

Välkomna till våra påsklovsaktiviteter

Under påsklovet kommer vi inte ha några ordinarie ridlektioner, istället kommer vi erbjuda andra roliga och intressanta aktiviteter.

Tisdagen den 19 april

Voltige - kl. 16,00 – 17,00

Alla som vill är välkomna att komma och prova på voltige. **Voltige** är en ridsport där man gör gymnastiska övningar på hästen. Ni får testa olika balansövningar i både skritt och trav – eller i galopp.

Kostnad: 100 kr /deltagare

Märkestagning – kl. 17,00

Nu finns det chans att ta Ryttarmärken. Att ta märken är ett sätt att visa att du som elev behärskar de moment som ingår i just din ridgrupp.

För att ta sitt märke krävs det en godkänd teoretisk del och en godkänd praktisk del. Under kvällen görs först den teoretiska delen i stallet (eller i cafeterian), och sedan den praktiska delen i ridhuset.

Vid anmälan uppger ni vilket eller vilka märken ni vill ta – på hemsidan står det sedan tidigare mer om vilka märken som är anpassade för vilken grupp.

Varje märke kostar 45 kr (ej barnmärkena som gäller för er i Lek o Lär, de kostar 35 kr)

Onsdagen den 20 april

Trygg Idrott

Under våren kommer vi tillsammans jobba med och jobba för att Udden ska vara en plats där alla våra medlemmar kan utöva ”Trygg Idrott”. Detta är en del av det arbete vi gör för att kunna certifieras som en *Säker & Trygg Förening*.

Vi vill därför att alla våra ungdomar ska få chansen att prata om hur de vill ha det här på Udden för att de ska trivas.



Vi delar in oss i två grupper under kvällen:

Kl. 17,00 till kl. 18,00 träffas ni som är mellan 8–12 år – vi kommer prata om hur man är en bra kompis, vi kommer spela spel om ämnet och titta på en film om hur barn är trygga på nätet.

Självklart kommer vi fika också!

Mellan kl. 18,00 – 19,00 träffas ni som är 13–18 år – vi kommer prata om digital hälsa, sociala medier inom idrott, vi kommer att diskutera hur vi tillsammans stöttar och hjälper varandra i och utanför stallet.

Såklart fikar vi även i denna grupp.

OBS! obligatoriskt deltagande för er som är stallvärdinnor!

Clinic – sitsträning och sitsens inverkan på hästen – kl. 19,00

Under kvällen erbjuder vi en clinic som handlar om ryttarens sits och sitsens inverkan i både hoppning och dressyr.

Ni kommer även få tips och trix för en bättre sits och inverkan. Här har ni chans att ställa era frågor och se övningar uppsuttet. Vi kommer vara i ridhuset!

Clinicen är anpassad för er i P3 och uppåt.

Torsdag den 21 april

Påskhoppning kl. 16,30

För dig som vill hoppa 40 cm eller högre.

Pris: 200 kr vid ridning av skolhäst

150 kr vid ridning av egen häst

För dig som rider skolhäst; önska två-tre hästar vid anmälan

Vid påskhoppning är ni såklart varmt välkomna att klä ut er, alla vet väl att alla påskkärningar och påskkycklingar hoppar extra högt!

Fredag den 22 april

Rykttävling - kl. 16,00

Vi samlas i stallet och pysslar med våra hästar och har rykttävling. Vi ryktar, flätar, fixar frisyrier och pyntar våra hästar. Man får ta med egna gummisnoddar, band, rosetter eller andra hästvänliga pynt.

Mulle Caprilli kl. 17,00

Tidningen Min Häst och Mulle fyller båda 50 år! De firar detta genom ett speciellt tävlingsupplägg! Tävlingen är ett caprilliprogram med olika dressyrmoment och hinderövningar för den som vill komma igång med sitt tävlande. Alla deltagare får en fin Mullerose, ett deltagarbevis och en Min Häst-tidning i pris. Deltagarna tävlar endast mot sig själva och målet är att tävlingsmomentet skall upplevas som roligt. Alla som kan sitta på en häst får vara med! Den som vill får ha ledare och hjälp med att komma ihåg bana/program.

Pris: 150 kr vid ridning av skolhäst

50kr vid ridning av egen häst

För dig som rider skolhäst; önska två-tre hästar vid anmälan

Stallvärdinneträff kl. 19,00-21,00

Alla stallvärdinnor träffas för en trevlig kväll tillsammans!

Vi äter tillsammans (alla betalar sin egen mat). Vi har ett pass hästkunskap, mockningskurs och sen bara umgås vi och har kul under kvällen!

Lördag den 23 april

Påskritt, kl. 09,00 - kl. 10,00 och kl. 11,00

Vi rider ut en tur tillsammans. Turen varar ca 45 minuter.

De två första grupperna rider i ett tempo anpassat efter väderlek/underlag.

Sista gruppen är för dig som vill rida ett lugnare tempo med ledare.

Pris: 200 kr/tur



Anmäl **senast den 13 april** via mail till mimmi@ridklubbenudden.com

Anmälan är bindande, betalningen ska vara klubben tillhanda senast samma dag som aktivitetens datum.

MÄRK alltid betalningen med: Ryttarens namn och vilken aktivitet det gäller.
Betalning görs till swish: 123 371 6875

*Varmt välkomna till oss på Udden på påsklovet hälsar alla hästar,
Mimmie, Hedvig och Sandra*