



Läger för funktionshindrade!



V 24 14 – 18 juni.

Tid: 8.00 – 14.00

Instruktör: Helena Johansson

Fullt

V 26 28 – 2 juli.

Tid: 8.00 – 14.00

Instruktör: Helena Johansson

Fullt



Knatte till 30/30!



V 25 21 – 23 juni kl 10.00 – 13.00

Vi kommer att gosa och pyssla med hästarna,
lära oss mer om hur dom fungerar, tänker och reagerar.

1 ridpass om dagen.

PRIS: 700,- för medlemmar,

900,- icke medlemmar.

Instruktör: Maria Sandström



WESTERN läger.



V 26 28 – 29 juni kl 18.00 – 21.00

Viss vana krävs.

Vi kommer varva lite teori med 1 ridpass per dag, ca 2 timmar.

Prata med din instruktör om hästval innan du anmäler dig.

PRIS: 800,- medlem junior, 1.000,- icke medlem

900,- medlem senior, 1.100,- icke medlem.

Instruktör: Monica Karlsson



Förbättra din sits och kommunicera bättre med hästen

V26 30 juni – 1 juli 2010 kl 18.00 – 21.00

Endast för seniorer

Får du ont eller blir onödigt trött i kroppen när du rider? Har du svårt att få hästen att arbeta i form och balans?

Välkomna till en ny omgång av vår kurs som kombinerar ridning med Feldenkrais-övningar. Målet är att du utifrån dina förutsättningar ska bli medveten om hur du sitter och hur sitsen påverkar kommunikationen med hästen, dess form, balans och förutsättningar för ideala rörelser. Om du kan förändra din sits i riktning mot en ideal sits i balans så blir också kommunikationen med hästen bättre. Framför allt blir ridningen skonsammare både för dig och din häst.

Vad är Feldenkraismetoden?

Feldenkraismetoden är en pedagogik. Genom att öka medvetenheten om hur du använder din kropp kan du förändra dina rörelsemönster och därmed minska riskerna för onödig ansträngning. Det har du nytta av både privat och i arbetslivet - och inte minst som ryttare.

Kursen passar både för dig som deltagit tidigare och för dig som inte varit med vid tidigare kurstillfällen. Antalet platser är begränsat. Senaste anmälningdag xx

PRIS: 1.100,- medlemmar,

1.300,- icke medlem, inkl. klubbmedlemskap för 2010

Instruktörer: Aukt.Feldenkraispedagog Christina Johnsson och ridskolechef Monica Karlsson.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!



HAJK 2010!



V26 2 – 4 juli. Fredag – Söndag.

Två övernattningar i stora tält eller i det blå om man så vill. Tillsammans med hästarna ger vi oss iväg på en lång tur till Gredby gård i Härad. På lördagen hoppas vi att vi kan rida och bada hästarna och oss själva, leka, mysa, grilla mm.

Start och mål på ridskolan.

Privat- och lektionshästar.

PRIS: 1200,- lektionshäst, 750,- privathäst.

Ansvarig: Monica Karlsson och HAJK-gruppen



DRESSYR vuxna



V27 5 - 7 juli kl 18.00- 21.00

Privat- och lektionshästar.

Viss ridvana krävs.

Kursen är inriktad på kommunikation och sits.
Bra som fortsättning på feldenkraiskursen v 26.
Skolhoppning på riktigt låga hinder ingår.
(tex bom- och cavalettiövningar)
2 ridpass/dag

PRIS: 1.300,- senior medlem.

Icke medlem + 200,-

Instruktör: Monica Karlsson



TRÄNINGSLÄGER



V27 5 – 7 juli kl 14.30- 17.30

Privat- och lektionshästar.

Riktat sig främst till tävlingsintresserade men alla är välkomna.

Ridvana krävs.

2 ridpass/dag. Hopp, dressyr och terräng.
(ev övernattning möjlig)

PRIS: 1.250,- för juniorer
1.400,- för seniorer
Icke medlem + 200,-

Instruktör: Monica Karlsson



Gott Å blandat!



V27 5 - 8 juli kl 8.30- 15.30

Vi kommer att ha hopp- och dressyr, uteritter, gymkhana, voltige, western och annat skoj med hästarna.

2 ridpass/dag och ev övernattar vi i cafeterian en natt ihop med SrRUI eller annan ansvarig

Preliminärt schema:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
Gymkhana	Uteritt	Dressyr-program.	Hopp-bana
Teori: Genomgång av dressyr-program.	Teori: Genomgång av olika hindertyper.	Teori: Visa häst vid hand, visitering mm.	Teori: Säkerhet, hästens beteende.
Dressyr	Hoppning	Voltige.	Western.

Pris:2.550,- för juniorer

3.100,- för seniorer

Icke medlemmar + 200,-

Instruktör: Maria Sandström



START-UPP-LÄGER



V32 9 - 13 augusti kl 9.00- 15.00

Vi tvättar, borstar, putsar och förbereder både hästar och seldon inför ridskolestarten!

1 ridpass/dag ut i skogen.

Pris: 500,- eller X-betalning.

(10X = 100,-)

Instruktör: Maria Sandström