|  |  |
| --- | --- |
| **Træningssamling ØST**  **Special Olympics Ridning**  **Lørdag d. 9. november 2019** | [Billedresultat for special olympics danmark](http://www.google.dk/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwiNh62lkY_XAhVNIlAKHdjyDhMQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fparasport.dk%2FFrontPage%2Fdefault.asp%3Faction%3Dshowarticle%26articleID%3D6550%26id%3D58&psig=AOvVaw1o-8SYbc2HeE-xDi2sz_Ni&ust=1509136375852775) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Hvor:** | **Jægerspris Ridecenter,** Gl. Dråbyvej 17, 3630 Jægerspris |
| **Hvornår:** | Lørdag d. 9. november 2019 fra kl. ca. 10:00 til kl. ca. 17:30.  (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.  Af hensyn til de heste, der er til rådighed på samlingen, er der en vægtgrænse på **90 kg**. |
| **Antal deltagere:** | Der er plads til max. 8 ryttere på samlingen og ryttere øst 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: 1153-202114 + dit navn  Beløbet dækker: Hesteleje, leje af faciliteter, undervisning og bespisning inkl. drikkevarer.  (Bespisning: Frokost, eftermiddagskaffe + aftensmad).  Forældre, trænere og andre interesserede kan tilkøbe aftensmad for  kr. **100** som også betales ved tilmelding. |
| **Tilmelding:** | Pr. mail til [karin.lindved@hjrk.dk](mailto:karin.lindved@hjrk.dk)  Sidste frist for tilmelding: **Mandag d. 4. november 2019.** |

**Dagens program:**

På træningssamlingen vil vi om formiddagen træne dressurprogrammer.

Du skal forberede et dressurprogram på det niveau, som du vil ride.

Programmet vil blive mailet til dig, når du har tilmeldt dig.

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

Programmet skal du øve på før træningssamlingen.

Man må godt have oplæser på programmet.

Programmet rides for en dommer. Herefter gennemgås kritikken fra programmet med dommeren, hvor du får vejledning til, hvad der kan forbedres. Herefter rides programmet igen.

Hvis tidsplanen tillader det, vil vi også træne working trails.

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

Hvis der bliver tid til det i programmet, vil vi også vise jer lidt foto fra det seneste store stævne Special Olympic-rytterne har deltaget i: Special Olympic World Summer Games i Abu Dhabi.

Samlingen sluttes af med aftensmad, hvor det er muligt for dine forældre, træner og andre interesserede at tilkøbe aftensmad.

Har du spørgsmål, må du meget gerne kontakte mig. Jeg er lettest at træffe pr. mail: [karin.lindved@hjrk.dk](mailto:karin.lindved@hjrk.dk) eller SMS: 2144 8648.

Karin Lindved

Fællestræner - Special Olympics Ridning

