

PAY & JUMP HOPPNING



Eleverna på Jutagårdens ridskola erbjuds den här terminen möjligheten att delta i en form av träningstävling som en del i ridundervisningen. Pay & Jump är en träningstävling i hoppning och Pay & Ride är en träningstävling i dressyr. 😊

DATUM PAY & JUMP

Måndagsgrupperna 16:15,17:15,18:15 & 19:15 har Pay & Jump v.47

Tisdagsgrupperna 16:15, 17:15, 18:15 & 19:15 har Pay & Jump v.50

Onsdagsgrupperna 18:00, 19:00 & 20:00 har Pay & Jump v.44

Fredagsgrupperna 17:00 & 18:00 har Pay & Jump v.41

UPPLÄGG PAY & JUMP FREDAG; ONSDAG & TISDAG:

Dessa dagar kommer genomföras som en tävling. Dvs att vi dagen innan presenterar en startordning och att man därefter planerar sin start på egen hand. Räkna ca 2 min/ekipage samt lite extra tid för höjning mellan varje höjd. Du startanmäler dig i sekretariatet som en vanlig tävling. (Startavgiften ingår i din lektionsavgift) Banbygge beräknas kl 17:00, därefter bangång för att sedan börja med första start kl 18.00.

(De här tre tillfällen är även öppet för andra medlemmar med egen häst eller ponny. Elever som rider den dagen har företräde. Se särskild inbjudan från SRS)

UPPLÄGG PAY & JUMP MÅNDAG:

Denna pay & jump genomförs tillsammans med din ridgrupp. Se schema nedan med tider.

<u>Upplägg:</u>	Grupp 16:15	Grupp 17:15	Grupp 18:15	Grupp 19:15
Bygga banan	15:00	15:50	---	---
Göra iordning hästar inför din start	ca 15:00	ca 16:00	ca 16:30	ca 17:00
Gå banan	15:30	innan 16:45	17:20- 17:30	17:20- 17:30
Sitta upp & skritta fram	16:05	16:50	17:30	18:10
Rida fram	16:20	17:05	17:45	18:25
Första start för din grupp	16:45	17:30	18:10	18:50
Bära bort banan	---	---	19:30	19:30
Slut	ca 18:00	ca 19:00	20:00	20:00

(sista ridgruppen för kvällen börjar sin dressyrlektion kl 20:00)

FIKAFÖRSÄLJNING

Café Krubban kommer ha fikaförsäljning under kvällen.

ROSETT

Vill man köpa sig en rosett efter avslutad hoppning gör du detta i sekretariatet. Kostnad: 30 KR

FUNKTIONÄRSUTBILDNING

Under kvällen kommer klubben genomföra en funktionärsutbildning för föreningens alla medlemmar. Tävlingskommittén finns på plats och tar hand om dig som vill lära dig mer om tävling. Är du förälder till barn som rider är detta ett ypperligt tillfälle att få utökade kunskaper om tävling. Är det något speciellt uppdrag du vill lära dig mer om kan du på förhand kontakta tävlingskommittén så ser de till att person med rätt kompetens finns på plats för att lära dig detta. Victoria Nordh victoria.nordh@gmail.com

Vi behöver alltid folk som lär sig till exempel tidtagningen, sekretariatet-startanmälan, datorn/programmet equipe, domarsekreterare, ljudanläggningen, parkeringen, resultatmatning i domartornet, banchef, ansvarig vid framridning/ framhoppning, tävlingsledare osv.

PAY & JUMP

Att tänka på vid framridning/framhoppning

Framridning sker på egen hand och det är din uppgift att planera och genomföra framridningen så att du och din häst blir förberedda på bästa möjliga sätt. Räkna med ca 2 min/ekipage och tid för höjning mellan klasserna.



Här kommer lite saker att förhålla sig till som kan hjälpa dig när du genomför din framridning:

