

Framtidens stjärnor på UPK

Ryttarutveckling 1 är första steget mot målet!

Ett projekt i samarbete med SvRF – Ryttarutveckling (steg 1)
6 nya datum, nya deltagare är välkomna att haka på!

För dig som är ca 11 år och uppåt och rider på nivå 5 och uppåt eller har egen häst och rider på motsvarande nivå– även vuxna är välkomna att delta i detta projekt.

Kostnad: 180 kronor för att beställa ert personliga, webbaserade utbildningsmaterial + 300 kronor i deltagaravgift som faktureras via Hippocrates.

Anmälan sker via er elevportal i Hippocrates – max 50 deltagare – faktura skickas när du anmält dig och skall betalas även om du avbokar ditt deltagande. Avanmälan sker via upk@uppsalaponnyklubb.se

21 oktober kl 13.00-16.00, avsutten träning för hållbara ryttere, kost för att må bra- dina energikällor avgör. Föreläsare Lisa Öfverström (fd ridlärare på UPK.)

**Höstlovet vecka 44, måndag, tisdag, onsdag, torsdag kl 10.00- 12.00.
Föreläsare Gabbi Pernler, Erica Karlbom, Amber Widegren (fd ridlärare på UPK)**

25 november kl 10.00- 12.00, sista delen ämnet Trygg utvecklingsmiljö med Amber Widegren.

Studieplanen baseras utifrån SvRFs upplägg, och ämnena vi kommer att jobba med är:

- Trygg utvecklingsmiljö – Värdegrund, Trygg i Ridsporten, Mobbning och kränkning
- Ridningens grunder – Ridbanans vägar och regler, Rida i skog och natur mm
- Ryttarens grundutbildning – Grundsits, Lättsits, Tygelhjälp, Skänkelhjälp, Vikthjälp
- Avsutten träning för hållbara ryttere
- Kost för att må bra – Varför är det viktigt med bra kost? Energikällor, Dina val avgör
- Hästkunskap – Hästens kropp, Hästens beteende, Hästhållning, Hästens skötsel, Friskvård och sjukdomslära, Hästens utrustning
- Ryttarmärken – Ryttarens sits och balans, Ryttarens följsamhet och inverkan

