

# Teorivecka 23-29 oktober 2024



## ONSDAG 23 OKTOBER

### 16:30 – Teori Ryttarmärke 1

Här går vi igenom delar av det som ingår i teoriprovet för ryttarmärke 1: Hästtyper, hästens delar och kroppsspråk samt hästarnas utrustning och de enkla ridvägarna.

Nivå: A-C/D

### 17:30 – Utvecklas som ryttare på ridskola

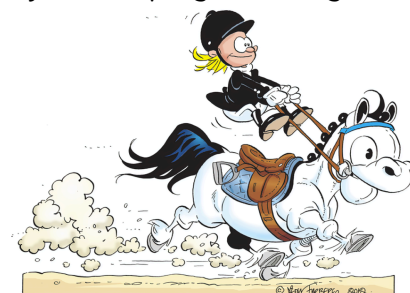
Vi går igenom hur du som ryttare på ridskola kan jobba med dina svagheter och styrkor för att bli en bättre ryttare. Här får du tips om kompletterande träning, personlig målsättning och självskattning.

Nivå: E-F

### 19:00 – Blåbärstävling

Vad innebär kvalkort, hur gör man när man är funktionär och vad ska man tänka på när man rider en blåbärstävling i hoppning, dressyr eller WE. Vilka mål är rimliga att ha, vilken höjd/ vilket program är lagom att välja.

Nivå: Alla



## TORSDAG 24 OKTOBER

### 15:30 – Hästens kroppsdelar för ridskolans pararyttare

Välkomna på ett pass där vi kommer lära oss vad hästens olika kroppsdelar heter och märka ut med lappar på hästens kropp vad de olika delarna heter. Vi avslutar med att fika tillsammans. Ridskolan bjuder på fika. Samling på stalltorget.

Nivå: för ridskolans pararyttare

### 16:30 – Märkestagning Ryttarmärke 1

Här får du som känner dig redo möjlighet att göra teoriprovet för ryttarmärke 1. Provet kommer att göras muntligt.

Nivå: B-C/D

### 16:30 – Putsa sadel och träns

Vi går igenom och övar på hur man putsar hästens utrustning ordentligt och lär oss att plocka isär och sätta ihop ett träns.

Nivå: A-C/D

### **17:30 – Bemötande och hjälp i stallet – För stallvärdar**

Vi pratar om hur man som stallvärd på bästa sätt hjälper eleverna före och efter lektion. Vi delar erfarenheter och pratar om hur man bemöter olika människor på bästa sätt. Ridskolan bjuder på fika!

**Nivå: För ridskolans stallvärdar**

### **19:00 – Bettlösa alternativ för ridning**

Vi går igenom vilka bettlösa alternativ det finns att rida på. Vi går igenom skillnader mellan de olika varianterna och hur man inverkar korrekt med dessa bett.

**Nivå: E-F**



## **FREDAG 25 OKTOBER**

### **16:00 – Teori Ryttarmärke 2**

Här går vi igenom delar av det som ingår i teoriprovet för ryttarmärke 2: Hästraser, hästens färger och tecken, samt foder och hästens instinkter.

**Nivå: A-C/D**

### **17:00 – Hästens vardag på Smedstad**

Vi går igenom hur hästarnas vardag ser ut på Smedstad. Vad gör de hela dagarna när de inte går lektion och hur tänker vi kring utfodring, utevistelse, skötsel och vård för att få välmående hästar.

**Nivå: D-F**

### **18:00 – Hästvelfärd på tävling**

Vad är hästvelfärd på tävling? Vi tittar på dressyrtävlingarna som pågår i ridhuset och diskuterar vad vi ser. Vad är bra och vad kan förbättras för ökad hästvelfärd?

**Nivå D-F**



## **SÖNDAG 27 OKTOBER**

### **17:30 – Sadla och tränsa**

Det här passet är för dig som behöver träna mer på att sadla och tränsa. Vi går igenom och övar i lugn och ro. Även föräldrar/ medföljare till barn på ridskolan är välkomna på detta pass.

**Nivå: A-C/D + föräldrar/ medföljare**

### **17:30 – Drömmen om en egen häst – för ridskolans skötare**

Vi går igenom vad man ska tänka på och vad man behöver kunna innan man köper egen häst, skaffar fodervärdshäst eller liknande. Hur vet jag vilken häst som passar mig? Vad kostar det varje månad? Vilka personer behöver jag ha i mitt team?

