

CLINICVECKA V22

JÄRFÄLLA RF

Vecka 22 är det dags för vårens clinicvecka hos oss på Järfälla Ryttarförening!

En clinic är ett teoretiskt fördjupningstillfälle inom ett specifikt ämne där vi ofta använder våra ridlärare och/eller hästar för att visa eller förklara. Clinicveckan är till för att fördjupa sig extra inom områden om ni elever visat extra intresse för!

Clinicprogrammet för veckan finns publicerat på hemsidan och facebook samt via anslag i stallet. Man är välkommen att gå på den clinic man önskar men observera att vissa clinics är nivåinriktade för att ni elever ska få ut så mycket som möjligt av tillfället.

Under clinicveckan är det inga ordinarie ridlektioner utan clinicveckan ingår i ridterminen och är en del av utbildningsplanen.

Mer info på separata anslag och MinRidskola, anmälan sker via MinRidskola.

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!

CLINICVECKA V22

PROGRAM

Måndag

- Clinic 1: Lastning (Alla nivåer)
- Clinic 2: Dressyrprogram (P3-4, H3-4)

Tisdag

- Clinic 3: Häst vid hand (P3-4, H1-4)
- Clinic 4: Ridlärarna rider ponnyer (Alla nivåer)
- Clinic 5: Ridlärarna rider hästar (Alla nivåer)

Onsdag

- Clinic 6: Galoppfattningar (P2-3, H1-2)
- Clinic 7: Rytarfys (Alla nivåer)

Torsdag

- Clinic 8: Rykta och ta hand om hästen (P1-2)
- Clinic 9: Hoppning häst och ponny (Alla nivåer)

Lördag

- Clinic 10: Hästens utrustning x2 (P3-4, H1-4)

Söndag

- Clinic 11: Sadla och tränsa x2 (P1-2)
- Clinic 12: Göra hästen fin inför tävling (Alla nivåer)

Mer info på separata anslag och MinRidskola, anmälan sker via MinRidskola.

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!

CLINIC 1: LASTNING

**Välkommen till ett tillfälle där vi kommer prata om och visa lastning!
Allt från förberedelser, utrustning till själva lastningen.**

Nivå: Alla nivåer

När: Måndag 29 maj

Tid: 16:30-17:30

Plats: Lilla stallplan vid ponnystallet

Ansvarig: Malin Dahlgren

**VÄLKOMMEN MED DIN
ANMÄLAN VIA
MINRIDSKOLA!**

CLINIC 2: DRESSYRPROGRAM

Välkommen till ett tillfälle där vi pratar om hur dressyrprogram är uppbyggda, tips på vad domaren tittar på och visar de vanligaste missarna och vad man ska tänka på för att undvika dessa!

Nivå: P3-4, H3-4

När: Måndag 29 maj

Tid: 19:00-20:00

Plats: Stora ridhuset

Ansvarig: Isabelle Lamprecht

**VÄLKOMMEN MED DIN
ANMÄLAN VIA
MINRIDSKOLA!**

CLINIC 3: HÄST VID HAND

Välkommen till att tillfälle där vi pratar om och visar hur man visar häst vid hand på t.ex. yrkesprov för hästskötare. Vi tar upp signalementsbeskrivning, hästen i rörelse, hur man ställer upp hästen osv.

På slutet kommer det finnas möjlighet att testa för den som vill! Medtag hjälm, handskar och ordentliga skor.

Nivå: P3-4, H1-4

När: Tisdag 30 maj

Tid: 16:30-17:30

Plats: Samling i häststallet

Ansvarig: Johanna Forslöv Karlsson

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN VIA MINRIDSKOLA!

CLINIC 4: RIDLÄRARNNA RIDER PONNY

Välkommen till ett pass där ridlärarna rider några av våra ponnyer! De berättar vad de känner från ponnyryggen och hur man kan jobba vidare med ponnyns styrkor och utvecklingsområden. Vi visar även vanliga övningar som kan förekomma på lektion! Passa även på att ställa frågor om du t.ex. upplevt något lite extra klurigt och få tips!

**Nivå: Alla nivåer
När: Tisdag 30 maj
Tid: 17:45-18:45
Plats: Stora ridhuset
Ansvarig: Annie Eriksson**

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN VIA MINRIDSKOLA!

CLINIC 5: RIDLÄRARNA RIDER HÄST

Välkommen till ett pass där ridlärarna rider några av våra hästar! De berättar vad de känner från hästryggen och hur man kan jobba vidare med hästens styrkor och utvecklingsområden.

