



# Ridklubben Udden

## Välkomna till KLUBBHOPPING på RKU

### Att tänka på för dig som rider skolphäst

- Anmäl dig i fiket och visa att du har betalat din startavgift
- Gör i ordning din häst i lugn och ro
- För dig som rider bombana går ni ut tillsammans från stallet med arbetande instruktör
- Ta ut din häst ur stallet tidigast 40 min innan din start
- För att beräkna din starttid se startlista när bombana är beräknad att vara klar därefter tar det ca 5 min för ev prisutdelning och höjning + ca 3 min/ekipaget
- Spänn sadelgjorden utanför ridhuset (igen uppsittning utomhus)
- Uppsittning i hörnet inne i lilla ridhuset
- 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. 5-10 min uppvärmningen 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 FRAMHOPPINGEN

- Skritt innanför spåret
- Trav och galopp på spåret
- Håll till höger när ni möter varandra
- Lämna fri väg framför och bakom hinderna
- Vi hoppar hinderna i riktning **MOT** cafeteria
- **Ropa HOPPING** samt vilket hinder du ska hoppa innan anridning
- Visa hänsyn och var uppmärksam
- Röd rosett i svansen betyder att den hästen behöver extra långt avstånd till mötande häst
- MAX 5 hästar på framhoppningen
- Höjderna på hinderna ska vara samma som det är i din klass
- Höjning sker mellan höjningarna inne på banan

## HUR DU VÄRMER UPP DIN HÄST

- Skritta fram i ca 8 min
- Trava fram i ca 5 min
- Lagg in galopp i ca 2-3 varv åt båda hållen
- Pausa lite
- **Framhoppning 2 gånger på lilla 1 gång på räcket och 1 gång på ”oxern”**
- Om du tycker att det behövs ytterligare ett språng fråga ansvarig på framhoppningen om det är okey.
- Skritta tills det är din tur att starta

## EFTER DIN RITT

- **SKRITTA AV DIN HÄST I CA 5 MIN OCH KLAPPA OM DEN!**
- Ta in den i stallet och sköt om den 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!**