



Viarps Kör och Ridklubb

Sommaren 2024



Välkommen på sommaraktivitet 2024

Nu är det dags att anmäla sig till sommarens olika kurser och läger. Vi har en massa roliga saker att erbjuda så läs vidare och se vilket läger som passar dig bäst. Skynda att anmäla dig på blanketten längst bak eller via mail till info@vkrk.se. Sommarens instruktörer är våra utbildade och engagerade ridlärare samt externa tränare.

Dagridläger, hopp/dressyr	17-20 juni	350 kr + 3350 kr
Dagridläger, hopp/terräng/uteritt	17-20 juni	350 kr + 3350 kr
Kvällskurs dressyr/långritt	17-18 juni	350 kr + 1050 kr
Ridlekis	17-19 juni	350 kr + 825 kr
Spetsläger, EG ponny/häst	15-19 juli	350 kr + 3250 kr
Tävlingsläger, välj pass i dressyr eller hoppning EG ponny/häst	15-19 juli	350 kr + 2950 kr
Dressyrträning, EG häst	22 juli	350 kr + beroende på tränare
Hoppträning, EG häst	23 juli	350 kr + beroende på tränare
Dagridläger, tre dagar	23-25 juli	350 kr + 2450 kr
Kvällskurs Löshoppning	24 juli	350 kr
Högre Ridkurs	25-28 juli	Bokad
Dagridläger, dressyr/hoppning	29 Juli-2 aug	350 kr + 3850 kr
Kvällskurs sits och longering	29-30 juli	350 kr + 1050 kr
Ridlekis	29 juli-1 aug	350 kr + 1200 kr
Kvällskurs dressyr/programridning	1-2 aug	350 kr + 1050 kr
Dagridläger, hopp/dressyr	5-8 aug	350 kr + 3350 kr
Fälttävlansläger	5-8 aug	350 kr + 3700 kr
Ridlekis	5-7 aug	350 kr + 825 kr
Kvällskurs markarbete och hoppning	5-6 aug	350 kr + 1050 kr
Kvällskurs Working Equitation	8 aug	0 kr + 625 kr
Hyr häst	9 aug	0 kr + 475 kr
Ride & Dine	9 aug	350 kr + 500 kr
Prova på ridning	4 och 18 augusti	140 kr



Dagridläger

Oavsett vilket läger du väljer att gå på under dagtid är det ungefär samma tider som gäller. Dagen startar kl. 09.00 och avslutas kl. 15.30. Under dagen serverar vi lagad varm mat vid lunch och fika på eftermiddagen. Näst sista dagen är det övernattnig (ej 3-dagars). Då stannar du kvar till dagen därpå fram till kl. 14.00. Vid övernattningen är det även korvgrillning på kvällen. För varje läger skickas separat information ut någon vecka innan start.



DAGRIDLÄGER

Lägret är för dig som har börjat galoppa på din ridlektion och upp till en mer avancerad nivå. På lägren har alla en "egen häst" och rider två pass om dagen. Det är **dressyr, hoppning, uteritt, terrängridning, teori och praktik**, allt efter kunskapsnivå. Du kan även ta ryttarmärken, från ridborgarmärket till Svenska Ridsportförbundets märken. Vi har också roliga lekar och tävlingar. Om vädret är bra åker vi till Härslövsbadet och badar. Ta med regnkläder, anteckningsmaterial och ett par andra skor än ridstövlar. På övernattningen behöver du dessutom klädombyte, pyjamas, liggunderlag och sovsäck. Fickpengar till godis och ficklampa till spökrundan är uppskattat. Lägren avslutas med gymkhana eller något annat roligt. På onsdagkväll är det Pay & Jump, då blir det hopptävling på vår stora utebana. Det blir en mysig vecka med hästar och kompisar!

TRE DAGARS DAGRIDLÄGER

Varmt välkommen till tre dagars dagridläger med 2 ridpass, teori och även praktik, pyssel och mycket mer varje dag! Du får känna på hur det är att ha en egen häst. För dig som kan galoppa och även för dig som är redo att börja galoppa. Kl. 9.00–15.30. Ej övernattnig.