**Nivå: för ridskolans skötare**

### **18:30 Hästens gångarter**

Hur rör sig hästen i de olika gångarterna? I vilken ordning sätter den ner hovarna och vilken takt har gångarterna? Hur lär jag mig känna det när jag rider? Vi går igenom och förklarar.

**Nivå D-F**

### **18:30 Märkestagning Ryttarmärke 2**

Här får du som känner dig redo möjlighet att göra teoriprovet för ryttarmärke 2. Provet kommer att göras muntligt och skriftligt.

**Nivå: C-D/E**

### **18:30 Voltige – prova på**

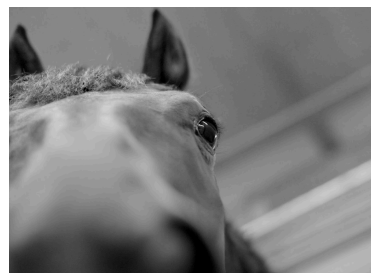
Vi berättar om vad voltige är för något och du som är nyfiken på voltige får möjlighet att testa på några grundövningar på trähästen.

**Nivå: Alla**

### **19:30 Hästens inläring**

Hur lär sig hästen olika saker och vilka inlärningsprinciper finns det? Hur får vi hästen att förstå vad vi vill med enkla signaler/hjälper för ett gott samspel mellan häst och människa?

**Nivå E-F**



## **MÅNDAG 28 OKTOBER**

### **16:00 Käpphästtävling i Working Equitation**

Välkommen på en rolig käpphästtävling i WE. Vi rider en bana med de tre momenten som ingår i WE; dressyr, teknik och speed. Rosetter utlovas till alla deltagare! Medtag egen käpphäst eller låna en "ridskolekäpphäst" på plats.

**Nivå: Alla**

### **16:00 Teori Ryttarmärke 3**

Här går vi igenom delar av det som ingår i teoriprovet för ryttarmärke 3: Hästens kroppsdelar, hästens utrustning och visitation av häst.

**Nivå: B-E**

### **17:00-21:00 Clinic med Johanna Lassnack och Mikkel Oster**

Denna clinic erbjuder en unik möjlighet att fördjupa dina kunskaper inom mental träning för ryttare samt kommunikation och partnerskap med hästen. Kvällen varvas mellan föreläsning och praktiska demonstrationer och du får verktyg och insikter som hjälper dig att skapa ett starkt partnerskap med hästen. OBS! Uppvisande av ditt digitala medlemskort (som finns på ditt Hippocrateskonto) krävs i entrén.

**Nivå: Alla**



## TISDAG 29 OKTOBER

### 15:30 Hästens dagliga skötsel för ridskolans pararyttare

Vi går igenom hur man ska sköta om en häst varje dag för att den ska må bra. De som vill får prova på att mocka och vi tittar tillsammans på hästarnas foder. Samling på stalltorget.

**Nivå: för ridskolans pararyttare**

### 16:30 Märkestagning Ryttarmärke 3

Här får du som känner dig redo möjlighet att göra teoriprovet för ryttarmärke 3. Provet kommer att göras skriftligt i första hand.

**Nivå: D-E/F**

### 16:30 Hästhanteringsbana + Trygghetsvandring

Detta pass innehåller två olika delar. Dels får du prova på att leda en häst genom en klurig hästhanteringsbana. Vi går igenom hur du kan få hästen trygg i nya och ovana situationer med hjälp av ditt kroppsspråk och sinnesstämning. Under passets andra del kommer du att få följa med våra trygghetscoacher Emma och Adde på en trygghetsvandring genom vår anläggning. Här pratar vi om hur trygga olika platser är för oss människor och om det finns något ställe som inte känns tryggt. Trygghetscoacherna bjuder på fika!

**Nivå: C-D/E**

### 17:30 Hästhantering från marken

Vi tränar på hästhantering från marken genom en hinderbana med olika tittiga hinder och saker som hästar kan reagera på. Vi går även igenom hur vi kan få hästen trygg genom vårt kroppsspråk och vår sinnesstämning och hur vi agerar på bästa och säkraste sätt om hästen reagerar oväntat.

**Nivå: E-F**

### 19:00 Clinic – Ryttarens sits och position

Vi går igenom och visar de olika sitsarna som används inom ridning, hur man hittar rätt sits, balans och position och varför det är viktigt att kunna behärska de olika sitsarna.

**Nivå: Alla**

