



## Clinic med Sandra

### "Det komplicerade ligger i det enkla"

söndag 8/12 kl.13 - ca15.30

En clinic i två delar, där vi ägnar första timmen åt framridning och framhoppning.

Efter en kort paus demonstrerar Sandra och några ekipage övningar som är lämpliga i vardagen

(med fokus på vinterträning)

**Kl. 13** i stora ridhuset kommer Sandra att rida en av sina hästar och visa ett system för hur framridning och framhoppning kan gå till. Ett moment som vi alla behöver bli bättre på. En optimal uppvärmning ger bättre resultat inne på banan.

**Ca 14** är det ca 30 min paus. Cafeterian är öppen och fika finns att köpa.

**Ca 14.30** startar vi upp del två, Sandra står på marken och har till sin hjälp två stycken ekipage. De kommer visa olika övningar som man kan använda sig av i vardagen och exempel på övningar inför vinterträningen. De kommer också gå igenom ryttarens sits och position, utifrån de olika övningarna.



### Sandra

Clinicen hålls av Sandra Johansson-Nilsson från Kristianstad, C-tränare i hoppning med egna meriter t o m 140 cm. Har egna hästar och tävlar regelbundet. Undervisar ett 40-tal elever varje vecka

### Pris

**Medlem och tävlande för ÄliRK: 50 kr**  
**Icke medlem eller tävlande för annan klubb: 150kr**

Betalas med swish på plats.

**Välkomna alla**

**oavsett ridskoleryttare eller privatryttare**

**Anmälning till Jessica Nyman 070-21 21 647, senast 6/12**

