [www.stuteri.se](http://www.stuteri.se)

Stuteriet finns på Holmåkra gård i en liten ort som heter Björketorp, mitt emellan Varberg och Borås. Stuteri KL består av ett 90-tal Gotlandsruss, Shetland och New Forest. De håller framförallt på med ponnyavel och har så gjort sedan det första russet kom till gården 1962.



De har två godkända minishetlandshingstar, Son of Gold RS.428 och Poker Face RS.661. De har även ett antal godkända russhingstar. Dessa är Fanér 553, Hadar 539, Ursus 512, Djazz 605, Stans 622, Prakt KL 675, Rital KL 684, Rekyll KL 686, Sabel KL, Solid KL och Tribut KL.



Hadar 539 (Obells & Obelixs pappa)

Fanér 553 (Orkans pappa)

Flinga (Robinas mamma)

(Santiago som föl)

Foto: Kurt Larsson, Stuteri KL

All pictures © Kurt Larsson

Anmäl dig via Horsemanager

JUTA GÅRDEN



SISU  
Idrottsutbildarna

# TORSDAG 26/5 v.21 KL 18:00-ca21:00 DRESSYR MED PETER HÄRNSTAM

Peter Härnstam är ett välkänt namn inom "Dressyr-Sverige" inte bara för hans prestationer på hästryggen, som flitigt anlita tränare utan även för att han är en duktig entreprenör och konsult inom hästnäringen som gör en stor insats för sporten genom att engagera sig på alla möjliga olika sätt. Bland annat är han tävlingsledare och en av initiativtagarna till storsatsningen för ung svensk dressyr Lövsta Future Challenge Dressage.

Peter är i grund och botten en norrlänning med en lång och gedigen utbildning från Strömsholm, är diplomerad ridlärare och B-tränare i dressyr. Han har varit ridhuschef i Borås och bedrivit verksamhet i Öjareds Dressyrcentrum under många år. Idag har han sin bas förlagd på Widebäcks Hästcenter i Landvetter där han har både egna och andras hästar i träning. Han är en flitigt anlita tränare som både tar emot elever till sin anläggning men som också åker runt en hel del i landet för att gästträna, föreläsa och hålla clinics. Peter arbetar med ekipage från lätt klass till Grand Prix, det är en av hans styrkor- han arbetar med alla nivåer, alltid lika förutsättningslöst och engagerat.

Ett urval av Peters meriter:

- Utbildat ekipage upp till Grand Prix
- Flertalet av hans elever har tävlat SM
- Utbildat och tävlat flertalet hästar till Grand Prix
- Tävlat 1,40 hoppning
- Ridit flertalet unga hästar i Falsterbo och Flyinge
- Ledamot i Dressyrkommittén under 6 år
- Ordförande samt styrelseledamot i Svenska Dressyrtränarklubben under ett flertal år
- Utbildning inom ledarskap och coachning.



*"Att arbeta med människor och hästar är något jag älskar och brinner för! Det är en livslång förändringsprocess som ständigt utvecklar mig som person."*

## **DRESSYRCLINIC PÅ JUTAGÅRDEN**

På torsdag den 26/5 KL 18.00 kommer Peter Härnstam till Jutagården för att hålla en dressyrclinic för våra elever. Upplägg för clinicen meddelas senare.

Anmälan till clinicen göres via Horsemanager.  
(icke medlemmar kan anmäla via mail)

**CAFÉ KRUBBAN ÄR ÖPPET  
OCH SÄLJER FIKA  
UNDER DEN HÄR  
TEMADAGEN**



## **PUBLIK VÄLKOMNA UNDER TRÄNINGARNA**

Vill du se mer av Peter när han ändå är här är du välkommen att titta på de träningar som hålls innan clinicen med start ca 14.00.

## **VILL DU TRÄNA DRESSYR FÖR PETER?**

Är du intresserad av att träna för Peter när han är här? Han kommer erbjuda enskild träning för dig med eller utan egen häst. (Före clinicen KL 18.00) Det finns fem platser så det är först till kvarn. Första tiden är ca kl 14.00. Önska tid när du anmäler dig. Ridskoleelever har förtur, därefter SRS:s medlemmar och sedan icke medlemmar. (Extra anläggningsavgift tillkommer för icke medlemmar) Träningen kostar 700:- för 40 min (betalas kontant på plats). Vid lån av ridskolehäst tillkommer hästhyra på 100:-

Anmälan till träningen sker till Frida vi mail [frida@jutagardensstuteri.se](mailto:frida@jutagardensstuteri.se)  
Mer info samt tider meddelas ryttarna närmare.

Vi genomför denna temadag i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

JUTA GÅRDEN



SISU  
Idrottsutbildarna

# FREDAG 27/5 v.21 KL 18.00-ca20.00

## INRIDNING AV UNGHÄST MED PAULIN OLDIN

Inridningsclinic med Paulin Oldin som är examinerad unghästutbildare från Flyinge 2015.



[www.flyinge.se](http://www.flyinge.se)



Paulin började sin hästutbildning i tidig ålder här på Jutagården som barn. Därefter har hon haft flera egna hästar som hon tränat och tävlat i hoppning, dressyr och fälttävlan. Hon genomförde Unghästutbildningen på Flyinge, som är en av Sveriges riksanslagningar, under perioden 2014-2015 och är därmed examinerad unghästutbildare. Hon har på senare år varit vikarierande ridlärare på våra ridlektioner och nu kommer hon ha fredagslektionerna under tiden Fanny är föräldraledig. Utöver det så arbetar Paulin med utbildning av hästar vid sidan av annat jobb här i Skövde.

### UPPLÄGG

Vi kommer under kvällen gå igenom Flyingemodellen som är en modell för att utbilda och träna hästar. Vi kommer gå igenom ett system att jobba efter som en utgångspunkt när vi utbildar den unga hästen. Ni kommer få konkreta och praktiska råd och verktyg att kunna jobba med. Paulin kommer praktiskt att visa de olika stegen, från sadeltämjning till att rida enskilt i alla gångarter.

Anmälan göres via Horsemanager.

JUTA GÅRDEN



**SISU**  
Idrottsutbildarna