



Teorivecka vid Gerstorps Ryttarsällskap & Stenholmens islandshästcenter **Måndag 10 april till söndag 16 april**

Det innebär att för dig som elev är det ingen "vanlig" ridning denna vecka utan teori och du bokar dig på så många föredrag du bara orkar / kan och hinner med.

Det finns en liten avvikelse dock denna veckan - den 13/4 rider följande grupper nummer 42, 43 45 och 49 (då ni ej red vecka 12 dvs 23 mars)

Måndag 10 april (annandag påsk) Kl 17.15 - 18.15. Yogasalen Max 10 platser.

"Varför är det bra att träna sin kropp när man inte rider ?"

Pröva på Yoga Pass i Sensing Yoga för Emma Möller Ljungqvist

Hur du kan med små enkla medel varva ner i vardagen få bättre kontakt och förståelse med din häst. Vi rör oss på kroppens villkor i mjuka naturliga rörelser - inga förkunskaper krävs alla kan vara med i alla åldrar och med alla olika kroppar. Du får en härlig stund på mattan att uppleva din kropp inifrån. Ha gärna mjuka kläder och gärna en vattenflaska med dig.

Måndag 10 april (annandag påsk) Kl 18.15 - 19.30. I stora Ridhallen, 70 platser

"Arbete vid hand - samspel - kontakt - inlärning"

Nikki Mattson som tidigare jobbat med stunthästarna på High Chaparall

Visar hur man kan jobba hästar på ett roligt och utvecklande sätt.

Grundläggande övningar fån marken.

Tisdag 11 april, Kl 18.00 - 20.00. I stora Ridhallen, 70 platser

" Sits och Balans för Ryttare " Avsuttens träning med Linda Granqvist

Du kommer att få med dig tips och tankar om hur du kan träna sits och balans avsuttet.

Du kommer både få se och pröva olika övningar. Har du en pilates boll så medtag den gärna - det kommer finnas begränsat antal bollar på plats. Vi kommer att vara i ridhallen så att alla som vill kan vara med. Detta föredrag riktar sig till alla ryttare på olika nivåer och åldrar. Linda jobbar som ridinstruktör på Smestad Ridsportcenter och har en utbildning inom Rider in Balance

Onsdag 12 april, Kl 11.00-14.00, Samling på torget kl 11.00, Max 20 platser

"Vår-tvätt av ridskole hästarna"

Detta riktar sig till alla barn och ungdomar som vill vara med och lära sig mer om kroppsspråk ihop med hästen. Det är oxå för att ha en mysig stund i stallet lära känna varandra. Samt vårstädning och tvätt av våra kära fyrfotade medarbetare.

GRS Ungdomssektion håller i detta föredrag. Vi bjuder på fika under tiden.

Detta är för barn och ungdomsgrupper.

Onsdag 12 april, Kl 18.00-20.00, Stora Ridhallen, Max 70 platser

Träningsstegen /steg för steg i utveckling av häst

Hippolog Fanny Kristoffersson samt hippologstudent Emelie Wennberg Wången åk 2 kommer att guida er genom de klassiska utbildnings stegen. Takt, Lösgjordhet, Stöd, Schwung, Rakriktning, Samling, Självbärighet. Med Fika paus ca 18.45

Torsdag 13 april, Kl 18.00-20.00, Stora Ridhallen, Max 70 platser

Ekipage analys - vi tittar på ryttarens och hästens balans och hur de kan hjälpa varandra.

Team GRS kommer att rida lektioner för Emma och Marcus Ljungqvist.

Vi berättar och förklarar vad och hur vi tänker kring de olika delarna i lektionen. Varför går hästen som den gör ? Vad är viktigt för detta ekipage ?

Ni som deltagare kan flika in och ställa frågor samt be att få se något moment / övning eller gångart.

Det blir 6-8 olika ekipage och många praktiska exempel.

Man kan Titta/lyssna en stund eller hela kvällen.

Obs grupp 42, 43 45 och 49 har sina vanliga lektioner i Lilla ridhuset och ni som går där får gärna titta/lyssna innan eller efter er lektion.

Lördag 15 april, Kl 13.00-14.00 Gårdshotellet, Max 10 platser

"Vad är Gædingakeppni ?" OBS Föredraget hålls på Engelska.

Det är en Isländsk tävlingsform där focus är på att visa upp sin häst så flott och mjukt som möjligt. Här är hästen som tävlar dvs ryttare som har flera hästar i final kan "låna" ut sin häst till annan ryttare. Ingibergur och Sindri tränare och instruktörer och Gædingakeppni-domare håller detta föredrag. För elever som är nyfikna på denna tävlingsform.

Söndag 16 april, Kl 15.00 - 16.30, på torget och i stallet, Max 30 platser

"Kontakt med häst innan lektion och vad det spelar för roll när man rider"

Här kommer vi att gå igenom tips / tankar och förhållningssätt hur du kan förbättra din lektions upplevelse hos oss. Var börjar lektionen ? Hur kontaktar jag min häst ? Hur kommunicerar jag med min häst ? Vad är viktigt i starten av lektionen ?

Fanny Kristoffersson kommer att guida er praktiskt och teoretiskt genom detta föredrag med humor och värme.

All anmälan via GRS elevsajt på Hippocrates

Du går in under rubriken Ridskola och väljer sen Aktiviteter

Under rubriken teorivecka - alla föredrag

finns ovan beskriva föredrag och clinics att boka.