

RIDSKOLA MED ISLANDSHÄST

Mångårig ridskola

Stenholmen startade ridskoleverksamhet med islandshäst 1993. Hösten 2003 flyttade vi vår verksamhet till Gerstorps säteri, strax utanför Linköping. Vi erbjuder undervisning på många olika nivåer, både för barn och vuxna. Undervisningen sker i ridhus och vid bra väder på oval och uteridbana. Praktisk riddövning varvas med teori. I dagsläget har vi ca 200 elever i veckan.

Om Stenholmen

Stenholmen bedriver många olika sorters verksamhet med och kring islandshästar och ridutbildning. Familjen Ljungqvist startade Stenholmen på mitten av 1980 talet med inriktningen uppfödning och försäljning av islandshästar. Utöver ridskolan bedrivs det på Stenholmen / Gerstorp: Turridning, kursverksamhet, läger, försäljning av hästar och utrustning. Uppfödning, hingststation och inackorderingsverksamhet.

Ridlärare

Ridskolechef: Emma Möller - Ljungqvist, av SIF examinerad Ridinstruktör & C-tränare.
Övriga lärare: Marcus Ljungqvist, examinerad Ridinstruktör & tränare C.
Zara Widh, B-instruktör utbildad på Strömsholm.
Linda Jonsson, B-instruktör utbildad på Strömsholm.
Annelie Eckervall, examinerad B-instruktör.
Eva Ringqvist, examinerad B-instruktör.
Louise Lindberg, agronom, samt utbildad på tränarskolan Holar.

Vägbeskrivning: GPS koordinater (RT 90): Lat: N 58° 26' 2.55" Long: E 15° 30' 55.93"

Från Stockholm / Linköping

Tag E4:an till Linköping. Kör av vid avfart Berg/Linköping centrum / IKEA. Kör mot Berg, dvs norr ut bort från Linköping centrum. 1,8 km från rondellen vid motorvägs-avfarten tag av mot Ledberg/Kaga kyrka. Följ vägen passera Kaga kyrka, passera under Motalavägen (v 34) i en viadukt och tag sedan direkt därefter vänster på första grusvägen. Följ skyltning Gerstorp. Kör tills du kommer fram till de stora gula stallen och ridhuset. Cirka 7 km från motorvägen.

Från Göteborg / Helsingborg

Tag E4:an till Linköping. Kör av vid första avfart Linköping väster. Kör första avfarten mot Malmslätt (trafikplats Wäro). Tag höger, följ Nya Ledbergvägen, kör igenom Tokarp, Passera förbi Kärna centrum. Passera under motorvägen. Efter ca 300 m, tag höger vid första grusvägen, skylt Örberga. Kör ytterligare 200 m, tag höger på första grusvägen, skyltad Gerstorp. Följ grusvägen och allén 2 km. Vägen slutar på stallplan framför det stora gula stallen.



Stenholmen

Gerstorps säteri, 585 99 Linköping

tel. 013 - 580 35 eller 0707 - 67 13 44, fax. 013 - 580 87

emma@stenholmen.se

www.stenholmen.se

Ridskola & kortkurser Vårterminen 2010



Stenholmen

Ridskola med Islandshäst

RIDSKOLA på GERSTORP

Vårterminen startar vecka 1 (första ridskoledag måndag 4/1) och omfattar 15 veckor.

Sista ordinarie lektionsvecka 17.

Vårterminen kostar 2750 kr.

Bokningen blir definitiv när ridskoleavtal undertecknats och lämnats / skickats till oss på Stenholmen.

Elever som har underskrivna ridskoleavtal sedan tidigare har redan reserverad plats.

Stenholmens ridskola är indelad i olika nivåer:

Tanken är att lärare / elever skall kunna referera till en gemensam skala. När du läst igenom nivåerna kan du i stort sett hitta din nivå. Känner du dig osäker ring och rådgör med oss, eller kom och ta en privatlektion. Om du ändå inte hamnat i rätt grupp när terminen startat har läraren möjlighet att flytta dig till en lämpligare grupp.

Nivå 1

Jag har nästan / aldrig ridit. Jag har ridit turer i långsamt tempo, men ej lektion. Sadlat och tränat har jag aldrig gjort.

