**Djursholms Ridklubbs ponnyryttare**

**Nationella truppen,**

**Regionala truppen och**

**Lokala truppen**

**INBJUDS**

**till avsutten och uppsutten träning för ryttaren, med focus sits och liksidighet.**

**I samarbete med Stockholms Ponnyklubb.**

**Kursen leds av Cajsa Ericson. Cajsa är Leg Sjukgymnast/Djursjukgymnast, GODKÄND för arbete inom Djurens Hälso- & Sjukvård. Masterexamen i Veterinary Physiotherapy (University of Liverpool)**

****

**Den uppsuttna delen av kursen ger mer om du har din ordinarie vardagstränare med dig.**

**Så här går det till:**

**Efter den 23 januari, bokar du tid för din ryttarscreening. Screeningen sker på Rimbo Hälsocentral. Tid bokar du genom att ringa Cajsa på telefonnummer 070 971 8200. Besöket kostar ingenting för ungdomar under 18 år. Du kommer under screeningen utföra en mängd övningar och utifrån resultatet av screeningen får du med dig ett träningsprogram. Det är bättre om det går en tid mellan screening och den uppsuttna träningen eftersom du då själv hinner rätta till en del snedhet.**

**Om någon inte skulle hinna med screeningen före den uppsuttna träningen, så fungerar det även att göra den efter.**

Måndagen den 18 februari,

**eftermiddags- och kvällstider har vi uppsutten träning med Cajsa. Träning sker på Rånäs Stall.**

**Ridningen sker i 45 minuterspass med summering. Värm upp innan och skritta av efter. Det är just denna del som kan ge så mycket mer om du har din vardagstränare med dig. Då kan Cajsa och din tränare tillsammans se på vad som är bäst för din och hästens utveckling. För er som även är medlemmar i Stockholms Ponnyklubb ingår filmning med pixiokameran. Tag med eget USB, så kan du ta med din träning hem och titta på igen och igen och igen.**

**Den uppsuttna träningsdelen av kursen kostar 550 kronor och erläggs mot faktura.**

**Anmälan via mail pytt@ranasstall.se**