



# Teorivecka 14 vt -2024

Till våran teorivecka med föredrag är alla GRS- medlemmar välkomna att anmäla sig.

För dig som ridskoleelev är detta en av dina lektioner i din termin.

Denna veckan kan du komma på hur många föredrag du kan och vill. Dvs du måste ej gå din ordinarie dag. Notera att du kan ej boka av dig från teoriveckan och få en igenridning. Du anmäler dig via elevportalen i hippocrates.

**Måndag 1/4 17.30 - ca 19.00**

**Träning Häst och Ryttare**

**“att guida dig själv och hästen till ett bättre team”**

Emma Möller Ljungqvist håller detta föredrag i restaurangen.

Föredraget är teoretiskt och lämpar sig till alla elever på alla nivåer.

Emma är ridlärare nivå 3, unghästtränare, lokalklubb domare, Sensing yogalärare

Ni kommer få höra “Emmas resa” och varför hon kommit fram till de saker som hon gjort vad det gäller träning häst och ryttare. Emma har 30 års erfarenhet av hästar och ryttare på alla nivåer.

Max antal 25 st i restaurangen

**Tisdag 2/4 18.00 - 20.00**

**Workshop för hur jag guidar mig och min häst från marken**

**Caroline Strindlund** - utbildad ridledare och behandlingspedagog. Caroline brinner för vad hästarna gör med oss människor i våran vardag och för vårt välmående. Hon kommer i detta föredraget förmedla hur vi gör det bra och tydligt för hästen.

Hur kan jag jobba med mitt kroppsspråk med hästen ? Hur påverkar jag hästen ? Hur kan jag läsa hästen - vilka signaler skall jag titta efter ? Hur leder jag min häst på bästa sätt ? Vilken energi har jag ? När påverkar jag hästen i rätt riktning och vad händer när jag inte är tillräckligt tydlig. ? Här får du enkla tips och trix i vardagen och hur du kan tänka för att underlätta för dig själv och hästen.

Föredraget är på plattan och i stallet / ridhuset mestadels så ha varma kläder på dig.

Max Antal: 20 st

**Onsdag 3/4 kl 18.00 - ca 19.30 ish**

**Step by step - “steg för steg i träningen för en häst i balans”**

Hippolog Ida Neméth visar från marken och uppsuttet hur du kan dela upp en övning i små delar. Detta för att förenkla träning, kontakt och kommunikation med oss själva och hästen och på köpet få en häst i bättre balans. Till sin hjälp har hon också hippologstudent Johanna som kommer att visa och bistå delar i fördraget. För ryttare på alla nivåer.

Detta föredraget är i ridhallen så ha varma kläder på dig.

Antal: - finns inget maxantal

## **Torsdag 4/4 Team Grs Senior tränar 17.30 - 19.30**

Emma och Marcus Ljungqvist guidar och undervisar Team Grs Senior som tränar regelbundet två ggr/ mån för Emma och Marcus sedan många år tillbaka. Detta är ekipage som känner sina hästar väl och tränarna känner eleverna och hästarna väl. Här jobbar vi in action och du som åskådare kan se olika korrigeringar och vad det gör i träningen hos häst och ryttare. Du har möjlighet att ställa frågor under pågående undervisning.

För ryttare på alla nivåer.

Föredraget hålls i ridhallen så ha varma kläder på dig.

Antal: - finns inget maxantal

## **Söndag 7/4 kl 15.30 - 18.30**

### **Att hitta det inre lugnet - att vara medveten om hur jag mår och hur jag agerar påverkar hästen - tips på hur jag kan tänka kring det**

Detta föredrag är teoretiskt och praktiskt. Föredraget riktar sig till ryttare på alla nivåer.

Vad krävs av oss ryttare för att vi ska kunna kommunicera med hästen ?

Ridlärare och behandlingspedagog Caroline Strindlund kommer att guida dig teoretiskt och praktiskt genom detta under kvällen.

Föredraget är både i teori / yogasalen och i restaurangen, så boka dig så du säkrar din plats.

kl 15.30 - 16.15 Praktiska delen. Du börjar eftermiddagen med ett yogapass. Mjuka kläder och medtag en vattenflaska. Allt annat finns på plats i salen. 13 platser finns för yoga.

kl 16.30 - 17.15 Teoretiska delen i Restaurangen ( där samlas alla: du som yogat kl 15.30-16.15 och du som skall yoga kl 17.30 -18.15 ) Totalt 26 platser.

kl 17.30 - 18.15 Du avslutar kvällen med ett yogapass. Mjuka kläder och medtag en vattenflaska. Allt annat finns på plats i salen. 13 platser finns för yoga.

Plats: Teori / yogasal och Gårds Hotelllets Restaurang

Max antal: 26 st

## **Observera att barngrupperna har teori med annan barn / ungdomsgrupp följande tider**

Tisdags grupperna den 2/4 ( du som går 16.30 och 17.20 )

Ni har teori ihop kl 17.00 - 17.50 med Caroline

Torsdags grupperna den 4/4 (du som går 16.30 och 17.20)

Ni har teori ihop kl 17.00 - 17.50 med Ida

Alla barngrupper på söndagar har gemensam teori söndag 7/4 kl 13.00 - 14.00 med Caroline

Alla barn och ungdomsgrupper får självklart komma även på de andra föredragen i veckan om så önskas.