



Ridsport på SIH

Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar	Ridning enligt överenskommelse med ansvarig pedagog på SIH Tre alternativa lösningar: <ul style="list-style-type: none">• 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).
Tisdagar 08.00-09.10	Fysträning för åk 9, alternativt annan lösning i överenskommelse med ansvarig pedagog på SIH.

Därtill:

- Ca 2 tillfällen/termin där ryttarna får träningsgenomgång i gymmet med vår träningsinstruktör Hannu Vilmi, onsdag 09:30 – 10:30.
- 3-4 tillfällen/termin då vi har en föreläsning eller gör något annat tillsammans, vanligtvis onsdag 08:40 – 10:30.



Antagning Ridsport

Antagning 21/22

Tillfälle 1	Plats	Vad?
Onsdagen 17/11 08.00-09.45 10.15-12.00*	Sandahallen	Fystester såsom styrka – uthållighet – koordination – snabbhet – kropps kontroll. Ta med idrottskläder och idrottsskor.
Tillfälle 2	Plats	Vad?
Torsdagen 25/11 11.30-ca 14.00**	Ölmstad rid- och körsällskap	Ridpass ca 45 min - enkel ridning, alla gångarter, stor och liten volt, övergångar, enkla övningar såsom skänkelvikning etc. Ej hoppning eller avancerad dressyr. Bedömning sker på sits, hjälper 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.

* Vilken tid man ska samlas kommer på mejl när anmälningstiden har gått ut. Alla kommer att vara med på båda tillfällena.

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

Reservtid

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 1/12 klockan 09:30 – 10:50

Blå hallen, Sanda. Fystester.

Om du missat tillfälle 2:

Enligt överenskommelse.

Frågor?

Hör av er till: Lotta.hedin-ojeheim@jonkoping.se eller
cornelia.gothammar@jonkoping.se