

TEORIVECKA 4-9 NOVEMBER 2018

Den 4-9 november ersätts all ridundervisning med teori, det är alltså ingen ridning på din ordinarie tid mellan dessa datum. Under dessa dagar finns olika pass för olika nivåer och intressen. Det är inte säkert att det finns ett teoripass exakt när du vanligtvis rider, utan du får välja fritt under veckan det eller de passen du vill deltaga på. Passa på att gå på så många pass du kan och lär dig så mycket du kan om allas vårt favoritdjur, hästen!

Anmäl ditt deltagande på listorna vid stalltorget 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. På vissa pass har vi valt att maximera antalet deltagare för att alla ska få ut så mycket som möjligt. Först till kvarn gäller på dessa. Varmt välkomna till höstens teorivecka!

SÖNDAG 4 NOVEMBER

15.30-17.00 KLIPPA HÄST

Nu börjar hästarna få sin tjocka vinterpäls. Kom och lär dig hur, när och varför vi klipper hästarna. Annelie visar och går igenom hur man gör, vad man ska tänka på gällande säkerhet och alla som vill får prova på att klippa! Passar från nivå E och uppåt.

17.30-18.30 GRUNDRIDNING DEL 1 TEORETISKT

Behöver du repetera och lära dig mer om ryttarens hjälper vid ridning? Vad är rätt sittben, hur gör man en perfekt galoppfattning och hur vet man egentligen om hästen har rätt eller fel galopp? Annelie reder ut begreppen och lär er med vilka hjälper och på vilka olika sätt vi kommunicerar med våra hästar, medvetet eller omedvetet. Har du någon fråga på området som du vill att Annelie tar upp under passet? Skicka gärna det i förväg till: annelie.andersson@hsoab.se "Grundridning del 2 praktiskt" är på tisdag 6 november kl. 17.00. Vi rekommenderar att man går på båda passen. Rekommenderas för alla nivåer.

19.00-20.30 FÖRBEREDA HÄST FÖR TÄVLING

Är du sugen på att börja tävla? Eller kanske vill du kunna åka med som hästskötare på tävling? Oavsett om man ska vara med på en Pay'n Jump eller åka iväg på en större tävling gäller det att ha häst och utrustning i bästa skick. Tävlingsförberedelserna hjälper dig som ryttare att komma i rätt stämning och kunna prestera på topp. Det är mycket man behöver kunna för att få till bästa finish på sin häst och dess utrustning. Annelie går igenom och lär er sina bästa tips på hur man putsar utrustning och häst för bästa glans, hur man får till de snyggaste knopparna i hästens man med mera. Ni kommer även att få prova på själva. Rekommenderas från fortsättningsgrupp.

MÅNDAG 5 NOVEMBER

16.15-17.15 SADLING OCH TRÄNSNING

Låt Gith i lugn och ro gå igenom hästens utrustning på grundnivå. Hon visar Dig sadling och tränsning samt de vanligaste tillbehören som Smedstads hästar använder. Hon förklarar varför hästarna använder olika nosgrimmor och hur man sätter på dem. Därefter får Du tid att träna själv med Gith som hjälp. Passar från mini- och maxigänget och uppåt samt för föräldrar.

16.15-17.15 FODERLÄRA BASIC

Vad äter hästar? Vad menas med foderstat? Vad är viktigt att tänka på kring hästar och foder för att de ska må så bra som möjligt och kunna prestera? Vad kan hända om hästen får i sig fel foder? Lina går igenom och förklarar och lär er se skillnad på olika sorters foder. Passar för nivå C och uppåt.

17.30-19.00 FÖREVISNING WORKING EQUITATION (WE)

En inspirationsförevisning i ridhuset om ridsportgrenen WE. Gith och Lina visar och förklarar hur WE går till och visar olika moment som ingår, t.ex. rida över bro, öppna/stänga grind, parallellslalom, fånga ringar med lans, med mera... En fartfylld och rolig gren där ryttarens och hästens samspel sätts på prov. Passar för alla.

19.00-20.30 FALLTEKNIK

Alla ramlar vi av ibland och det finns ett talesätt som lyder ”Man blir ingen riktig ryttare förrän man ramlat av 100 gånger”. Hur som helst, oftast går det bra, men ibland slår man sig riktigt ordentligt. NN från SISU Idrottsutbildarna som till vardags är judotränare visar hur man kan träna på att ramla av på rätt sätt för att slå sig så lite som möjligt. Övningen kommer vara i ridhuset så ta på dig oömma kläder som tål sand... Rekommenderas för alla.

TISDAG 6 NOVEMBER

16.30-17.30 BYGGA HÄSTSTALL

Ta med en skokartong eller annan lämplig låda att bygga i. Vi pysslar och pratar under tiden om vad hästen behöver i sitt stall för att må bra. Box, foder, strö och kompis. Gith leder och förklarar. Passar för alla barn.

17.00-18.00 GRUNDRIDNING DEL 2 PRAKTISKT

Fortsättning från söndagens ”Grundridning del 1 teoretiskt”. Nu rider Annelie och visar uppsatt hur det går till i verkligheten. Vad som händer när man ger olika hjälper och vad som händer om man ger fel hjälper, eller dubbla signaler. Vi rekommenderar att man går på båda delarna för att få ut så mycket som möjligt. Passar från nivå D och uppåt.

