



PÅSK HOS ERIKSMÅLA RIDKLUBB

Under v.14 har vi inga vanliga ridlektioner (förutom för er som rider i nivå 1-2 eller funkisgrupp). Den veckan önskar vi er i stället välkomna till flera lärorika föreläsningar och clinics.

Du väljer själv hur många pass du vill vara med på!

Alla teorilektioner ingår i ridavgiften. Du som ej är elev på ridskolan men ändå vill vara med och fylla på din kunskapsbank betalar 100 kr/tillfälle.

Under v.15 har vi ridlektioner som vanligt. Vi passar även på att ha många roliga påsklovsaktiviteter för er som är lediga.

Anmälan krävs till samtliga aktiviteter! Vi förbehåller oss rätten att vi för få anmälningar ställa in lektioner.

Varmt välkomna till en riktigt rolig och lärorik påsk.

v.14 **Måndag 3 april**

- 16.30 Vad ska hästen äta för att må bra? Nivå 3-6. Anmälan till louisa@eriksmalaridklubb.se
- 18.00 Foderlära (ingår i hästskötarkurs) från Nivå 11. Anmälan till alma@eriksmalaridklubb.se

Tisdag 4 april

- 18.00 Dressyrclinic, inriktning programridning/tävling med Harriet Berghult, B-tränare i dressyr och Svensk Fellow. Möjlighet att boka privatlektion i dressyr finns.
Anmälan till gunilla@eriksmalaridklubb.se
Pris för privatlektion 30 min: 350 kr egen häst, 450 kr skolhäst

Onsdag 5 april

- 16.30 Håll hästen Frisk! Här får ni lära er om vad hästen mår bra av och även hur vi vårdar en sjuk häst. Nivå 3-7. Anmälan till filippa@eriksmalaridklubb.se
- 18.00 NH träning – Teoretisk del. Nivå 3-7 Vill du lära dig mer om gott ledarskap med hästar från marken? Detta är perfekt för dig som vill utvecklas med din häst och få en förståelse för vissa situationer i relationen mellan häst och människa. Anmälan till gunilla@eriksmalaridklubb.se
- 19.00 NH träning – Teori och praktik. Lämplig från Nivå 8. Vill du lära dig mer om gott ledarskap med hästar från marken? Detta är perfekt för dig som vill utvecklas med din häst och få en förståelse för vissa situationer i relationen mellan häst och människa. Anmälan till gunilla@eriksmalaridklubb.se

Torsdag 6 april

- 17.30 Styrketräning för ryttare. Att bygga upp våra kroppar är viktigt inte bara för din ridning, utan även för alla de tunga och slitsamma arbetsuppgifter som kommer på köpet när du har häst. Anmälan till filippa@eriksmalaridklubb.se
- 18.30 Kost för idrottare. Här pratar vi om hur viktigt det är med näringsrik mat för att orka det tuffa livet som hästmänniska. Du får även tips på snabba och goda mellanmål. Anmälan till info@eriksmalaridklubb.se

Fredag 7 april

- 9.00 Påskhoppning med invertsansbedömning = Björnbärshoppning. Kom gärna utklädda 😊
Påskägg till alla deltagare
Pris: 150 kr Frågor mejla: filippa@eriksmalaridklubb.se eller sms 0723871210

Lördag 8 april

- 9.00 Klubbhoppning/Pay and Jump
Pris: 150 kr Frågor mejla: tavlingssektionen@eriksmalaridklubb.se

Söndag 9 april

- 9.00-12.00 Gemensam Fixardag med korvgrillning för alla medlemmar
- 13.30-13.45 Ponnyridning. Pris: 70 kr Anmälan till ungdomssektionen@eriksmalaridklubb.se
- 13.45-14.00 Ponnyridning. Pris: 70 kr Anmälan till ungdomssektionen@eriksmalaridklubb.se
- 16.00 Yoga för ryttare. Ett lugnt och avkopplande yogapass anpassat för ryttare. Anmälan till info@eriksmalaridklubb.se



v.15 Extra aktiviteter förutom de vanliga lektionerna

Måndag 10 april

- 9.00 Shetlands utställning. Välkomna att titta på när fina ponnyer är på utställning. Gratis entré.

Tisdag 11 april

- 9.00-14.00 Ridläger för dig i Nivå 2-5. Välkomna att tillbringa en härlig dag i stallet! Häst- och stallskötsel, ridning, pyssel och teori!
Medtag matsäck och varma kläder. Kyl och mikro finns. 😊 pris: 350 kr.
Frågor till info@eriksmalaridklubb.se

Onsdag 12 april

- 9.00-14.00 Körläger för dig från Nivå 5. Välkomna att tillbringa en härlig dag i stallet! Häst- och stallskötsel, körning, pyssel och teori!
Medtag matsäck och varma kläder. Kyl och mikro finns. 😊 pris: 350 kr. Frågor till louisa@eriksmalaridklubb.se

Torsdag 13 april

- 13.00 Terrängträning i paddocken. Nu finns möjlighet för dig att testa på! Ni kommer delas in i olika grupper beroende på Nivå.
Pris: 250 kr. Frågor mejla: Louisa@eriksmalaridklubb.se

Fredag 14 april

- 9.00 Påskhoppning = blåbärshoppning. Kom gärna utklädda 😊 Påskägg till alla deltagare
Pris: 150 kr Frågor mejla: filippa@eriksmalaridklubb.se

Lördag 15 april

- 10.00 ERK Ritten – från N8 Långtritt ca 2mil. Blandad terräng och mindre trafikerad väg, rundan kan ridas i alla gångarter. Rids i grupp, minst 2 ryttare per grupp. Ingen ridlärare följer med så detta sker på egen risk, är man minderårig så måste det finnas en vuxen i gruppen. Alla som går igenom mål får rosett, fika efteråt. Kostnad: 250kr egen häst, 350kr ridskolehäst.
Frågor mejla: Louisa@eriksmalaridklubb.se
- 13.30 Lilla ERK-ritten – från N6. Långtritt i grupp med ridlärare. Alla som är med får rosett och fika efteråt. Kostnad: 250kr egen häst, 350kr ridskolehäst.
Frågor mejla: Louisa@eriksmalaridklubb.se

Söndag 16 april

- 15.00 WE träning. Teknikträning för dig som är intresserad av att lära dig mer om WE eller för dig som behöver ett genrep inför tävling. Vi ställer fram de flesta hinder som ingår och fokus kommer att ligga på hur man genomför de olika momenten samt att hästarna skall få en möjlighet att bli trygga och säkra i alla moment.
Kostnad 150 kr. Frågor mejla: Louisa@eriksmalaridklubb.se