

# Teorivecka 3-9 April 2025



## TORSDAG 3 APRIL

### 15:30 - Kompisdag med fika för ridskolans pararyttare

Välkomna på kompisdag!

Vi träffas i stora konferensen, har olika stationer med pyssel och spel och fikar tillsammans.

Ett perfekt tillfälle att umgås och träffa nya och gamla vänner.

**Öppet för: Pararyttare**

### 16:30 – Hästvelfärd på barnens nivå

Vi går på ett enkelt sätt igenom vad som är viktigt att uppfylla för att hästen ska få sina naturliga behov tillgodosedda. Vi pratar om vårt ansvar i att på olika sätt se till att hästen har det så bra som möjligt.

**Öppet för: Nivå A-C/D**

### 17:30 - Munkollen

Vi går igenom hur vi kan ha koll på hästens mun och hur vi upptäcker om den har ont eller några förändringar i munnen. Teoretiskt och praktiskt pass.

**Öppet för: Nivå E-F (senior från nivå C)**

### 17:30 – Mentalt välmående

Ett exklusivt pass för er som är stallvärdar, där ni får ökad kunskap i att se hur en häst verkligen mår. Vi går tex igenom vad pain-face och olika stereotypa beteenden är för något.

**Öppet för: Smedstad Ridsportcenters Stallvärdar**

### 19:00 – Avfallningsteknik

Lär dig ramla av på "rätt sätt" för att minska risken för skador.

Viktig kunskap och enkla knep lärs ut under passet.

Klä på dig kläder du kan röra dig i. Vi kommer att vara i stora ridhuset.

Passet är ca 1,5 timme.

**Öppet för: Alla nivåer välkomna!**



## FREDAG 4 APRIL

### 15:30 – Hästhantering

Vi tränar på att gå in till hästarna, sätta på dem grimma, binda upp dem och borsta. Perfekt tillfälle att få tid att öva och lära känna hästarna i stallet lite mera.

**Öppet för: Nivå Hästlekis-Nivå B**

### 16:30 – Hästpromenad

Vi tränar på att leda hästarna på ett säkert och korrekt sätt. Vi tar en promenad i ridhuset eller runt stallet med hästarna beroende på väder och vind.

**Öppet för: Nivå A-C/D**

### 18.00 – Basic fyspass med Strongrider

Avsuttan ryttarträning. Ett enklare pass för dig som är ny på att träna eller bara vill göra ett lugnare pass. Passar perfekt även för barn och ungdomar. Klä på dig kläder du kan röra dig i. Vi kommer att vara i ridhuset och håller på max 30 min.

**Öppet för: Alla nivåer välkomna!**

### 18:30 – Fyspass med Strongrider

Ett fortsättningspass för dig som har tränat en del innan och vill komma vidare med inspiration på nya övningar och lite högre tempo. Passar både vuxna och ungdomar. Vi håller på ca 45 min.

Kombinera om du vill med passet före för ett längre träningspass.

**Öppet för: Nivå D-F (senior från nivå B)**



## SÖNDAG 6 APRIL

### 15:00 – Rykttävling

Välkomna på rykttävling!

Här får alla chansen att rykta och fläta varsin häst och göra den extra fin.

En domare bedömer sedan hästarna och utser en vinnare som får ett fint pris.

**Öppet för: Nivå A-C/D**

### 16:30 – Sadla och tränsa

Här går vi igenom hur man sadlar och tränar på ett hästvänligt sätt och ni får även möjlighet att öva på egen hand.

**Öppet för: Alla nivåer välkomna!**

### **17:30 – Häst vid hand**

Vi går igenom och övar på hur man visar hästen på ett korrekt sätt vid tex veterinärbesiktning, unghästtest och utställning. Vi repeterar samtidigt hästens färger och tecken och går igenom deras härstamning.

**Öppet för: Nivå D-F**

### **17:30 – Stretching och massage**

Ett exklusivt pass för er som är hästskötare, där ni får lära er enkla tekniker och övningar för att stretcha och massera hästen. Hästmassör Madelene Karlsson leder passet. Passet är ca 1,5 timme.

