



Ridsport på SIH

Eleven använder specialidrotten på **onsdagar** till ridning enligt överenskommelse med ansvarig pedagog på SIH.

Tre alternativa lösningar:

* Du rider din häst (om det finns vuxen i närheten) och fixar i stallet under förmiddagen.

* Du fixar i stallet och gör dina läxor/uppgifter för att få kvällen fri för ridning (läxstöd i skolan 09:30-11:00).

* Du är med på SIHs fyspass 09:30-10:50 för att träna dig själv, vilket kan vara svårt att hinna med som ryttare, och gör dina läxor/uppgifter för att få kvällen fri för ridning (läxstöd i skolan 08:00-09:30).

Därtill:

- Ca 2 tillfällen/termin där ryttarna får träningsgenomgång i gymmet med vår träningsinstruktör Hannu Vilmi, onsdag 09:30 – 10:30.
- 1-2 tillfällen/termin då vi har en föreläsning eller gör något annat tillsammans, vanligtvis onsdag 09:30 – 10:50.

Åk 9 har även ett pass på tisdagar:

- Fysträning på tisdagar 08:00 – 09:10 (eller annan lösning som vi kommer överens om).



Antagning Ridsport

Första antagningstillfället:

Torsdag 19/11 klockan 09:45 – 11:30 eller 12:45 – 14:30.

Sandahallen: Fystester, egen kropp. Styrka-balans-kroppskontroll-koordination.

Ta med idrottskläder och idrottsskor.

Andra antagningstillfället:

Onsdag 25/11 klockan: 11:30 – ca 14:00

Ridpass på Ölmstad rid- och körsällskap.

Ridpasset tar ca 45 min och innehåller enkel ridning, alla gångarter, stor och liten volt, övergångar, enklare övningar såsom skänkelvikning etc. Ej hoppning eller avancerad dressyr. Bedömning sker på sits, hjälpor och samspelet med hästen.

Det går bra att ta med egen häst till passet, för dem som önskar. De som behöver låna ponny mejlar Lotta om önskemål kring storlek.

Mer information kring ridpasset får ni via mejl inför uttagningen samt vid första tillfället, då finns tid att prata med ansvarig instruktör (Lotta).

Extra tid:

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 2/12 klockan 09:30 – 10:50

Blå hallen, Sanda. Fystester.

Om du missat tillfälle 2:

Vi kommer överens om en lösning.

Frågor?

Hör av er till: Lotta.hedin-ojeheim@ionkoping.se