

## Allt och alla tillsammans.

Söndagen den 25 januari drar vi igång igen.

Vi träffas i stora ridhuset klockan 13.00 (utan häst)

Per Waaler kommer då att i teori och praktik gå igenom konsten att arbeta häst vid hand.

*(Snäll och trevlig longeringshäst sökes, hör av er till A-M om ni har förslag)*

Eftersom det är tävlingsryttarmöte kl. 17.00 har vi försökt ta hänsyn till detta när vi gjort upp träningstiderna. (**Meddela Ann-Marie omgående** om du inte tänker rida eller gå på mötet för då kan vi justera om lite så att alla blir nöjda.)

Träning för Per	Träning för Helene
13.00-14.00 Alla	Ann-Marie & Anneli
14.00-15.00 Louise N & Caroline L	Linn B & Sofie A
15.00-16.00 Elin W & Paulina B	Louise H & Alice S
16.00-17.00 Anette & Åsa	Lena & Lotta

Det blir enkel förtäring i cafeterian runt 15-tiden med fralla, kaffe, saft och frukt eftersom cafeterian är ”upptagen” av tävlingssektionen därefter.

### Förbered dig inför nästa träff!

Då startar vi den teoretiska biten ”prestationspsykologi”

**Alla ryttare och hästkötare** kommer att arbeta med boken ”Bäst till häst”

*(Det blir 2 träffar under våren och 2 träffar under hösten)*

Inför vecka 6 (måndagen den 2/2) ska du läsa kap. 1,2,3 (sidorna 8-58)

*Du får gärna göra övningarna i boken, skriv ner ditt resultat och hur du tänkte.*

*När du läser, gör små anteckningar på dina funderingar och skriv ner exempel på situationer du varit med om.*

När vi träffas diskuterar vi dessa 3 kapitel och målet är att vi ska kunna hjälpa varandra för att prestera bättre.

**Alla föräldrar** kommer att arbeta med häftet ”Sätt Glädjen i centrum”

Inför vecka 6 (måndagen den 2/2) ska du läsa häftet, sidorna 5-26

*När du läser, gör små anteckningar på dina funderingar, tips till dom andra och exempel på egna erfarenheter. Markera de saker som du vill lägga tyngd på i diskussionerna, vad är viktigt!*

Böckerna finns i ridhuset på söndag så glöm inte detta!

Välkomna till en ny spännande termin!

Utbildningssektionen