



Teorivecka v. 12

Måndag 18/3

Pimp my Pony

Nulägesanalys

Tisdag 19/3

Ponnyagility

Yoga

Onsdag 20/3

Arbeta hästen från marken

Barnmärkestagning

Torsdag 21/3

Hästhälsa – intensivkurs

Käpphäst-mysteriet

Fredag 22/3

Hästens utrustning under arbete

Utrustningsfix

Påskäggsjakt

Pimp my Pony

Måndag 18/3

kl. 17.00-18.30

Instruktör: Rebecka Hjelte

För ponnyelever

Rykttävling med extra allt!

Ta med dig ditt mest glittriga glitter och dina snabbaste flättingrar.

Vi samlas i stallet och gör ponnyerna extra tjusiga. Alla deltagare får 45 minuter på sig att göra sin ponny så snygg som möjligt! Därefter kontrolleras alla och en vinnare utses.

Ni får veta vilken ponny just ni får "pimpa" när ni kommer till ridskolestallet!

Anmäl dig i pärmen i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Nulägesanalys

Måndag 18/3

kl. 18.30

Instruktör: Helen Djupfeldt

För Hästelever

Vi gör en ryttarprofil.

Hur uppfattar du dig själv som ryttare, vet du vad du behöver för att komma vidare i din utveckling?

Resultatet blir ett underlag för din planering framåt och kan användas vid egensamtal med din instruktör.

Anmäl dig i pärmen i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Ponnyagility

Tisdag 19/3

kl. 17.00-18.30

Instruktör: Rebecka Hjelte

För ponnyelever

Vill du prova på en annan aktivitet med ponnyerna än att rida?

Vi bygger upp en lydnessbana och övar på denna tillsammans med ponnyerna.

Detta är en bra övning för att skapa trygghet och samspel mellan häst och ryttare!

Anmäl dig i pärmen i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Ryttaryoga

Tisdag 19/3

Kl. 18.30

Instruktör: Malin Billing

För hästelever

Yogainstruktör Malin kommer och hjälper oss med övningar som hjälper dig att bli en bättre ryttare fysiskt och mentalt.

Vi håller på ca. 75 minuter.

Ta med dig egen yogamatta, träningsmatta eller liggunderlag och bekväma kläder!

Anmäl dig i pärmen i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Barnmärkestagning

Onsdag 20/3

Instruktör: Lovisa Wallin

För ponnyelever

Är du sugen på att testa dina teoretiska kunskaper?

Vi gör provet muntligt en och en i stallet och man bokar in sig på en fast tid.

Vid godkänt prov finns möjligheten att köpa märkena för 50kr styck.

Du väljer själv vilket/vilka prov du vill göra.

Platserna är begränsade, det är först till kvarn som gäller!

Anmäl dig i pärmen i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Röda Hästen:

- Att veta varför man ryktar hästen, berätta två saker och visa hur man gör.
- Att kunna vad som är skyddshår på hästen.
- Att kunna fyra av hästarnas färger som står i stallet.

Gröna Hästen:

- Att kunna peka ut fem av hästens delar.
- Att kunna tre tecken som hästen kan ha på huvudet.
- Att kunna tre tecken som hästen kan ha på benen.

Vita Hästen:

- Att kunna gå in till hästen på rätt sätt.
- Att kunna förbereda hästen för ridning (borsta och kratsa hovarna).
- Att kunna beskriva fem regler som gäller i ett stall.

Blå Hästen:

- Att veta vad som är hästens grovfoder.
- Att veta vad som är hästens kraftfoder.
- Att veta vad hästen mer kan äta, nämn två saker. Att veta vilket humör hästen har när öronen är spetsade och när de är bakåtstrukna.

Gula Hästen:

- Att kunna leda hästen i skritt, vända korrekt och leda hästen tillbaka dit man startade.
- Att kunna beskriva vilken utrustning hästen behöver vid ridning och vad de heter.
- Att kunna ta av och på en grimma.

Arbeta hästen från marken

Onsdag 20/3

Kl. 18.00

Instruktör: Helen Djupfeldt

För hästelever

Vi lär oss hur man läser av och inverkar på hästen från marken.

Övningar från marken gör att hästen lättare förstår hjälperna uppsuttet och är fysiskt och mentalt lösgörande.

Teoripass i sal och sedan visar vi praktiska övningar med häst i ridhuset.

Anmäl dig i pärmen i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Käpphäst-mysteriet

Torsdag 21/3

kl. 16:30-18:00

Instruktör: Alva Niemi

För ponnyelever

Ridskolans käpphästar har spårlöst försvunnit och det är upp till er att lösa mysteriet genom kluriga ledtrådar och lekfulla utmaningar. Om ni kan hitta käpphästarna kör vi lite hoppning i ridhuset och uteritt på ridstigen.

Anmäl dig i pärmerna i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Hästhälsa

Torsdag 21/3

Kl. 18.00

Instruktör: Helen Djupfeldt

För hästelever

Har du missat någon av våra kurser i Hästhälsa 1 & 2?
Vi repeterar och går igenom båda kurserna denna kväll.

Om du har gått någon av dem, skriv detta i din anmälan så att vi kan se vilken av dem vi ska rikta in oss mest på.

Innehåll:

- Hur förbereder vi hästen inför ett lyckat ridpass?
- Kan vi se på hästen hur den mår mentalt och fysiskt?
 - Painface
- Vi testar enklare massagegrepp som hjälper hästen.
- Ett extra plus är att om du hjälper hästen, hjälper du dig själv.

Anmäl dig i pärmen i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Utrustningsfix

Fredag 22/3

kl. 17.00

Instruktör: Lovisa Wallin

För ponnyelever

Vi går igenom ponnyernas olika utrustning vid ridning.

Hur sätter man på all utrustning på rätt sätt?

Vi kommer också att prata om hur man tar hand om utrustningen på bästa sätt och även putsa den.

Anmäl dig i pärmen i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Hästens utrustning under arbete

Fredag 22/3

Kl. 18.00

Instruktör: Rebecka Hjelte

För hästelever

Vi går igenom hästens olika typer av utrustning och hur man tillpassar denna, till exempel olika typer av nosgrimmor, hjälptyglar, skydd och benlindor med mera.

Vi kommer också att öva på att linda ben!

Anmäl dig i pärmen i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se

Påskäggsjakt

Fredag 22/3

kl. 18:00-18:45

Instruktör: Alva Niemi

För ponnyelever

Vi ger oss ut i mörkret med ficklampor och letar påskägg som innehåller utmaningar. Ju mer poäng man samlar på sig från utmaningarna desto större godispåse får man!

Max 10 deltagare.

Anmäl dig i pärmén i stallet eller via mail ridskola@skovderf.se