



Teorivecka v.42



- De flesta grupper som har lektion v.42 har teori och inte lektion på sin vanliga lektionstid, **undantag för ridlekis som har vanlig lektion**
- 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 15 oktober kl. 20:00 till adrian.assersen@vaxjoridklubb.se, efteranmälan mottas i mån av plats.
- Är du elev men har ingen lektion v.42 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.

Välkommen!





Teori måndag 16 oktober

17.00

17.45

18.30

18.45

19.30

Hur man broddar hästen

Snart är det vinter och hästarna kommer att ha på sig broddar för att lättare kunna gå på halt underlag. Ibland lossnar broddarna så som sitter lite löst och kan till och med ramla bort. Här får du lära dig hur du kontrollerar så broddarna sitter korrekt innan du ska rida och hur du sätter dit en ny brodd om det saknas.

Vi kommer börja lektionen med en genomgång på vilka verktyg som behövs, vart dom finns och sedan visa hur man broddar. Därefter kommer du få öva på att brodda.

Samling: Stallet

Knoppa hästen

När man vill göra hästen extra fin t.ex. inför en tävling så brukar man fläta och knoppa hästens man. Här får du lära dig hur man gör och vilka saker du behöver.

Vi kommer börja med en genomgång och därefter har du möjlighet att öva och få tips och trix på hur du blir ännu bättre.

Samling: Stallet

Framdelsvändning

Här kollar ni närmare på rörelsen framdelsvändning. Du får både lära dig hur hästen ska röra sig och flytta sina ben samt vilka hjälper du som ryttare ska använda

Samling: Teorisalen



Teori tisdag 17 oktober



17.00

17.30

18.00

18.30

19.00

19.30

20.00

20.30

21.00

Ridlekis- ordinarie lektion

Nosgrimma

Här får du lära dig vilka olika sorters nosgrimmor som finns och hur du knäpper dom på rätt sätt. Vi kommer att börja med en genomgång och sedan kommer du ha möjlighet att öva.

Samling: Stallet

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

Klippa hästen

Ibland behöver man klippa pälsen på hästen. Här får du lära dig när det är aktuellt och vilken typ av klippning som är lämplig.

Vi går sedan igenom hur man klipper hästen och vad man behöver. Det finns även möjlighet att prova klippa.

Samling: Stallet

Lämplig för dig som rider i stora ridhuset

Klippmaskinen

Här får du lära dig hur du sköter om din klippmaskin för att den ska hålla så länge som möjligt och fortsätta klippa på ett bra sätt. Du får bla. lära dig hur du byter och rengör skären.

Samling: Stallet

Lämplig för dig som rider i stora ridhuset





Teori onsdag 18 oktober



18.30

19.15

20.00

21.00

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

Hur man broddar hästen

...Här får du lära dig hur du kontrollerar så broddarna sitter korrekt innan du ska rida och hur du sätter dit en ny brodd om det saknas...
All information om lektionen ser du under broddning på måndagen.

Samling: Stallet

Framdelsvändning/skänkelvikning

Här kollar ni närmare på rörelserna framdelsvändning och skänkelvikning. Du får både lära dig hur hästen ska röra sig och flytta sina ben samt vilka hjälper du som ryttare ska använda för respektive rörelse.

Samling: Teorivalen

Clinic

Dressyrclinic med fokus på ryttarens sits och hjälper. Vi tittar sedan på rörelserna framdelsvändning och skänkelvikning.

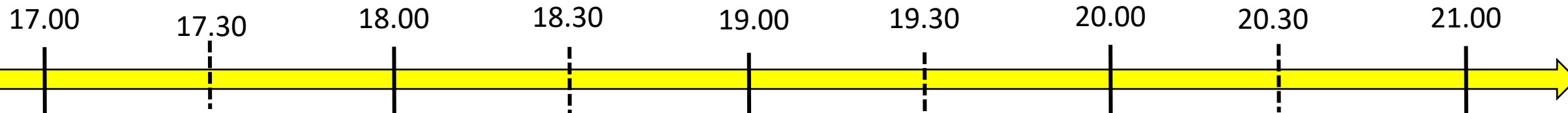
Samling: Stora ridhuset

Lämplig för dig som gått på teorin framdelsvändning och/eller skänkelvikning under veckan eller har grundläggande kunskap om dessa övningar





Teori torsdag 19 oktober



Hur man badar hästen

Här får du lära hur man badar en häst. Vi går både igenom vad du behöver för saker och hur du badar hästen på ett säkert sätt.

