



## Talangprojekt nivå 1

Nu har vi datum för träffarna!

HORK bjuder in till talangprojekt nivå 1 med aktiviteter i november.

### Vi ses 4 ggr med följande upplägg

Träff 1, 10 nov har vi inledning och presentation, kombinerat med fys/kost.

Träff 2, 11 nov med tömkörning/körning

Träff 3, 24 nov blir det dressyr

Träff 4, 25 nov hoppar vi



Under träffarna kommer vi att gå igenom ledstjärnorna, code of conduct, hur du grund tränar din häst, sits, balans och praktiska övningar. Vi kommer prova träning för oss själva, prata kost och prova tömkörning/körning. Teori blandas med praktik.

Ledare/instruktörer kommer vara Maria Johansson (körning), Maria Ankarkrona (dressyr), Charlotta Ågård Orsmark (hoppning), Frida Karlqvist (föreningslära), Kicki Jakobsson (föreningslära/kost/fysik)



Kostnaden är 300 kronor för alla fyra passen. Lunch medtages om inget annat anges.

Är du intresserad av att vara med? Kravet är tillgång till egen häst och medlem i HORK. Tömkörning sker med egen häst eller så lånar du av Maria, körningen sker med Marias hästar. Anmälan sker till [kicki\\_ja@hotmail.com](mailto:kicki_ja@hotmail.com) eller [karlqvist\\_frida@hotmail.com](mailto:karlqvist_frida@hotmail.com)