



Ridklubben Udden

Välkomna till KLUBBDRESSYR på RKU

Att tänka på för dig som rider skolhäst

- Anmäl dig i fiket och visa att du har betalat din startavgift
- Gör i ordning din häst i lugn och ro
- I **klass I** sitstävling går ni ut tillsammans från stallet med arbetande instruktör
- Till övriga klasser ta ni ut hästen ur stallet tidigast **40 min** innan din start
- För att beräkna din starttid räknar du med **ca 8 min/ekipage** + ev prisutdelning
- Spänn sadelgjorden utanför ridhuset (ingen uppsittning utanför)
- Uppsittning i hörnet på framridningen
- Till ryttare som tar över en häst- Du behöver inte lika lång framridningen eftersom hästen redan är uppvärmd. Börja med att pausa och tänk till hur långt tid det är kvar till din start. 10 min uppvärmingen är lagom för hästen till din start! Är det mer än 50 min till din start lossar du på sadelgjorden och går in med hästen i stallet en stund.

REGLER PÅ FRAMRIDNINGEN

- Skritt och halt innanför spåret
- Trav och galopp på spåret
- Håll till höger när ni möter varandra
- Visa hänsyn och var uppmärksam
- Röd rosett i svansen betyder att den hästen behöver extra långt avstånd till mötande häst
- MAX 5 hästar på framridningen

HUR DU VÄRMER UPP DIN HÄST

- Skritta fram i ca 8-10 min
- Trava fram i ca 5 min (kom ihåg att lägga in övergångar)
- Lagg in galopp i ca 5 min i båda varven
- Pausa lite
- Korta upp och samla ihop din häst och gör ex en 10 m volt eller något ur ditt program i ca 5 min. Skritta tills det är din tur att starta (försök att få till det att det bara är några minuter kvar till din start när du har värmt upp klart)
- **TÄNK på** att du endast ska värma upp din häst. Viktigt är att hästen pigg och glad när du kommer in och ska rida ditt program.

EFTER DIN RITT

- SKRITTA AV DIN HÄST I CA 5 MIN OCH KLAPPA OM DEN
- Ta in den i stallet och sköt om häst och utrustning väl
- Mocka i boxen
- Om hästen ska gå igen så lämnar ni över till nästa ryttare

HOPPAS DU FÅ EN HÄRLIG DAG MED DIN HÄST OCH DINA KLUBBKRAMATER!