

Træningssamling VEST
Special Olympics Ridning
Lørdag d. 25. oktober 2025



Hvor:	Midtjysk Ridecenter , Bødgersmindevej 8, Thorning, 8620 Kjellerup.
Hvornår:	Lørdag d. 25. oktober 2025 fra kl. ca. 09:30 til kl. ca. 17:00. (Tidspunkt kan ændres i forhold til antal tilmeldte deltagere)
Hvem kan deltage:	For at deltage i Special Olympics skal man være mindst 8 år og have et udviklingshandicap, eller have generelle indlæringsproblemer. Der ligger ikke IQ-målinger til grund for denne definition, men man skal i hverdagen (skole, arbejde, familieliv, boligsituation) være afhængig af særlige pædagogiske støtteforanstaltninger. Der er ingen øvre aldersgrænse for deltagelse. Der er også mulighed for deltagelse for dem, der ud over udviklingshandicap /indlæringsvanskeligheder har et fysisk handicap. Det kan umiddelbart være svært at sætte en nedre grænse for hvor lille et udviklingshandicap kan være, men det er vigtigt, at rytteren har et erkendt handicap og kan identificere sig med denne gruppe. Der rides – som altid i Special Olympics regi – på LÅNT hest, som stilles til rådighed af rideklubben. Af hensyn til de heste, som er til rådighed på samlingen, er der en vægtgrænse på 90 kg.
Antal deltagere:	Der er plads til max. 10 ryttere på samlingen og ryttere vest for Storebælt har fortrinsret til pladserne på denne samling. Rytterne registreres i den rækkefølge de tilmelder OG indbetaler for tilmeldingen.
Pris:	500 kr. pr. deltager – beløbet betales ved tilmelding til flg. konto: Reg.nr. 6191 Kontonr. 0012300743 På overførslen skrives: 4310-41153-202107 + dit navn Beløbet dækker: Hesteleje, leje af faciliteter, undervisning og bespisning inkl. drikkevarer. (Bespisning: Formiddagssnack, frokost og eftermiddagskaffe).
Tilmelding:	Pr. mail til karin.lindved@hjr.dk Sidste frist for tilmelding og indbetaling: Lørdag d. 18. oktober 2025 Når jeg har modtaget din tilmelding, sender jeg et rytterprofilschema, som du skal udfylde og returnere til mig. Herefter fremsender jeg dressurprogrammet til den grad, du har tilmeldt dig.

Dagens program:

Vi starter med lidt teori omkring programridning, hvor vores dressurdommer guide jer i, hvad det er, dommeren gerne vil se i programmerne.

Herefter vil vi træne dressurprogrammer i praksis.

Når du har tilmeldt dig, vil jeg maile programmet til dig, så du kan nå at kigge på det inden samlingen, men du behøver ikke kunne programmet udenad – Som altid i Special Olympics Ridning, må du have oplæser på programmet.

Du kan tilmelde dig følgende niveauer:

- Grad A: Skridt-trav-galop
- Grad B: Skridt-trav
- Grad C: Skridt

Under programridningen rider du først programmet for dommeren. Herefter får du vejledning fra dommeren om, hvad du kan forbedre, og hvad du kan øve på i den daglige ridning. Herefter rides det samme program igen.

Vi vil også med vejledning fra en fysioterapeut lave fysisk træning, hvor I får træningsøvelser, som I kan træne videre med derhjemme.

Hvis tidsplanen tillader det, vil vi træne working trails (en forhindringsbane).

Når ridningen er afsluttet, er der tid til spørgsmål, snak og hygge.

Har du spørgsmål, må du meget gerne kontakte mig.

Jeg er lettest at træffe pr. mail: karin.lindved@hjr.dk eller SMS: 2144 8648.

Med venlig hilsen

Karin Lindved

Tlf. 2144 8648

Mail: karin.lindved@hjr.dk

