

# Ridläger på Smedstad Ridsportcenter sommaren 2021!

Välkommen på ridläger hos oss på Smedstad Ridsportcenter.

Nedan kan du läsa om våra planerade ridläger i sommar.

## v.26

### **Läger 1: Ridläger för barn, Nivå D-E Välkommen på ridläger för barn.**

Välkommen på ridläger för barn. Två ridpass och ett teoretiskt/praktiskt pass i hästkunskap varje dag. Hästköttsel, pyssel och andra roliga aktiviteter samt frukt, lunch och mellanmål ingår varje dag.

*Ridnivå och Rekommenderad ålder:* D-E, 8–12 år

*Tider:* Mån-fre 9:00-17:00

*Pris:* 4700: -

---

### **Läger 2: Ungdomsläger för ponny, Nivå E-F**

Välkommen på ungdomsläger för dig som rider ponny. Detta läger passar dig som är från 13 år. Ett ridpass, ett teoretiskt/praktiskt pass och mellanmål ingår varje dag. Under lägerveckan kommer du få rida dressyr, markarbete, hoppa, rida ut och testa på Working Equitation.

*Tider:* Mån-fre 8:00-12:00

*Pris:* 2675: -

---

### **Läger 3: WE-läger för barn och vuxen, Nivå C-F**

Välkommen på WE-läger! Detta läger passar dig, såväl barn som vuxen, som vill lära dig mer om denna spännande gren. För dig som vill lära dig mer om denna spännande gren. Ett ridpass, ett teoretiskt/praktiskt pass och mellanmål ingår varje dag. Läs mer om Working Equitation här: <https://www.ridsport.se/Grenar/WorkingEquitation/>

*Tider:* Mån-ons 16:00-19:00

*Pris:* 1250: -

---

### **Läger 4: Kvällsläger med dressyrinriktning, Nivå F Ungdom/Vuxen**

Välkommen på kvällsläger med dressyrinriktning! Ett träningspass per dag ingår, (3 dressyrpass, 1 bopass och 1 uterittspass i härliga Tinnerö Eklandskap). Varje kväll avslutas med gemensam fika och avstämning av dagen tillsammans med ridläraren.

*Tider:* Mån-fre 17:30-21:00

*Pris:* 2250: -

---

### **Läger 5: Kvällsläger med allroundinriktning, Nivå F Ungdom/Vuxen**

Välkommen på kvällsläger med allroundinriktning. Ett träningspass per dag ingår, (2 dressyrpass, 1 pass markarbete, 1 pass hoppning och 1 uterittspass i härliga Tinnerö Eklandskap). Varje kväll avslutas med gemensam fika och avstämning av dagen tillsammans med ridläraren.

*Tider:* Mån-fre kl. 17:30-21:00

*Pris:* 2250: -

---

### **Läger 6: Prova på läger för barn, Från 6 års ålder**

Välkommen till att prova på ridläger! Här får du en introduktion till att börja rida och sköta om en häst. Alla deltagare behöver ha en förälder eller annan vuxen medhjälpare med sig under ridlägret. På fredagen startar vi upp med teoretisk och praktisk hästkunskap för att på lördagen och söndagen även lägga till ridning.

*Tider:*

Fredag 16:00-18:30

Lördag - Söndag 9:30-12:00

*Pris:* 1100: -

---

### **Läger 7: Vuxenridläger med fokus på Mental Träning**

Välkommen på vuxenläger med fokus på Mental Träning. För dig som är nyfiken på hur dina tankar och känslor påverkar din ridning och vill hitta verktyg för att hantera bland annat inre kritik, prestationsångest, rädsla och begränsande föreställningar. Fredagen kommer ägnas helt åt mental träning och avslappningsövningar. På lördagen och söndagen integrerar vi mental träning med ridning. Mellanmål ingår varje dag.

