

Motion ang fler speglar i ridhusen (mail 2026-01-15)

För att kunna förbättra sin ridning på ett bra sätt är det viktigt med bra och rätt inställda speglar i ridhusen.

Jag föreslår därför att årsmötet beslutar att se över, och införskaffa fler speglar till både stora och lilla ridhuset.

Hälsn Anne Öhrman

Motion till årsmötet (mail 2026-01-11)

I samband med kravet på torvströ i boxarna är det många med mig som önskar möjligheten att köpa torv från ridskolan som vi gjorde förr.

Det är en viktig del i att vara en attraktiv hyresvärd när konkurrensen om hyresgäster är stor. Alla som köpt torvströ på granngården vet att balen är farligt otymplig och extremt tung. Vi i Nya stallet kan inte heller beställa en pall med leverans då utrymme inte finns på vår loge.

Om det finns oro för att vi kommer ta mer torv än vi betalar för så föreslår jag att det skrivs ett enkelt kontrakt och att namn på de som tecknat sig för torv ska finnas på lista på torvlogen på ridskolan.

Hälsningar

Gunilla Doverlind

Nya stallet

Motion till årsmötet (mail 2026-01-10)

Att ge förutsättning till en balanserad och hållbar ryttare

Hur: genom att med hjälp av lämplig instruktör/sjukgymnast/tränare/ yogainstruktör eller liknande ha förslagsvis ett eller två korta (cirka 30 minuter per gång) tillfällen med träning som är riktad till ryttare. Övningarna ska ge bättre rörlighet, balans och styrka i syfte att stärka ryttaren och göra hen så lätt att bära som möjligt för hästen samt jobba med ryttarens balans och liksidighet. Allt för att ryttarens och hästens kropp ska hålla längre. Träningstillfällena kan hållas i cafeterian eller utomhus beroende på väder. Först till kvarn och är det uppskattat så kan det upprepas igen senare.

// Motion skriven av Sara Broomé, nöjd ridskoleelev sedan 2012

Motion till årsmötet (mail 2026-01-09)

Jag önskar fler speglar i stora ridhuset.

MVH Malin Valdenäs

Bilder som bifogats motionen:

Speglar i ridhus är väldigt värdefulla i dressyrträning av flera skäl – både för ryttare och tränare:

1. Bättre kroppsmedvetenhet hos ryttaren

När du ser dig själv kan du upptäcka saker som annars är svåra att känna:

- sned sits eller olika långa tyglar
- lutande överkropp, spända axlar eller låsta armbågar
- om du följer hästens rörelse korrekt
Det hjälper dig att korrigera direkt i stunden.

2. Objektiv bild av hästens form och rörelser

Speglar visar hur hästen faktiskt ser ut, inte bara hur den *känns*:

- är hästen rak eller böjd rätt i varven?
- går den i balans och bär sig, eller faller den på bogarna?

- är steglängd, takt och rytm jämna?

3. Hjälper för rakriktning och linjer

I dressyr är exakta vägar viktiga. Med speglar kan du:

- kontrollera att du rider rakt på medellinjen
- se om bakdelen spårar eller faller ut
- justera sidvärtsrörelser
(skänkelvikning, öppna, sluta)

4. Förstärker inläring och självständighet

När du kopplar känsla + syn:

- lär du dig snabbare vad som är "rätt"
- blir du mindre beroende av ständig feedback från tränare
- utvecklar ett bättre öga för kvalitet även på tävlingsbanan

- utvecklar ett bättre öga för kvalitet även på tävlingsbanan

5. Stöd för tränare

Tränaren kan använda speglarna för att:

- visa istället för att bara förklara
- jämföra före/efter-korrigeringar
- hjälpa ryttaren att förstå subtila detaljer

6. Mental trygghet och självförtroende

Att se att det faktiskt ser bättre ut än det ibland känns:

- stärker självförtroendet
- minskar osäkerhet
- ger motivation att fortsätta jobba korrekt

Kort sagt: speglar gör dressyrträningen mer **medveten, effektiv och korrekt**, eftersom de hjälper ryttaren att se sanningen – inte bara gå på känsla.