Är vädret okej kommer vi även praktiskt visa hur man badar hästen.

Samling: Stallet

Knoppa hästen - sy

När man vill göra hästen extra fin t.ex. inför en tävling så brukar man fläta och knoppa hästens man. Här får du lära dig hur syr knoppar på hästen.

Vi kommer börja med en genomgång och därefter har du möjlighet att prova hur man gör.

Samling: Stallet

Sadla

Här får du lära dig hur man förbereder för sadling och hur man sadlar hästen. Vi har först en genomgång och sedan har du möjlighet att öva.

Vi kommer även gå igenom hur olika sadelgjordar ska sitta.

Samling: Sadelkammaren

Martingal/ halsförlängare

Här får du lära dig hur du tar av och på både martingal och halsförlängare på hästen på rätt sätt.

Samling:

Sadelkammaren

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

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

Hästens svans

Att borsta hästens svans sliter ut och förstör svansen. Här får du lära dig hur du sköter om och rengör hästens svans utan att skada den och hur du använder glanssprej i svansen

Samling: Stallet



Teori fredag 20 oktober



16.00 16.30 17.00 17.30 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00

Hästens färger

Vi går igenom dom vanligaste färgerna som hästarna kan ha och vad hästens olika typer av hår heter.

Samling: Stallet

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

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

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.

Rida dressyrprogram/tävla dressyr

Clinic i hur man rider dressyrprogram där du får tips om vad du ska tänka på under en programritt. Vi kommer även prata om hur du rider fram/värmer upp hästen på bästa sätt på en tävling.

Vi kommer visa hur man rider program på flera olika nivåer och kolla på programmet för lätt D, lätt C och lätt B därav lämpar sig clinicen både för dig som rider i lilla och stora ridhuset.

Samling: 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

Hur man broddar hästen

...Här får du lära dig hur du kontrollerar så broddarna sitter korrekt innan du ska rida och hur du sätter dit en ny brodd om det saknas...
All information om lektionen ser du under broddning på måndagen.

Samling: Stallet



Teori lördag 21 oktober



08:30	09.15	10.00	11.00	12.00	12.45	13.30
<p>Borsta Här får du lära dig hur man borstar hästen på rätt sätt. Vi har först en genomgång och sedan har du möjlighet att öva.</p> <p>Samling: Sadelkammaren</p>	<p>Benskydd Genomgång på vilka olika typer av benskydd det finns och hur de ska sitta. Vi har först en genomgång och sedan har du möjlighet att öva.</p> <p>Samling: Sadelkammaren</p>	<p>Sadla Här får du lära dig hur man förbereder för sadling och hur man sadlar hästen. Vi har först en genomgång och sedan har du möjlighet att öva.</p> <p>Samling: Sadelkammaren</p>	<p>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.</p> <p>Samling: Sadelkammaren</p>	<p>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.</p> <p>Samling: Stallet</p>	<p>Ridlekis -</p> <p>Ordinarie lektion</p>	





Teori Söndag 22 oktober



08:30

09.15

10.00

11.00

12.00

12.45

Hästens anatomi

Här fördjupar vi kunskaperna om hästens olika delar och tittar även på hästens skelett.

Samling: Sadelkammaren

Lämplig för dig som rider i stora ridhuset

Hästens mun

Här får du lära dig hur hästens mun ser ut och fungerar. Vi tittar även på hur man väjer rätt bitt till hästen och hur olika nosgrimmor påverkar hästen.

Samling:
Sadelkammaren

Lämplig för dig som rider i stora ridhuset