DAGRIDLÄGER med special inriktning:

- **Hoppning och terränglägret** har vi första veckan i juni och är för dig som har kommit en bit på vägen i din utbildning. Det är fokus på markarbete, hoppning och terränghoppning. Målet är att utvecklas mer och kunna tävla högre klasser på klubbtävling. Grupper och häst efter kunskap och erfarenhet för bästa utveckling. Vi rider två pass om dagen utomhus med hoppning på bana, i Ottarp eller uteritt. Ett kul läger med mycket praktik och där du lär dig hantera hästen i andra situationer än vanligt!
- **Fälttävlanslägret** är för dig som går i en hoppsspecial och har gjort detta minst 2 år. Här kommer alla goda häst- och ridkunskaper väl till pass! Vi rider alla fälttävlansgrenarna, dressyr, banhoppning och inte minst terräng och blandar praktik med teori. Även i år satsar vi på att kunna åka med skolhästarna till en riktig terrängbana. Först till kvarn, max 10 st.



RIDLEKIS

Detta läger har vi för de minsta ryttarna som är 5-8 år gamla kl. 9.00–12.00. Vi rider, leker och lär grundläggande hästkunskap med de små ponnyerna och ridlärare, stallvärdar och teoriledare. Dessutom bjuder vi på frukt och fika. På ridlekis kan man ta barnmärken. Ingen ridvana krävs så även mindre syskon är välkomna!



HYR HÄST

Varmt välkommen till en heldag i stallet där vi mockar, pysslar, rider och mycket mer! Du får känna på hur det är att ha en egen häst. För dig som kan galoppera. Kl. 09.00–14.00.

TÖMKÖRNING OCH VOLTIGE

Dessa kurser arrangerar vi efter önskemål. För dig som är intresserad av att lära dig hur man kan arbeta hästen från marken kan du önska **tömkörning**. Du kan ha med din egen häst eller tömköra med en skolhäst. Genomgång och övning med mål att du lär dig och får förståelse för hästens rörelsemekanik.

Voltige är gymnastik på hästryggen. Lär dig grund positionerna och att ingå i ett lag. Vågar du sitta på en galopperande häst utan att hålla? Du ska du vara med på prova på kursen i voltige. Anmäl ditt intresse till info@vkrk.se!

Kvällskurser

PÅ KVÄLLEN:

På kvällstid har vi många olika kurser för dig som är ungdom eller vuxen och vill hålla igång ridningen under sommaruppehållet. Kurserna består av ett ridpass. Teorilektion och fika varje kväll mellan kl. 17.00 och 20.00. Inriktning efter önskemål.



- **Dressyrkurs** vänder sig till dig som vill finslipa din sits och samverka tillsammans med hästen. Ridpass i smågrupper för Lotta. **Långritt** med dressyr i vackra Ottarp beroende av väder.
- **Löshoppning**. Med skolhäst eller egen häst. Här lär du dig om banbyggnad och hur man utför löshoppning på ett tryggt och säkert sätt med hopplärare Erica.
- **Sits och longering** är en kurs som vänder sig till dig som vill utveckla din sits, känsla och följsamhet på hästen. Dag 1 lär du dig konsten att longera samt om hästens gångarter och rörelsemekanik. Dag 2 rider alla. Fokus på din sits, inverkan och balans.
- **Dressyrkurs**. Inriktning är nyttig programridning. Vi tränar på form och delar ur program. För de som vill blir det framridning och programridning med proffshjälp av Viarps dressyrlärare dag 2. Roliga pass för dig som vill komma i gång efter sommaren!
- **Markarbete och hoppning**. Med hjälp av bommar, koner och hinder tränar du sits och hjälpgivning för att få hästen positiv, mjuk och smidig samt en så bra känsla över hindren som möjligt. En givande kurs som är rolig för både häst och ryttare!
- **Working Equitation**. Här är det viktigt med noggrannhet och samspel mellan häst och ryttare! Tillsammans med hästen rider du olika roliga övningar som kräver både dressyr, teknik och speed. Dagen börjar med teori, ridning och avslutas med fika!
- **Högre Ridkurs** är en specialkurs för dig som har kommit lite längre i din ridning. Du rider för Lotta i små grupper, dressyr varvat med markarbete samt hoppning för de som önskar. God mat och allt lite extra!! *Bokad!*
- **Ride & Dine** Rid ett dressyrpass i smågrupper med Lotta. Kvällen avslutas med god mat, dryck och snack med hästvännar. Välkommen med skolhäst eller egen häst.



