

# HOPPCLINIC

## MED KRKS INSTRUKTÖRER

*En clinic om hoppning där instruktörerna från hästryggen visar olika övningar och ger tips för hoppryttare på olika nivåer. Vi börjar från grunden och tar oss genom hoppningens utbildningsskala fram till banhoppning.*

### **Innehåll:**

- **Hopphestens utrustning.**
- **Hopsits/Lätt sits**
- **Uppvärmning och framridning inför hoppning.**
- **Bomarbeta**
- **Gymnastikhoppning**
- **Hoppning på enkelhinder**
- **Relaterade avstånd**
- **Banhoppning**
- **Frågestund med möjlighet att gå igenom och visa det publiken önskar.**

*Vi vill skapa en levande clinic där du, deltagare oavsett nivå, kan få svar på dina frågor och funderingar om hoppning. Ett tillfälle för oss instruktörer att inte bara förklara, utan också visa.*

**För:** Äldre ungdomar och vuxna.

**När:** Måndagen den 15 mars klockan 18:00.

**Var:** Samling på läktaren i manegen. (Klä er varmt!)

**Kostnad:** Gratis för ridskolans elever i timmesgrupp (som har blockteori under terminen) och licensierade tävlingsryttare, 50kr/person för övriga.

**Anmälan:** På lista i stallet senast lördagen den 13 mars.