

**Djursholms Ridklubbs ponnyryttare
Nationella truppen, Regionala truppen och
Lokala truppen**

INBJUDS

**Till programträning med Pia Fälth.
I samarbete med Stockholms Ponnyklubb**



Programträningen leds av Pia Fälth.

Pia är internationell domare och en av de domare vi med största säkerhet, i framtiden kommer se på våra framtida observationstävlingar och SM. Du kan välja att visa upp vilket program du vill, som går på lång bana.

Du kan också välja att visa upp ditt kūrprogram. Pia ger dig då feedback på vilka linjer som är riktigt bra och vilka linjer du ska fundera över att ändra. Det kan även vara så att du kanske inte riktigt är klar med ditt kūrprogram. Då kan du visa rörelserna och Pia kan då säga om du ska visa t.ex. slutan mot eller från domare. Därefter kan du lättare sätta ihop ditt kūrprogram.

Fredagen den 25 januari.

Eftermiddags- och kvällstider.

Programträningen sker på Rånäs Stall.

Programträningen är i 20 minuters pass.

Kostnad 400 kr erläggs mot faktura

Anmälan via mail pytt@ranasstall.se

**Djursholms Ridklubbs ponnyryttare
Nationella truppen, regionala truppen
och lokala truppen
INBJUDS
till markarbete för dressyryttare.**

Kursen leds av John Hickey, A-tränare i hoppning som har ridit mängder med SM, internationella starter och har flertal placeringar i 1.60 klass.



Lördag den 16 februari med start kl 13.00 på Rånäs Stall.

Träningen sker i grupp. Varje grupp tar en och en halv timme. Ingen förkunskap i hoppning behövs. Det kommer inte att vara höga hinder. Det är tekniken mellan hindren John fokuserar på. Träningen kan bli ett återkommande avbrott och en variation i träningen av din dressyrhäst.

Kostnad ca 500kr och erläggs mot faktura.

13.00-14.30	Större hästar	ca 5 platser
14.30-16.00	Större ponnyer	ca 5 platser
16.00-17.30	Mindre ponnyer	ca 5 platser

Anmälan via mail pytt@ranasstall.se

**Djursholms Ridklubbs ponnyryttare
Nationella truppen, Regionala truppen och
Lokala truppen**

INBJUDS

**till avsutten och uppsutten träning för ryttaren,
med fokus på sits och liksidighet.**

I samarbete med Stockholms Ponnyklubb.

Kursen leds av Cajsa Ericson, Leg Sjukgymnast/Djursjukgymnast, **GODKÄND** för arbete inom Djurens Hälso- & Sjukvård. Masterexamen i Veterinary Physiotherapy (University of Liverpool).



Den uppsuttna delen av kursen ger mer om du har din ordinarie vardagstränare med dig.

Så här går det till:

Efter den 23 januari, bokar du tid för din ryttarscreening. Screeningen sker på Rimbo Hälsocentral. Tid bokar du genom att ringa Cajsa på telefonnummer 070 971 8200. Besöket kostar ingenting för ungdomar under 18 år. Du kommer under screeningen utföra en mängd övningar och utifrån resultatet av screeningen får du med dig ett träningsprogram. Det är bättre om det går en tid mellan screening och den uppsuttna träningen eftersom du då själv hinner rätta till en del snedhet. Om någon inte skulle hinna med

screeningen före den uppsuttna träningen, så fungerar det även att göra den efter.

Måndagen den 18 februari, eftermiddags- och kvällstider har vi uppsutten träning med Cajsa på Rånäs Stall. Ridningen sker i 45 minuterspass med summering. Värm upp innan och skritta av efter. Det är just denna del som kan ge så mycket mer om du har din vardagstränare med dig. Då kan Cajsa och din tränare tillsammans se på vad som är bäst för din och hästens utveckling. För er som även är medlemmar i Stockholms Ponnyklubb ingår filmning med pixiokameran. Tag med eget USB, så kan du ta med din träning hem och titta på igen och igen och igen.

Den uppsuttna träningsdelen av kursen kostar 550 kr och erläggs mot faktura. Anmälan via mail pytt@ranasstall.se

**Djursholms Ridklubbs ponnyryttare
Nationella truppen, Regionala truppen och
Lokala truppen
INBJUDS**

**Till sportlovsträning o kùrkurs med Pytt Hamberg.
I samarbete med Stockholms Ponnyklubb.**



Tisdagen den 26 februari och onsdagen den 27 februari, på Rånäs Stall.

Du kan boka traditionell träning i 30 minuterspass eller kùrkurs. För de som vill ha hjälp med sin kùr finns bra möjligheter under dessa två dagar. Du får hjälp med såväl linjerna som med ditt musikval.

30 minutersträning kostar 450kr.

Kùrkursen omfattar tre träningar samt en teoridel och kostar 1800 kr. All träningskostnad erläggs mot faktura. Uppstallningsmöjligheter finns till en kostnad av daguppstallning 100kr. Uppstallning under hela kursen 250kr.

Anmälan via mail till pytt@ranasstall.se