**Öppet för: Smedstad Ridsportcenters Hästskötare**

### **19:00 – Clinic om ryttarens sits**

Vi går igenom och visar de olika sitsarna vi använder oss av som ryttare. Vi går igenom hur de olika sitsarna påverkar hästens och din egen balans och hur man ska tänka och träna för att hitta en korrekt sits och balans för att på så sätt kunna inverka på hästen på rätt sätt. Plats: stora ridhuset. Passet är ca 1,5 timme.

**Öppet för: Alla nivåer välkomna!**

## **MÅNDAG 7 APRIL**

### **15:30 - Pyssel med fokus på hästens och ryttarens utrustning**

Kom och pyssla med oss och lär dig mer om ryttarens och hästens utrustning. Ett klipp och klistra-pass där vi "klär på" ryttare och hästar olika utrustning.

**Öppet för: Hästlekis – Nivå C**

### **16:30 - Pay and Jump med kähphäst**

Vi går igenom hur en hopptävling går till och alla får prova på att tävla i hoppning med din egen eller lånad kähphäst på valfri höjd mellan 20-70cm.

Felfri runda belönas med en rosett!

**Öppet för: Nivå A-E**

### **17:30 - Hoppteori**

Vi går igenom olika hindertyper, avstånd mellan hinder, olika övningar och ryttarens sits. Teoretiskt pass på sal.

**Öppet för: Nivå E-F (senior från nivå C)**

### **19:00 – Hoppclinic – klar för tävling**

Vi går igenom och visar hur man rider på en framridning och framhoppning inför hopptävling och hur man sedan hoppar banan på bästa sätt. Plats: stora ridhuset. Passet är ca 1,5 timme:

**Öppet för: Alla nivåer välkomna!**



## TISDAG 8 APRIL

### 16:00 - Hästskötsel

Vi borstar och pysslar med hästarna i stallet.

De som vill får prova att fläta manen och spola benen på hästarna.

**Öppet för: Ridskolans pararyttare**



### 17:30 – Föräldrautbildning för dig med barn som rider på ridskolan

Vad behöver du som förälder tänka på när ditt barn rider på ridskolan? Vilket stöd kan du ge och hur bör du bete dig på läktaren tex? Denna utbildning ger dig vägledning och tips för att vara en bra stödperson för ditt barn på ridskolan.

**Öppet för: Föräldrar/medföljare till elever som rider på ridskolan**

### 17:30 - Trygghetsvandring och "Bäst i test med häst"

Ett pass uppdelat i två delar: Först tar LFK:s trygghetscoacher med er på en trygghetsvandring genom Smedstads anläggning, därefter är det dags för en rolig kunskapstävling "Bäst i test med häst". Passet är ca 1,5 timme.

**Öppet för: Alla nivåer välkomna!**

### 18:30 – Märkestagning för ryttarmärke 1-5 (teoretisk del)

På detta pass kan du göra den teoretiska delen av Svenska Ridsportförbundets ryttarmärken. Läs mer om de olika märkena och vad som ingår här: <https://ridsport.se/ridskola/ryttarmarken>

Din ridlärare vet vilket märke som passar dig.

Passa på att göra teoriprovet inför helgens märkestagningsdag med uppridning i dressyr och hoppning. Mer info och anmälan till märkestagningsdagen finns i Hippocrates och på stalltorget.

**Öppet för: Nivå B-F**



## ONSDAG 9 APRIL

### 15:30 - Poängjakt

Var med på en spännande skattjakt i stallet! Ni kommer att bli indelade i lag och få tävla om att hitta olika hästsaker som utrustning, borstar eller andra kluriga föremål som hör till hästskötsel och ridning.

**Öppet för: Nivå A-C/D**

### 17:30 Skaffa egen häst

Välkomna till en föreläsning om vad man behöver tänka på innan man skaffar egen häst. Vi går igenom vilket ansvar man har som hästägare, vad det kostar att köpa och ha en häst och vad du behöver förbereda och kunna innan du skaffar en egen häst.

**Öppet för: Nivå D-F**

### 18:30 Ridlärarkampen

Teoriveckans Grand Final! Kom och se de tävlingsinriktade ridlärarna tävla i ridsportens olika grenar – en spännande, rolig och inspirerande uppvisning 😊. Passet är ca 1,5 timme.

**Öppet för: Alla nivåer välkomna!**

