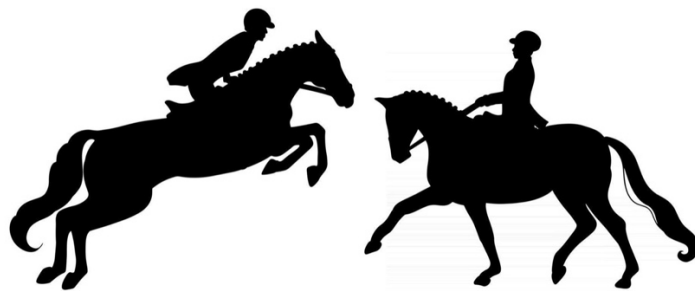


MÄLAR HÖJDENS RIDSKOLA

Kurser för Seniorer Period 1



Under Period 1 (*11 augusti -16 november*) erbjuder vi kurser i både hoppning och dressyr.

Under våra kurser fokuserar vi på ett specifikt fokusområde. Kurserna är ett bra komplement till de ordinarie lektionerna. Det går även bra att anmäla sig till våra kurser om du inte rider hos oss sedan tidigare. Se utbudet av våra kurser nedan, välj det som du tycker är kul och kom och boosta din ridning hos oss!

Under våra kurser är gruppen på max 6st deltagare.

Anmälan görs via Hippocrates från och med kl.8 söndagen 10 augusti. Det går även bra att anmäla via mail.

Kurs id + ridlärare	När	Typ av kurs	Beskrivning	Avgift
Kurs id: 201 Helgkurs med Eva-Lotta	Vecka 35 Lördag 30 augusti Ridlära 12:30-13:30 Ridpass 14-15:30 Söndag 31 augusti Ridlära 14:00-15:00 Ridpass 15:30-17:00	Dressyr inriktning sits & inverkan nivå Märke 3-4	För att förmedla vad du vill till hästen krävs kontroll av sits och kommunikation. Den här kursen ger dig mer förståelse för inverkan och möjlighet att träna på just det.	2960kr
Kurs id: 202 Helgkurs med Annelie	Vecka 38 Lördag 20 september Ridlära 12:30-13:30 Ridpass 14-15:30 Söndag 21 september Ridlära 14:00-15:00 Ridpass 15:30-17:00	Hoppning nivå Märke 2-3	Denna kurs är för dig som vill utveckla din förståelse för hur din ridning påverkar hästens förutsättningar för hoppning såväl fysiskt som mentalt. Även om du känner att hoppning är lite obehagligt passar kursen dig. Fokus är kommer ligga på att hitta avspändhet och balans så att hoppningen blir en trevlig upplevelse för såväl ryttare som häst.	2960kr
Kurs id: 203 Helgkurs med Sofie	v.41 Lördag 11 oktober Ridpass 15-16:30 Söndag 12 oktober Ridlära 14:00-15:00 Ridpass 15:30-17:00	Introduktionskurs förstättning för Nybörjare	Den här kursen vänder sig till dig som gått någon av våra introduktionskurser. Kursen ger en möjlighet att fokusera mer på ridningen.	2410kr
Kurs id: 204 Helgkurs med Eva-Lotta	V.42 Lördag 18 oktober Ridlära 12:30-13:30 Ridpass 14-15:30 Söndag 19 oktober Ridlära 14:00-15:00 Ridpass 15:30-17:00	Dressyr inriktning sits & inverkan nivå Märke 1-2	För att förmedla vad du vill till hästen krävs kontroll av sits och kommunikation. Den här kursen ger dig mer förståelse för inverkan och möjlighet att träna på just det.	2960kr
Kurs id: 205 Helgkurs med Eva	v.44 Fredag 31 oktober Ridpass 17:30-19 Lördag 1 november Ridpass 14-15:30 Söndag 2 november Ridpass 13:00-14:00 Ridpass 14:00-15:00 Ridpass 15:30-16:30	Dressyr inriktning programridning nivå Märke 3-4	Programridning är en nyttig utmaning vare sig du är tävlingsintresserad eller inte. Här ges en möjligheten att träna på olika moment ur program samt träna på att rida hela program. Kursen vänder sig till dig som rider LB och LA. Elever som deltar på Novemberdressyren har företräde. På fredagen och lördagen rids lektionerna i grupp men på söndagen delas deltagarna upp och vi kommer att ha privatlektioner med 2 deltagare per lektion.	2935kr