



MÄLAR HÖJDENS RIDSKOLA

HÄSTAR OCH UTBILDNING
SEDAN 1949

Kurser under jul & nyår för vuxna (27–30 december & 2-5 januari)

Julkurser 27-30 december		
Kurs 211	27-30 december Kl.9:00-10:30	Dressyr inriktning sits & balans för nivå Märke 2-3
Kurs 212	27-28 december Kl. 9:30-11:30 29-30 december Kl.10:30-12:00	Introduktionskurs fortsättning för nivå nybörjare
Kurs 213	27-30 december Kl.17:30-19:00	Markarbete & hoppning för nivå Märke 3-4

Nyårskurser 2-5 januari		
Kurs 214	2-5 januari Kl.9:00-10:30	Markarbete inriktning sits och balans för Märke 2-3
Kurs 215	2-5 januari Kl.16:30-18:00	Dressyr inriktning sidvärtsarbete, inklusive skolor för nivå Märke 3-4
Kurs 216	2-5 januari Kl.18-19:30	Dressyr inriktning sits och inverkan för nivå Märke 1-2

Anmälan sker genom elevportalen Hippocrates under fliken "Ridskolan" från och med söndagen den 16 november kl.19:00. Är du osäker på hur du bokar eller har frågor kring kurserna är du välkommen att prata med din ridlärare eller maila info@malarhojdensridskola.se

Anmälan är bindande och kan inte ridas igen. Vid ersättare behövs ridlärarens godkännande.



Kurs 211: Dressyr inriktning sits, balans och inverkan

Kursbeskrivning

Din egen balans och position är grunden för all ridning oavsett disciplin. En korrekt inverkan går hand i hand med ryttarens position så kursen kommer även handla om hjälpgivning.

Ridlärare: Annelie

Kurstillfällen: (4 tillfällen, totalt 6 timmar)

Lördag 27/12 kl.9:00-10:30

Söndag 28/12 kl.9:00-10:30

Måndag 29/12 kl.9:00-10:30

Tisdag 30/12 kl.9:00-10:30

Max antal deltagare: 6st

Avgift: 3720kr

Kompetenskrav: Märke 2-3 vuxna

Kurs 212: Introduktionskurs fortsättning för nybörjare

Kursbeskrivning

Den här kursen passar dig som har testat på ridning tidigare, gärna genom våra introduktionskurser. Kursen vänder sig till dig som vill lära dig hur du på ett lugnt och säkert sätt kommunicerar och hanterar hästar, både i stallet och vid ridning. De första 2 dagarna har vi hästkunskap innan ridpassen.

Ridlärare: Mira

Kurstillfällen: (4 tillfällen, totalt 7 timmar)

Lördag 27/12 kl.9:30-11:30

Söndag 28/12 kl.9:30-11:30

Måndag 29/12 kl.10:30-12:00

Tisdag 30/12 kl.10:30-12:00

Max antal deltagare: 6st

Avgift: 4200kr

Kompetenskrav: Från 16 år

Kurs 213: Markarbete-Hoppning

Kursbeskrivning

Denna kurs är för dig som vill utveckla din förståelse för hur din ridning påverkar hästens förutsättningar för hoppning såväl fysiskt som mentalt. Fokus kommer ligga på att hitta avspändhet och balans så att hoppningen blir en trevlig upplevelse för såväl ryttare som häst.

Ridlärare: Fredrika

Kurstillfällen: (4 tillfällen, totalt 6 timmar)

Lördag 27/12 kl.17:30-19:00

Söndag 28/12 kl.17:30-19:00

Måndag 29/12 kl.17:30-19:00

Tisdag 30/12 kl.17:30-19:00

Max antal deltagare: 6st

Avgift: 3720 kr

Kompetenskrav: Märke 3-4 vuxna och ungdomar från 16 år som rider häst

Kurs 214: Markarbete

Kursbeskrivning

Perfekta kursen för dig som vill träna på ridning med bommar i lugn och ro. Vi kommer att träna på ridvägar och övergångar med fokus på ryttarens position, balans, avspändhet och noggrannhet. Passar den som tycker att hoppning är läskigt men ändå är intresserad av arbete med bommar.

Ridlärare: Mikaela

Kurstillfällen: (4 tillfällen, totalt 6 timmar)

Fredag 2/1 kl.9:00-10:30

Lördag 3/1 kl.9:00-10:30

Söndag 4/1 kl.9:00-10:30

Måndag 5/1 kl.9:00-10:30

Max antal deltagare: 6st

Avgift: 3720kr

Kompetenskrav: Märke 2-3 vuxna



Kurs 215: Dressyr inriktning sidvärtsarbete inklusive skolor

Kursbeskrivning

Vad är sidvärts, skänkelvikning, bogen in?? Vad är gemensamt och vad är skillnaden?
Här får du flera dagar i rad att reda på svaren.

Ridlärare: Eva-Lotta

Kurstillfällen: (4 tillfällen, totalt 6 timmar)

Fredag 2/1 kl.16:30-18:00

Lördag 3/1 kl.16:30-18:00

Söndag 4/1 kl.16:30-18:00

Måndag 5/1 kl.16:30-18:00

Max antal deltagare: 6st

Avgift: 3720kr

Kompetenskrav: Märke 3-4 vuxna



Kurs 216: Dressyr inriktning sits och inverkan

Kursbeskrivning

En god och kontrollerad sits är en grundläggande förutsättning för att en ryttare ska kunna förmedla en god kommunikation till hästen. Under kursen kommer vi att arbeta med ryttarens position och inverkan.

Ridlärare: Eva-Lotta

Kurstillfällen: (4 tillfällen, totalt 6 timmar)

Fredag 2/1 kl.18:00-19:30

Lördag 3/1 kl. 18:00-19:30

Söndag 4/1 kl.18:00-19:30

Måndag 5/1 kl.18:00-19:30

Max antal deltagare: 6st

Avgift: 3720kr

Kompetenskrav: Märke 1-2 vuxna