*Tider:*

Fredag 17:00-20:00

Lördag - Söndag 8:00-13:00

*Pris:* 2100: -

---

v.27

### **Läger 8: Ridläger för Barn, Nivå B-C Välkommen på ridläger för barn**

Ett ridpass och ett teoretiskt/praktiskt pass i hästkunskap varje dag. Hästskötsel, pyssel och andra roliga aktiviteter samt frukt, lunch och mellanmål ingår varje dag.

*Ridnivå och rekommenderad ålder:* B-C, 8-12 år

*Tid:* Mån-fre 8:00-14:00

*Pris:* 3525: -

---

### **Läger 9: Tävlingsläger för barn och ungdom, Nivå E-F**

Välkommen på tävlingsläger för barn och ungdom. Detta läger passar dig som vill utvecklas i din ridning med fokus på träning mot tävling. Två träningspass med hopp- eller dressyrinriktning, samt teoretisk genomgång och mellanmål ingår varje dag.

*Ridnivå och rekommenderad ålder:* Nivå E-F, från 12 år

*Tider:* Mån-fre 10:00-18:00

*Pris:* 5940: -

---

### **Läger 10: Kvällsläger med Dressyrinriktning nivå E-F, Ungdom/Vuxen**

Välkommen på kvällsläger med dressyrinriktning! Ett träningspass per dag ingår, (3 dressyrpass, 1 bompas och 1 uterittspass i härliga Tinnerö Ekländskap). Varje kväll avslutas med gemensam fika och avstämning av dagen tillsammans med ridläraren.

*Tider:* Mån-fre 17:30-21:00

*Pris:* 2250: -

---

### **Läger 11: Kvällsläger med allroundinriktning Nivå E-F, Ungdom/Vuxen**

Välkommen på kvällsläger med allroundinriktning. Ett träningspass per dag ingår, (2 dressyrpass, 1 pass markarbete, 1 pass hoppning och 1 uterittspass i härliga Tinnerö Eklandskap). Varje kväll avslutas med gemensam fika och avstämning av dagen tillsammans med ridläraren.

*Tider:* Mån-fre kl. 17:30-21:00

*Pris:* 2250: -

---

## v.31

### **Läger 12: Skötardagar, Från 13 års ålder**

Ett gratisläger för alla som är hästskötare på Smedstad. Vi hämtar hem hästarna från sommarbetet, gör iordning deras box och utrustning, friserar och sköter om dem. Ett lättare ridpass per dag ingår. Medtag eget mellanmål och lunch.

*Tider:* Mån-ons 8.00-ca 15.00

*Pris:* Gratis

---

### **Läger 13: Prova på läger för ungdom/vuxen**

Välkommen på att prova på ridläger! Här får du testa på att rida och sköta om en häst. Ett ridpass och ett hästkunskapspass ingår varje dag.

*Tider:*

Tors-fre 17:00-19:30

Lördag: 9:30-12:00

*Pris:* 1200: -

---

### **Läger 14: Egen häst läger/Privathäst eller för dig som planerar eget köp**

”Egen häst läger” – Ett ungdomsläger för dig med privathäst och för dig som planerar eget köp och vill låna en av våra välutbildade hästar! Två ridpass, ett teoretiskt/praktiskt pass, lunch och mellanmål ingår varje dag. Detta ridläger är anpassat för dig som vill djupdyka i viktig kunskap om hästens behov och utvecklande ridning.

*Tider:* Tors-lör 08:00-16:00

*Pris:* 3595: -

---

**Ridlägerplatserna släpps måndag 8 mars kl. 08:00 på Hippocrates för alla Smedstad Ridsportcenters elever.**

**För övriga släpps kvarvarande ridlägerplatser måndag 15 mars kl. 08:00 på Hippocrates.**

För att skapa ett konto på Hippocrates följ denna länk:

<https://academy.hippocrates.se/newMember.php?id=292>

Vid övriga frågor kontakta [info@hsoab.se](mailto:info@hsoab.se)