

# TEORIDAGAR HT 2023

Under höstterminen 2023 kommer vi likt förra terminen att fortsätta med speciella teoridagar för terminens andra teoritillfälle för dig som rider på E och F-Nivå samt specialgrupper i hoppning/dressyr/WE.

Vi erbjuder teoridagar med olika teman där du själv kan välja att delta på det tema som är på din ordinarie riddag, ett annat tema som är en annan teoridag eller gå på så många teoridagar du vill. Du anmäler dig till de teoridagar du vill delta på i Hippocrates.

Teoridagarna kan ses som en förlängning av vår omtyckta teorivecka med clinics och föreläsningar. Vi kommer fortfarande ha kvar teoriveckan där du väljer att gå på så många pass du själv vill, samt ett teoripass med din egen ridgrupp och ridlärare varje termin.

## Teoridagar för teoritillfälle 2 Hösten 2023

---

### Onsdag 15 November 19:00 – UNGHÄSTCLINIC med Malin och Annelie

Malin och Annelie pratar och visar hur man utbildar hästar från ung ålder.

### Torsdag 23 November 18:00 – KONDITIONSTRÄNING MED RUN ACADEMY

Löpning är ett utmärkt komplement till ridningen. Du får bättre ork och blir smidigare på hästryggen. Vi tar hjälp av en utbildad löptränare och får lära oss att springa med rätt teknik. Ta på dig kläder och skor du kan röra dig med.

### Fredag 1 December 17:30 - LÖSHOPPNING

Vi går igenom och berättare berättar om varför man löshoppar och vi visar några hästar hoppa och pratar om språngets olika faser.

### Söndag 3 December 18:00 – HÄSTHANTERING OCH HÄSTENS BETEENDE med Emma

Varför reagerar hästen som den gör när du kommer in i boxen eller ridhuset? Vi pratar om hästens beteende och hur man hanterar hästar. Vi tittar även på hur man ska hantera hästen praktiskt.

### Måndag 4 December 19:30 – HOPPCLINIC med Lina och Gith

Med hjälp av ett par olika ekipage visar och pratar Lina och Gith om banhoppning. Vad är viktigast när man hoppar och spelar höjden någon roll?

### Tisdag 12 December 18:00 – STRONG RIDER CLINIC

Bli en bättre ryttare utan att sitta till häst! Utvecklarna bakom konceptet Strong Rider kommer och pratar och visar hur du ska ta hand om dig själv för att ge hästen optimala förutsättningar att fungera. Både teoretiskt och praktiskt. Ta på dig kläder du kan röra dig i!

**Du behöver anmäla att du kommer på teoripasset i Hippocrates.**

**Välkomna till en höst fylld av fördjupad kunskap inom ridningen!**