Vi visar även vanliga övningar som kan förekomma på lektion!

Passa även på att ställa frågor om du t.ex. upplevt något lite extra klurigt och få tips!

Nivå: Alla nivåer

När: Tisdag 30 maj

Tid: 19:00-20:00

Plats: Stora ridhuset

Ansvarig: Anna Tholander

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN VIA MINRIDSKOLA!

CLINIC 6: GALOPPFATTNINGAR

Välkommen till ett pass där vi fokuserar på galoppfattningar.

Kanske är det dags för dig att snart göra din första galoppfattning och du vill veta hur man gör? Eller behöver repetera hjälpgivningen i galoppfattningen?

Passa även på att ta upp dina egna frågor och funderingar kring galoppfattningar! Under passet kommer du att få se några av ridskolans ponnyer!

Nivå: P2-4, H1-2

När: Onsdag 31 maj

Tid: 17:00-18:00

Plats: Stora ridhuset

Ansvarig: Jenny Liljedahl

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN VIA MINRIDSKOLA!

CLINIC 7: RYTTARFYS

Välkommen till ett tillfälle där det visas och testas lämpliga övningar för oss ryttare avsuttet. Övningar som ger oss ryttare bättre fysik och koordination vilket kan komma att underlätta i sadeln.

Ha kläder som du känner att du kan röra dig i, t.ex. ridkläder!

Efter tillfället får samtliga deltagare ett kompendium med övningarna som även innehåller videolänkar för övningarna!

Nivå: Alla nivåer

När: Onsdag 31 maj

Tid: 18:30-19:30

Plats: Teorisalet i nya stallet – om vi blir många flyttar vi till ridhuset!

Ansvarig: Johan Tholander

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN VIA MINRIDSKOLA!

CLINIC 8: RYKTA OCH TA HAND OM HÄSTEN

Passa på med ett extra tillfälle att rykta och ta hand om hästen. Du kommer även få lära dig om varför man ryktar hästen och varför det är så bra - både för häst och människa!

Nivå: P1-2

När: Torsdag 1 juni

Tid: 17:00-18:00

Plats: Ponnystallet

Ansvarig: Madeleine Molin

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN VIA MINRIDSKOLA!

CLINIC 9: HOPPNING HÄST & PONNY

Välkommen till ett pass i sann hoppanda! Vi visar olika hindertyper, pratar om anridning, sits och position samt visar vad man ska tänka på om man ska rida en omhoppning!

Nivå: Alla nivåer

När: Torsdag 1 juni

Tid: 18:30-20:00

Plats: Stora ridhuset

Ansvarig: Annie Eriksson

**VÄLKOMMEN MED DIN
ANMÄLAN VIA
MINRIDSKOLA!**

CLINIC 10: HÄSTENS UTRUSTNING

Välkommen att fördjupa dig mer i hästens utrustning! Områden som kommer tas upp under cliniken är:

- Sadlar (inklusive paddar)
- Träns (bett och nosgrimmor)
- Benskydd och boots
- Hjälpstyglar

Nivå: P3-4 + H1-4

När: Lördag 3 juni

Tid: 09:00-10:30+10:45-12:15

Plats: Nya stallet

Ansvarig: Mia Berg

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN VIA MINRIDSKOLA!

CLINIC 11: SADLA OCH TRÄNSA

Passa på att träna extra i lugn och ro på att sadla och tränsa. Du har även möjlighet att ställa extra många frågor och få hjälp med det som känns svårt när det kommer till att sadla och tränsa.

Nivå: P1-2

När: Söndag 4 juni

Tid: 14:00-15:00 + 15:15-16:15

Plats: Ponnystallet

Ansvarig: Johanna Forslöw Karlsson

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN VIA MINRIDSKOLA!

CLINIC 12: GÖRA HÄSTEN FIN INFÖR TÄVLING

Passa på att träna lite extra på att göra hästen fin inför tävling! Vi går igenom hur man knoppar, gör inbakade flätor i svansen och fisknät. Därefter är det dags att träna på ponnyerna och hästarna! Vi har snoddar och kammar men om man vill får man gärna ta med och använda eget.

Nivå: Alla nivåer

När: Söndag 4 juni

Tid: 17:00-18:30

Plats: Ponnystallet

Ansvarig: Johanna Forslöw Karlsson

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN VIA MINRIDSKOLA!