



Grundkurs 8 ggr

För dig som vill prova på att rida.

I grundkursen ingår det både teori och ridning

På teorin vi lär oss stallets regler, vi lär oss att gå in till hästen och borsta den och tränar på att sadla och tränsa

I ridningen lär vi oss det första grunderna, så som att styra, starta, stanna, de enklaste ridvägarna och prov på att trava.

Efter 8 gånger har man rätt att säga upp sin plats och måste då göra detta skriftligt via mejl till nrk@telia.com.

Vill man fortsätta fortsätter man i samma grupp, alternativt placeras i en annan lämplig grupp på samma nivå.



Frågor kontakta oss via mejl till nrk@telia.com

POSTADRESS:

Nynäshamns RK - Ridsport
Stallvägen 5
14945 Nynäshamn

KONTAKT:

Tel: 0725013345
NRK har ingen fast telefontid.
Mejla gärna vid uteblivet svar så återkommer vi så fort vi kan.
E-post: nrk@telia.com



Kursplan

1. **Teori:**
Hälsar alla välkomna, går igenom stallets regler, visar anläggningen och hästarna,
Samt går igenom hur man går in till hästen.
Ridning:
Leda in hästen i ridhuset och ställa upp på medellinjen, hur sitter man upp/av, hur håller man tyglarna på rätt sätt, starta/stanna/svänga hästen
2. **Teori:**
Snabb repetition av stallets regler, prova på att borsta och kratsa hovarna på hästen
Ridning:
Repetera hur man leder in hästen samt upp och avsittning, korta och långa stiglädren
Starta/stanna/svänga hästen samt prova på att trava
3. **Teori:**
Genom gång av hur man sadlar sin häst samt prova på att sadla
Ridning:
Träna på att styra hästen (slalom på en långsida)
4. **Teori:**
Grimma på och av, genom gång av att tränsa samt testa på detta
Ridning:
Repeterar samt går igenom hur man rider lätt och tränar på detta
5. **Teori:**
Genomgång av ridvägen snett igenom, gå den till fots/rita
Ridning:
Övar på att rida snett igenom, turas om att rida vägen först om det funkar, annars med samma tät
6. **Teori:**
Täcke på och av, testa hjälpas åt
Riding:
Repeterar snett igenom
7. **Teori:**
Träna på att göra iordning hästen inför ridning
Ridning:
Genomgång och öva på ridvägen rätt upp
8. **Teori:**
Träna på att göra iordning hästen inför ridning
Ridning:
Genomgång och öva på ridvägen rätt upp

Det kommer finnas hjälp och stöd i stallet när ni ska göra i ordning hästarna själva

POSTADRESS:

Nynäshamn RK - Ridsport
Stallvägen 5
14945 Nynäshamn

KONTAKT:

Tel: 0725013345
NRK har ingen fast telefoni.
Mejla gärna vid uteblivet svar så återkommer vi så fort vi kan.
E-post: nrk@telia.com