

# Teorivecka v.5



- Alla ridgrupper har teori under v.5
- Du väljer själv vilken teori du vill gå på under veckan utifrån listan och anmäler dig via mejl.
- Du får gå på så många teorier du vill under veckan.
- Anmälan sker senast söndagen den 28 januari kl. 20:00 till [sofia.sandberg@vaxjoridklubb.se](mailto:sofia.sandberg@vaxjoridklubb.se) , efteranmälan mottas i mån av plats.
- Är du elev men har ingen lektion v.5 och vill vara med på teoriveckan får du naturligtvis vara med på hela veckan för samma avgift som en ridlektion.
- Lektionerna är öppna för alla våra elever, men till vissa lektioner behövs vissa förkunskaper i ämnet för att kunna ta till sig innehållet till fullo.
- Övning- på teorischemat finns det några pass med övning alla grupper kommer rida någon gång under som närmaste veckorna. Gå på genomgången någon av dagarna för att lära dig övningen samt ha möjlighet att ställa frågor. Det finns genomgång anpassad för dig som rider i lilla ridhuset och genomgång anpassad för dig som rider i stora ridhuset.

## Välkommen!



# Teori måndag 29 januari



17.00

18.00

19.00

20.00

## Ridövning

Under de närmaste veckorna kommer vi bla. att jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten* och *byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du använder och när. Vi avslutar teorilektionen med att öva ridvägarna till fots eller med käpphästarna i lilla ridhuset

**Samling:** Teorisalén

**Lämplig för dig som rider i lilla ridhuset**

## Ridövning

Under de närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten* och *byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du använder och när.

**Samling:** Teorisalén

**Lämplig för dig som rider i stora ridhuset**

## Hullbedömning och utfodring

Att hästarna ska ha en foderstat bestående av mestadels grovfoder är känt. Men hur vet man hur mycket grovfoder/kraftfoder hästen behöver och vilken sort man ska använda? Det går vi igenom här och även hur man lämpligast fördelar fodergivorna under dagen, hur mycket foder man ska ge varje mål, hur man gör ett foderbyte samt hur man ser att hästen har ett bra hull

**Samling:** Köket

## Kvällsstalltjänst

Här får du möjlighet att lära dig mer om stall- och hästskötsel genom att vara med och hjälpa till med diverse stallsysslor.

**Samling:** Bakom Greta

**Övrigt:** Personer under 15 år ska ha hjälm.

## Hoppteori

Här kommer vi bland annat gå igenom olika sorters anridningar, olika typer av sits och hur sitsen påverkar hästen samt olika hindertyper.

**Samling:** Teorisalén

**Lämplig för dig som rider i en hoppgrupp**



# Teori tisdag 30 januari



17.00

17.30

18.00

19.00

20.00

## Ta av/på eksemtäcke

Några av våra skolhästar har ett eksemtäcke under sommarhalvåret. Här går vi igenom hur man tar av och på hästen ett eksemtäcke på rätt sätt, samt får reda på varför hästen behöver ha eksemtäcke. Efter genomgången har man även möjlighet att öva.

**Samling:** Stallet

## Ridövning

Under som närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten och byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du kan använda och när. Vi avslutar teorilektionen med att öva ridvägarna till fots eller med käpphästarna i lilla ridhuset.

**Samling:** Teorisalén

**Lämplig för dig som rider i lilla ridhuset**

## Reglera stigläder

Ibland behöver man ändra längden på sina stigläder eller spänna sadelgjorden efter att man har suttit upp. Här får du möjlighet att sitta i sadeln på en bock och kan då öva på detta utan att behöva koncentrera dig på hästen samtidigt.

**Samling:** Lilla Ridhuset

## Ridövning

Under som närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten och byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du kan använda och när.

**Samling:** Teorisalén

**Lämplig för dig som rider i stora ridhuset**

## Ridlära - clinic

Vi fördjupar oss i ryttarens sits och hjälper samt hur hästen påverkas av dessa. Vi kommer titta på olika lösgörande övningar och rörelser.

**Samling:** Stora ridhuset

**Lämplig för dig som rider i stora ridhuset**



# Teori onsdag 31 januari



17.00

18.00

19.00

20.00

## Ridövning

Under som närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten* och *byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du kan använda och när. Vi avslutar teorilektionen med att öva ridvägarna till fots eller med kapphästarna i lilla ridhuset

**Samling:** Teorisalet

Lämplig för dig som rider i lilla ridhuset

## Ridövning

Under som närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten* och *byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du kan använda och när.

**Samling:** Teorisalet

Lämplig för dig som rider i stora ridhuset

## Kvällsstalltjänst

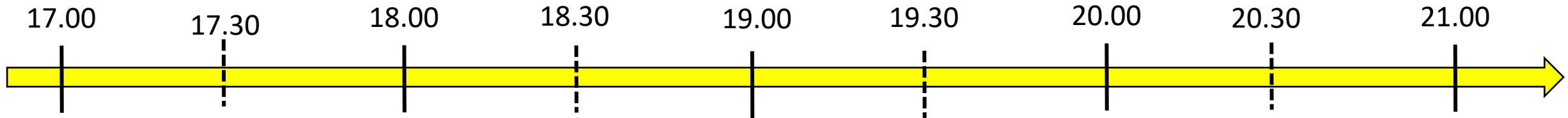
Här får du möjlighet att lära dig mer om stall- och hästskötsel genom att vara med och hjälpa till med diverse stallsysslor.

