

## **Teorivecka torsdag 19:e – onsdag 25:e oktober 2017**

Nu är det snart dags för höstens teorivecka! Passa på att gå på så många pass du kan och lär dig mer om hästar och ridning! Anmäl ditt deltagande på listorna i slussen så vi vet hur många som kommer på varje pass. Vår förhoppning är att ni ska tycka programmet ser intressant ut och att alla elever går på minst ett pass.

### **Torsdag 19:e kl. 18.30**

Plats: Konferenssalen

Föreläsning "Den osynliga kommunikationen" med hästforskaren Charlotte Lundgren. Charlotte berättar och förklarar om hästens sinnen och hur man som ryttare kommunicerar och samspelar med den. Passar för dig som är nyfiken på hur hästen uppfattar dina signaler. Rekommenderas från 13 år.

### **Fredag 20:e kl. 16.00**

Plats: Samling vid stalltorget

Hästkötsel för barn. Hur du gör iordning din häst inför ridning. Vi går igenom borstning, hovkratsning, sadling och tränning. Därefter tid att öva. Passar för nivå Mini-D och föräldrar.

### **Fredag 20:e kl. 17.00**

Plats: Samling vid stalltorget

Hästens färger och tecken. Lär dig vad hästarnas olika färger och vita tecken på huvud och ben heter. Passar från nivå Maxi och uppåt.



### **Söndag 22:e kl. 14.00**

Plats: Samling vid stalltorget

Hur går en dressyrtävling till? Följ med en av våra ridlärare som visar hur en dressyrtävling går till på nära håll. Vi tittar på hur tävlingsplatsen är uppbyggd med sekretariat, uppställning, framridning etc. samt följer tävlingen på plats från läktaren i ridhuset. Har du frågor du vill ställa till en dressyrdomare? Mejla dem i förväg till: [info@hsoab.se](mailto:info@hsoab.se) Passar för alla med dressyrintresse!

### **Söndag 22:e kl. 16.00**

Plats: Teorisalén i stallet

Hästpysel för barn. Bygg ditt eget häststall och lär dig mer om vad hästarna behöver i sitt stall för att må bra. Ta med en egen skokartong att pysla i. Passar för alla barn.

**Måndag 23:e kl. 16.30**

Hästens sjukdomar. Kom och forska och lär dig mer om hästens olika sjukdomar. Vi gör tillsammans fina collage och sätter upp på ridskolan. Passar från nivå Maxi och uppåt.

**Måndag 23:e kl. 17.30**

Plats: Samling vid stalltorget

Hästens utrustning och anpassning. Vi går igenom hästarnas olika utrustning, hur den ska sitta och varför olika hästar har olika utrustning? Passar för alla nivåer samt föräldrar.

**Måndag 23:e kl. 19.00**

Plats: Ridhuset

Ridlärarna rider och visar ridskolans ponnyer och hästar. Kom och se hur ridlärarna rider de olika hästarna och matchar deras styrkor och svagheter, samt ger er tips på hur ni kan rida olika typer av hästar bästa sätt. Passar alla.

**Tisdag 24:e kl. 16.30**

Plats: Teorisalen i stallet

Hästraser. Vi pratar om hästens olika raser och vad som är typiskt för de olika raserna. Vi tar upp elevernas olika erfarenheter och tittar praktiskt på de olika raserna som vi har i stallet. Ta gärna med en bild på en ras du gillar och vill veta mer om. Passar för nivå C och uppåt.

**Tisdag 24:e kl. 18.00**

Plats: Ridhuset

Avfallningsteknik. Kom och träna med Jujitsuuttränaren Anders Bergström, som visar hur man ska tänka om man ramlar av för att minska risken att man skadar sig. Kom i oömma träningskläder som tål ridhussand! Passar alla.

**Tisdag 24:e kl. 19.30**

Plats: Ridhuset

Clinic i hoppning och dressyr med våra förstelärare Lina och Malin. Kom och se skillnader och likheter i hur hopp- respektive dressyryttaren lägger upp sin vardagsträning för att få en hållbar och glad häst. Passar alla.

### **Onsdag 25:e kl. 17.00**

Plats: samling vid stalltorget

Lastning av häst. Kom och lär dig hur man på ett säkert sätt lastar och transporterar en häst. Vi visar vilken utrustning häst och medhjälpare behöver ha, samt visar hur en lastning går till i praktiken. Passar dig som ska åka ut och tävla, dig som funderar på att skaffa egen häst någon gång och andra nyfikna.

### **Onsdag 25:e kl. 18.00**

Teambuilding för alla ungdomar. Hur man är mot varandra, hur man förhåller sig till sociala medier, med mera. Vi pratar och gör samarbetsövningar. Obligatoriskt för alla hästskötare samt Pionjärs styrelse. Övriga intresserade ungdomar är också välkomna!

### **Onsdag 25:e kl. 19.00**

Hästens utrustning och tillpassning, avancerat. Lär dig hur olika typer av sadlar, nosgrimmor, sadelpaddar, hjälptyglar, benskydd med mera ska tillpassas, samt vad de har för funktion. Passar från nivå E.

### **Onsdag 25:e kl. 18.30**

Plats: ridhuset

Clinic med dressyrtränaren Elisabeth Lundholm. **Obs! Denna clinic ingår inte i Smedstads teoriutbud, utan anordnas av Östergötlands Ridsportförbund.** Biljetter säljs via deras hemsida, 100 kr för ungdomar och 150 kr för vuxna. Elisabeth är en av Sveriges främsta dressyrtränare, tränar bland annat det svenska fälttävlanslandslaget och har tidigare varit förbundskapten för Sveriges dressyrlandslag. Ett unikt tillfälle för dig som vill veta mer om dressyr!