För dig med egen ponny eller häst

SPETSLÄGER OCH TÄVLINGSLÄGER, VÄL DRESSYR ELLER HOPPNING

För dig med egen ponny eller häst som satsar på att tävla och komma upp en nivå är välkommen på ett lärorikt, utmanande och roligt läger. Du kan välja att ha dressyrinriktning eller hoppning eller vill du kombinera och träna både och? Vi kommer även att ha en grupp för dig som vill börja tävla. Då lär du dig bl. a. hur det går till på en tävling utanför klubben. Vi skraddarsyr dagarna för att det ska bli bra för just dig! Lägre börjar med intensiva dagar på VKRKs anläggning med 1-2 ridpass och teori varje dag. Alla hoppryttare deltar i Pay & Jump på onsdagskvällen. Vi bokar terrängbanan i Annelöv en av dagarna. Dressyryttarna har programträning mm. På torsdagen är det även övernattnings med spex på kvällen. Vi planerar för ett givande studiebesök. Lägre avslutas på fredagen. Det är begränsat antal platser, så skynda att anmäla! **Spetslägret** är för dig som satsar på en högre nivå, LB/LA, och vill vara med i **VKRKs lag i div 1**. På detta läger tränar du även för en meriterad extern tränare. Det blir mycket individuell träning och även mental träning. Sportsmanship, gemenskap och laganda står på schemat! Fokus på teambuilding för laget samt träningslära, hästen uppbyggnad och utbildning.



Din ponny bor i box på VKRKs anläggning. Strö ingår och foder tar du med själv. Lunch och fika till dig ingår. Vi hoppas att deltagarna kan träffas fler gånger inför allsvenskan div 2 och div 1 men att denna vecka kan bli en bra kickoff, ge mycket utveckling och en härlig gemenskap. För alla anmälda blir det en uppstartsträff i början av juni då det finns möjlighet att lämna önskemål inför lägret för att tillgodose allas behov. Anmäl dig snabbt för att vara garanterad en plats!

HOPPTRÄNING OCH DRESSYRTRÄNING

Är för dig med egen häst då vi bjuder in extern tränare. Mer info kommer i början av sommaren!



Anmäl dig!



OBS! Det är ett begränsat antal platser till varje kurs/läger! Först får plats!

Anmäl genom att fylla i talongen på sista sidan och lämna den till en ridlärare eller skicka ett mail till info@vkrk.se. Anmälningsavgift är 350 kr till respektive läger och betalas i samband med anmälan. Resterande del av avgiften ska vara oss tillhanda senast den 31/5 (juniläger) och den 30/6 (julliläger) och 15/7 (augustiläger). Vi fakturerar vid anmälan. Använd samma OCR nr vid båda betalningarna. Anmälan är bindande från det att lägret ska vara betalt, lägeravgiften återbetalas endast mot uppvisande av läkarintyg/ veterinär intyg.

Varmt välkomna till en hästig sommar på Viarp!



Inkommit datum _____ 2024

Härmed anmäler jag mig till läger/kurs:

Datum: _____

Jag rider i grupp: _____

Dag och tid: _____

Jag önskar häst

1:a _____

2:a _____

3:e _____

Medicin eller dylikt

Namn _____

Adress _____

Postnr. _____

E-post _____

Tel _____

Anmälningsavgift 350:-

Personnr. _____

Jag får vara med på bild på sociala medier, media mm, ja nej

Jag får åka bil till Härslövsbadet och bada med ridskolan.

Jag kan simma

Jag kan inte simma

Målsmans underskrift

Tel.nr. till målsman under lägret: _____

Anmälan är bindande från det att lägret ska vara betalt.