**Samling:** Bakom Greta

**Övrigt:** Personer under 15 år ska ha hjälm.



# Teori torsdag 1 februari



## Ridövning

Under som närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten* och *byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du kan använda och när. Vi avslutar teorilektionen med att öva ridvägarna till fots eller med kähästarna i lilla ridhuset

**Samling:** Teorisalén

Lämplig för dig som rider i lilla ridhuset

## Tränsa

Här får du lära dig hur man förbereder för träningsning och hur man tränar hästen. Vi går även igenom hur de olika nosgrimmorna ska sitta.

### Samling:

Sadelkammaren

## Öva

Här finns det möjlighet att öva på att sköta hästarna. Du väljer själv vad du vill öva på t.ex. borsta, sadla, tränsa..  
Säg till ridläraren vad du vill öva på så får du en häst och även hjälp vid behov.

**Samling:** Stallet



# Teori fredag 2 februari



16.00

16.45

17.45

18.30

19.00

## Ta av/på täcke

Vi går igenom hur man tar av och på hästen täcke på rätt sätt och lär oss hur man ser vilka hästar som ska ha täcke på sig och hur man hänger upp täcket. Efter genomgången får man även öva på hästarna.

**Samling:** Stallet

## Ridövning

Under som närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten och byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du kan använda och när. Vi avslutar teorilektionen med att öva ridvägarna till fots eller med käpphästarna i lilla ridhuset

**Samling:** Teorisalén

Lämplig för dig som rider i lilla ridhuset

## Skötsel av hästen efter lektion

Här fokuserar vi på hur man tar av utrustningen korrekt efter ridlektionen och hur man tar hand om hästen när man rider färdigt sin lektion. Lektionen varvas med både teori och praktik

**Samling:** Stallet

## Ta av/på eksemtäcke

Några av våra skolhästar har ett eksemtäcke under sommarhalvåret. Här går vi igenom hur man tar av och på hästen ett eksemtäcke på rätt sätt, samt får reda på varför hästen behöver ha eksemtäcke. Efter genomgången har man även möjlighet att öva.

**Samling:** Stallet

## Ridövning kl.18:00-19:00

Under som närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten och byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du kan använda och när.

**Samling:** Teorisalén

Lämplig för dig som rider i stora ridhuset



# Teori lördag 3 februari



09:00

10.00

11.00

12.00

13.00

## Ridövning

Under som närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten och byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du kan använda och när. Vi avslutar teorilektionen med att öva ridvägarna till fots eller med kähästarna i lilla ridhuset

**Samling:** Teorisalén

**Lämplig för dig som rider i lilla ridhuset**

## Ryttarens hjälper - Galoppfattning

Här får du lära dig vad ryttarens olika hjälper heter, när du använder vilken hjälp och hur du använder den.

Vi kommer sedan prata om galoppfattningar där vi bland annat går igenom hjälperna för att fatta galopp. Hur du förbereder galoppfattningen för att den ska bli bra och hur du ser/känner skillnad på höger och vänster galopp när du rider.

**Samling:** Teorisalén

## Ridövning

Under som närmaste veckorna kommer vi bla. jobba med 20 meters volter och ridvägarna *vänd igenom volten och byt om volt*. På det här teoripasset går vi igenom allt ifrån hur ridvägarna ser ut till vilka hjälper du kan använda och när.

**Samling:** Teorisalén

**Lämplig för dig som rider i stora ridhuset**

## Fysträning

Ryttare är idrottare som både mår bra och utvecklas snabbare av varierad träning. Välkommen på ett pass fysträning som stärker och utvecklar dig som ryttare. Du får även tips på övningar som är bra för ryttare som du kan fortsätta göra hemma.

**Samling:** Lilla Ridhuset

## Självständig ridning/ridbanans regler

Både om man ska rida ett pass själv eller värma upp/ trava av hästen självständigt så behöver man ha en plan för ridningen. Är det flera ekipage på banan behöver man också veta vilka regler man ska förhålla sig till. Här går vi igenom både hur man bygger upp ett bra ridpass och vilka regler som finns på ridbanan.

**Samling:** Köket

## Klubbtävling

Teori för dig som är sugen på att vara med på våra klubb tävlingar eller är nyfiken på hur dom går till. Vi går igenom allt ifrån hur man anmäler sig till en tävling, väljer lämpliga klasser, förbereder sig på bästa sätt samt genomförande av tävlingen.

Du får också lära dig hur vårt klubbmästerskap och lektionsmästerskap går till.

**Samling:** Köket



# Teori Söndag 4 februari



07:00

## Hästens skötsel/ Stalltjänst

Hästen måste skötas om varje dag året runt på rätt sätt för att må bra. Det innebär mycket arbete men är samtidigt väldigt mysigt och man får möjlighet till en djupare relation och förståelse för hästen. Den ska bla. fodras varje dag få mockat och gå i hagen. Här får du lära dig hur man tar hand om hästen, hur rutinerna i stallet ser ut och får praktiskt lära dig och öva på hur man utför dom olika momenten som t.ex. fodring, mockning mm. Vi går både igenom hur man gör och vad som är viktigt att tänka på.

Vi samlas kl.7 och har en kort samling innan vi börjar med att morgonfodra de förväntas fulla hästarna. Där efter har vi genomgångar inför varje moment innan vi genomför dom. Det är valfritt hur många moment man vill lära sig och på så vis hur länge man är kvar. För dig som vill vara med alla moment så är vi klara vid lunch

**Samling:** Stallet