18.00-19.30 FÖRELÄSNING ”DEN ÅLDRANDE HÄSTEN”

Dr Victoria Pihlgren från Linköpings Universitet berättar om den åldrande hästens liv och behov, men också om hur det är att åldras tillsammans med en häst. Vad är viktigt att tänka på för att den åldrande hästens liv ska bli så bra som möjligt, och hur kan man tänka vid livets slutskede och slut? Victoria presenterar några av de hästar med ägare som hon mött runt om i Östergötland i samband med ett dokumentärprojekt. Lämplig ålder 12-100 år.

19.30-21.00 CLINIC I STORA RIDHUSET MED RIDLÄRARNAS

Hästräning i olika åldrar. Hur tränar man en häst från unghäst till vuxen. Med fokus på hållbarhet och glada hästar. Ridlärarna Malin och Annelie rider och visar på hästar i olika utbildningsstadier. Passar för alla.

ONSDAG 7 NOVEMBER

17.00-18.30 TEAMBUILDING FÖR ALLA UNGDOMAR

Vi pratar om hur man är en bra kompis i stallet så att alla trivs och känner sig delaktiga. Vi gör olika samarbetsövningar och går igenom Smedstads ledord. Ida Almkvist som jobbar med ungdomar och som har varit hos oss tidigare med liknande övningar leder passet. Detta pass är obligatoriskt för våra hästkötare och för er som tävlar eller vill börja tävla på Smedstads hästar. Passar för alla ungdomar från 10 år.

18.00-19.30 FÖRELÄSNING "VAD KAN VI LÄRA OSS AV ATT LÄSA HÄSTBÖCKER?"

Docent Ann-Sofie Persson från Linköpings Universitet berättar om hästböcker genom tiderna och om vad vi kan lära oss om hästar, ridning, hästmänniskor, relationen mellan hästar och människor, tävlingar, stallkultur och mycket annat genom att läsa hästböcker. Lämplig ålder 10-100 år.

19.30-21.00 KÖRCLINIC I STORA RIDHUSET

Karin Rydman från LFK och Ellinor Hjalmarsson-Ekman från SISU Idrottsutbildarna håller i en clinic om körning. Vad är körsport, hur går det till, vad är det för likheter och skillnader mellan ridning och körning. Ellinor visar tömkörning och Karin m.fl. visar sportkörning. Passar för alla.

TORSDAG 8 NOVEMBER

16.30-18.00 GÖR DIN EGEN RYKTPÅSE ELLER ETT FINT PANNBAND

Nu ska här pysslas! Har Du sett de fina tvåfärgade retropannbanden som är populära nu? Lina visar tekniken för hur Du gör ditt eget pannband och alla får testa. Dessutom gör vi snygga och personliga ryktpåsar där man kan förvara sina borstar eller andra stallsaker. Alla får med sig en egen ryktpåse hem. Passar för alla!

16.30-18.00 HÄSTENS BETEENDE

Lär dig tänka som en häst så blir Du en bättre ryttare som kan förutse hur hästen kan reagera i oväntade situationer. Ju mer Du lär dig om hästens beteende och hur hästar funkar, desto tryggare och säkrare kommer Du känna dig i stallet och vid ridning. Malin går igenom hästens beteende på ett enkelt sätt och ni kommer få se exempel på hur hästarna betar sig mot varandra i sin flock. Passar från nivå D.

18.30-20.00 RIDSKOLANS ELEVER VISAR RIDSKOLEHÄSTAR

Några av ridskolans elever visar upp utvalda ridskolehästar i ridhuset. Kom och ta del av ryttarna och ridlärarna Malin och Lina bästa tips på hur just de här hästarna ska ridas på bästa sätt. Passar för alla.

18.30-20.00 FÖRÄLDRAMÖTE

Välkommen på föräldramöte för dig som är ny eller nygammal Smedstadförälder! Vi kommer presentera verksamheten på Smedstad, vad barnen får lära sig hos oss på ridskolan och vilka utvecklingsmöjligheter det finns. Samarbete mellan ridklubb och ridskola, vad vi förväntar oss av dig som förälder med mera. Har du specifika frågor du vill att vi tar upp får ni gärna mejla dem i förväg till josefine.linder@hsoab.se

FREDAG 9 NOVEMBER

16.30-17.30 HÄSTENS UTRUSTNING - SÄKERHET

Sanna går igenom delarna på hästens utrustning noggrant och förklarar vad som är viktigt att tänka på gällande skötsel och underhåll för att utrustningen ska hålla länge och vara säker att rida med. Du får även träna på persedelvård. Passar från nivå D.

18.00-19.00 YOGA FÖR RYTTARE

Starta helgen med ett härligt Yogapass specialanpassat för dig som ryttare. Vår ridlärare Sanna som även är Idrottslärare håller i passet. Kom träningsklädd och ta med Yogamatta/liggunderlag om du har. Passar alla från 13 år.