- Kontrollera utrustningen noggrant. Sadelgjord, räkna hålen på stiglädren, glöm ej benskydd om den har det osv. Tänk på att det ska vara hoppläder.
- 5-10 min Leda hästen för hand
- 10 min Skritt på lång tygel – Rask skritt
- 10 min Framridning – Värm upp din häst på ett mjukt och trevligt sätt. Skapa en bra kommunikation. Kontrollera framåt drivande, förhållande och vändande hjälper. Kontrollera även dig själv och din sits. Att du kan variera sits enkelt och med bibehållen balans, att stigläderlängden känns rätt.
- 2 min Skrittpaus på lång tygel (Kontrollera sadelgjord, tänk igenom banan, checka hur du ligger till tidsmässigt osv)
- 10 min Framhoppning - Återta tygeln, sätt hästen i rätt tempo. Känn att den verkligen svarar för hjälperna, direkt.
 - Hoppa fram. Du bör göra totalt ca 5-7 språng.
 - Ca 2 ggr på "lilla" En gång i varje varv.
 - Ca 2-4 ggr på räcket
 - Ca 1-2 ggr på oxern
 - Om det inte känns bra på tex det lilla hindret när du börjar hoppa är det bättre att du försöker fundera på vad du ska förändra/vad som saknas och sedan hoppa klart på lilla hindret tills du känner att du åtgärdat problemet. Det är alltså bättre att du hoppar ngr fler ggr på lilla hindret och skapar dig en bra känsla än att du går vidare till räcket för snabbt och där får problem. Har man hoppat exempelvis 4 ggr på lilla hoppar man lite färre ggr på räcket/oxern = exempelvis ca 1-2 ggr på räcket och 1-2 ggr på oxern.
 - Framhoppning är till för att skapa bra språng och bra känsla. Gör inget som du inte är van vid utan försök gör precis som på träning. När man hoppar fram ska du försöka nöja dig när du får ett bra språng. Inte ta en gång extra bara för att...
- När du sedan blir uppropad, ca 1-2 ryttare före din start går du till ridhuset och väntar på att bli insläppt.
- När det sedan blir din tur är det viktigt att du sätter hästen i ett bra tempo direkt. Speciellt om du stått stilla en stund.
- Genomför banan
- Avsluta din häst genom att skritta av den ca 10 minuter. Sitt av och beröm dem. Ta hand om den i stallet. Svampa av och släpp ut den när du är klar.

Vi ridlärare finns på plats & följer dig under kvällen både på framhoppningen & inne på banan. Lycka till och njut av kvällen! /Ridlärarna

SCHEMA ÖVER RIDNING HT 2016

	MANDAG 16.15 GRUPP II	MANDAG 18.15 GRUPP III	MANDAG 19.15 GRUPP IV	MANDAG 20.15 VUXEN	TISDAG 16.15 GRUPP III	TISDAG 17.15 GRUPP III	TISDAG 18.15 GRUPP III	TISDAG 19.15 TRÄNINGSGRUPP 6 ST	ONSDAG 16.30 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	ONSDAG 17.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	ONSDAG 18.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	TORSDAG 16.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	TORSDAG 17.15 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	TORSDAG 18.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	TORSDAG 19.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	TORSDAG 20.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	FREDAG 16.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	FREDAG 17.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	FREDAG 18.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	LÖRDAG 8.30 VUXEN SPECIAL 90 MIN	LÖRDAG 10.00 GRUPP III	LÖRDAG 11.00 GRUPP III	LÖRDAG 12.00 GRUPP II	LÖRDAG 13.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	LÖRDAG 14.00 NYBÖRJARE RIDNING & TEORI	LÖRDAG 16.40 RIDLEKIS RIDNING & TEORI	SÖNDAG 17.20 RIDLEKIS RIDNING & TEORI	SÖNDAG 18.00 RIDLEKIS RIDNING & TEORI	
v.34																													
v.35	H	H	H	D	D	D	D	D	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M				R	R	R	R
v.36	D	D	D	D	D	D	D	D	H	H	H	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D					
v.37	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M				R	R	R	R
v.38	M	M	M	D	H	H	H	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D						
v.39	H	H	H	D	D	D	D	D	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	T	T				R	R	R	R
v.40	D	D	D	D	D	D	D	D	H	H	H	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D						
v.41	D	D	D	D	M	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D						
v.42	M	M	M	D	H	H	H	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M				R	R	R	R	
v.43					D	D	D	D	D	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D						
v.44	D	D	D	D	D	D	D	D																					
v.45	D	D	D	D	M	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D						
v.46	M	M	M	D	T	T	T	D	D	H	H	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D						
v.47					D	D	D	D	D	T	T	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D						
v.48	D	D	D	D	D	D	D	D	D	H	H	H	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D						
v.49	D	D	D	D	M	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D						
v.50	M	M	M	D	A	A	A	D	D	A	A	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M							
v.51					A	A	A																						

Dressyr	Ridlekis	Röd dag (ingen ridning)
Hoppning	Temadag (ingen ridning)	Klubbträning
Markarbete	Avslutning (valfri ridning)	Pay & Jump
		Pay & Ride

Temadagarna är preliminära än så länge.