

# CLINICVECKA v.14

## JÄRFÄLLA RF

**Vecka 14 är det dags för vårens clinicvecka hos oss på Järfälla Ryttarförening!**

**En clinic är ett teoretiskt fördjupningstillfälle inom ett specifikt ämne där vi ofta använder våra ridlärare och/eller hästar för att visa eller förklara. Clinicveckan är till för att fördjupa sig extra inom olika ämnen.**

**Clinicprogrammet för veckan finns publicerat på hemsidan och facebook samt via anslag i stallet. Man är välkommen att gå på den clinic man önskar men du behöver anmäla dig via [www.minridskola.se](http://www.minridskola.se)**

**Under clinicveckan är det inga ordinarie ridlektioner utan clinicveckan ingår i ridterminen och är en del av utbildningsplanen.**

**Mer info på separata anslag och MinRidskola, anmälan sker via MinRidskola.**

# VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!

 Hemsida: [jarfallaryttarforening.se](http://jarfallaryttarforening.se)  
 Järfälla Ryttarförening  
jrf\_ridskolan



# Clinic måndag: Miljöträning häst

Hur får jag den tittiga hästen att fokusera på mig? Vad gör jag när min häst blir spänd vid ridning, när jag leder den till och från ridhuset? Hur hanterar jag en häst på ett säkert sätt i en svår situation?

Följ med Johanna och Malin när de berättar om lite tips och trix med hästen.

**Datum:** Måndag 31/3  
**Tid:** 18.30-20.00  
**Plats:** Stora ridhuset

**Instruktör:** Johanna Forslöw Karlsson &  
Malin Dahlgren  
**Antal platser:** 150 st.

**Insläpp öppnar 30 minuter innan starttiden.**

Anmälan sker via [minridskola.se](http://minridskola.se)  
Sista anmälningdag: 29/3

# Clinic tisdag: Utrustningskollen

**Hur kan du som elev hjälpa till att ta hand om utrustningen, anpassningen och se eventuella fel?**

**Denna kväll går Jenny och Emelie igenom hur vi på ridskolan jobbar med utrustningen och vad som är viktig för oss.**

**Datum: Tisdag 1/4**  
**Tid: 16.30-18.00**  
**Plats: Nya stallet**

**Instruktör: Jenny Liljedahl & Emelie Ekberg**  
**Antal platser: 50 st.**

**Insläpp öppnar 30 minuter innan starttiden.**

**Anmälan sker via [minridskola.se](http://minridskola.se)**  
**Sista anmälningdag: 29/3**

# **Clinic onsdag: Mjuka, lätta stretch/massageövningar för din häst**

**Vill du komma lite "närmre" din häst?  
Vi går igenom olika rörelser som du kan göra till  
vardags när du vill mysa lite extra med din fyrbenta  
vän.**

**Datum: Onsdag 2/4**

**Tid: 18.00-19.00 + 19.00-20.00**

**Plats: Nya stallet**

**Instruktör: Isabelle Lamprecht**

**Antal platser: 25 st. + 25 st.**

**Anmälan sker via [minridskola.se](http://minridskola.se)**

**Sista anmälningsdag: 29/3**

**Hemsida: [jarfallaryttarforening.se](http://jarfallaryttarforening.se)  
Järfälla Ryttarforening  
  [jrf\\_ridskolan](https://www.instagram.com/jrf_ridskolan)**



# Clinic torsdag: Arbeta hästen från marken

Att jobba hästen från marken är ett bra komplement till hästens vardagliga arbete. Longering, cavaletti och equiband.

Vad betyder "jobba hästen från marken"? Vad ska man tänka på?

Datum: Torsdag 3/4  
Tid: 18.30-20.00  
Plats: Stora ridhuset

Instruktör: Malin Dahlgren  
Antal platser: 150 st.

**Insläpp öppnar 30 minuter innan starttiden.**

Anmälan sker via [minridskola.se](http://minridskola.se)  
Sista anmälningdag: 29/3

Hemsida: [jarfallaryttarforening.se](http://jarfallaryttarforening.se)  
Järfälla Ryttarforening  
  [jrf\\_ridskolan](https://www.instagram.com/jrf_ridskolan)



# Clinic lördag:

## Arvid – Från ridskola till svår klass ryttare

### Vem är Arvid..

Han har gått den långa vägen med att rida på ridskola en dag i veckan fram tills han blev 16 år. Efter det red han 2 gr. i veckan fram tills gymnasiet skulle börja då han valde lantbruk med inriktning häst. Visade den lilla framfoten och jobbade hårt i stallet och ställde alltid upp vilket resulterade till att han blev tillfrågad att rida och starta lärarens häst med goda resultat..

Detta vill ni inte missa

**Datum: Lördag 5/4**

**Tid: 10.00-12.00**

**Plats: Stora ridhuset**

**Instruktör: Arvid**

**Antal platser: 150 st.**

**Insläpp öppnar 30 minuter innan starttiden.**

**Anmälan sker via [minridskola.se](http://minridskola.se)**

**Sista anmälningsdag: 29/3**



Hemsida: [jarfallaryttarforening.se](http://jarfallaryttarforening.se)



Järfälla Ryttarforening

[jrf\\_ridskolan](https://www.instagram.com/jrf_ridskolan)