Nivå 2

Jag har ridit fast för länge sedan. Jag kan de enklaste vägarna: rätt upp snett igenom, volt tillbaka och de stora volterna. Jag har provat tölta / trava eller ridit mycket på tur. Alternativt: har gått ett år i nybörjargrupp på ridskolan.

Nivå 3

Jag kan ridvägarna. Jag kan sitta upp från höger och vänster sida. Jag har ryggat hästen och gjort framdelsvändning.

Jag kan rida lätt och byta diagonal. Jag har provat gallopera / Gjort galoppfattning.

Jag har börjat med skänkelvikning och kan rida en korrekt 10 m / 20 m volt i skritt.

Nivå 4

Jag kan rida tölt och trav på volt. Har ridit skänkelvikning långs med sargen och över diagonalen i skritt.

Jag vet vad lösgörande och samlande arbete är. Jag kan fatta höger / vänster galopp och se eller känna skillnaden. Jag har ev börjat med öppna eller bakdelsvändning. Jag har provat hoppa.

Nivå 5

Jag behärskar grundgångarterna och tölt. Känner skillnad mellan en passaktig / travaktig häst. Kan rida tölt / trav utan stigbygglar. Kan rida skritt / tölt / trav på volt. Har arbetat i skänkelvikning och bakdelsvändning. Jag har hoppat.

KORTKURSER - INTRODUKTION VÅRTERMINEN 2010

För dig som vill prova på att rida islandshäst erbjuder vi kortkurser på ridskolan. Man kan boka sig för en eller flera kurser. Kurserna riktar sig också till elever som redan går på ridskolan och vill rida mera än endast en gång i veckan.
45 min per tillfälle.

Pris: 800 kr för fyra tillfällen i en grupp. Startar en ny grupp i vecka 2, i vecka 6, i vecka 11 och i vecka 15.

För dig som vill prova en kortkurs "syr " vi ihop en lösning som passar dig.

Välkommen med din bokning eller eventuella frågor

Emma Möller Ljungqvist, 0707 – 671344, emma@stenholmen.se

Schema för Vårterminen 2010.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	SÖNDAG
NIVÅ 1 kl. 16.50 6-9 år	NIVÅ 1 kl. 16.50 från 9 år		NIVÅ 23-4 -NY kl. 09.15 morgon ridskola vuxen	NIVÅ 3 kl. 15.50 Barn från 9 år
NIVÅ 4 kl. 17.40 Ungdom	NIVÅ 4 kl. 17.40 Ungdom	NIVÅ 2 kl. 17.40 Vuxna	NIVÅ 2 kl. 16.50 Barngrupp	NIVÅ 4 kl. 16.45 Vuxna
NIVÅ 3 kl. 17.40 Barn från 10 år	NIVÅ 4 kl. 17.40 ungdom/vuxen	Ridgrupp med egna hästar - privat kl. 17.40	Ridgrupp med egna hästar - privat kl. 17.40	NIVÅ 2 kl. 17.40 vuxna -med lite vana
NIVÅ 2 kl. 18.35 Vuxna	NIVÅ 3 kl. 18.35 Vuxna	NIVÅ 5 kl. 18.35 Vuxna	NIVÅ 4 kl. 18.35 forts. vuxna m ridvana	NIVÅ 3 kl. 17.40 Vuxna
NIVÅ 4 kl. 18.35 Vuxna ridvana	NIVÅ 4 kl. 18.35 vuxna ridvana	NIVÅ 2 kl. 19.30 Vuxna	NIVÅ 5 kl. 19.30 Vuxna	NIVÅ 1 - NY Nybörjargrupp kl. 18.30
NIVÅ 2 NY kl. 19.30 Vuxna	NIVÅ 2 kl. 19.30 vuxna	NIVÅ 5 kl. 19.30 Vuxna	NIVÅ 4 kl. 19.30 Vuxna	NIVÅ 2 kl. 18.30 vuxna
NIVÅ 5 -special kl. 19.30 Vuxna				Information & bokning: AB Stenholmen Emma & Marcus Ljungqvist, Lisen Ljungqvist
				Stall & kontor: 013 - 58035, fax: 58087, mobil: 0707-671344 (ridskolechef Emma) Anmälan om sjukdom / frånvaro till 013-58035 före kl 16:00 samma dag