

## Välkommen till NIU Ridsport på Stiernhööksgymnasiet

Vi hälsar dig välkommen till vår idrottsutbildning nationell godkänd idrottsutbildning NIU Ridsport.

Det är en spännande tid som ligger framför dig med gymnasiestart, ny skola och nya klasskamrater. Inte minst så börjar du din NIU utbildning här hos oss. Det är mycket nytt som händer och förväntningarna är stora. Vi vill skicka med några tankar som är bra att ha med sig in i den övergång du nu ska göra. De första veckorna kommer det vara mycket med att bara lära dig hur allt fungerar på skolan och lära känna din nya klass.

NIU lektionerna kommer att börja vecka 35. Fram till dess ligger ert fokus på det program ni valt och att lära känna er nya klass, så om möjlighet finns att ha kvar hästen hemma första veckan är det bra.

Dina NIU träningar kommer att vara på måndagar em/kväll, tisdag morgon/fm och torsdag em/kväll. Ridning kommer att varvas med teoriundervisning. Varannan torsdag kommer ni att ha träning och tävlingslära med Maria Bergström som är Idrottslärare.

De undervisande lärarna under nästkommande läsår är Nina Jansson, Erik Berggren och Anna Malmberg.

Erik Berggren kommer att vara på skolan måndag-tisdag ojämna veckor, Nina och Anna finns på plats varje vecka.

Måndag vecka 35 har vi första träffen som då sker avsutten. Vi träffas i lektionssalen vid skolstallet, tid enligt schema. Till den dagen vill vi att du har med dig din tävlingsplanering för ht-23 och om du har några andra träningar inbokade förutom dina NIU träningar.

Tisdag vecka 35 är det första uppsuttna passet där fokus mest ligger på att checka av och att därifrån kunna göra ett fortsatt upplägg.

Innan höstlovet kommer vi att ha coachingsamtal.

Det är lätt att ha höga förväntningar med in i starten på något nytt och spännande. Viktigt att komma ihåg, att ni börjar NIU mitt i pågående tävlingssäsong och att vi alla är nya bekanskap för varandra. Det tar tid att lära känna varandra och att första månaderna kommer vi inte att genomföra några drastiska ändringar för att inte störa er tävlingssäsong. Under hela första året kommer fokuset ligga på grundridningen, vilket innebär sits, inverkan och balans.

Din NIU-utbildning är en del av din gymnasieutbildning och den är baserad på betygsgrundande gymnasiekurser. I höst börjar ni läsa kurserna Idrottsspecialisering 1 samt Träning och tävlingslära 1.

Om du har några frågor angående NIU kontaktar du Nina Jansson på telefon 072-205 36 74 eller via e-post [nina.jansson@rattvik.se](mailto:nina.jansson@rattvik.se)

Det är viktigt att du läser igenom blanketten instruktioner för säker och kvalitativ hästhållning, denna gäller för alla som vistas på vår anläggning. Vi bifogar blanketten som ska skrivas under och skickas tillbaka till oss i svarskuvertet.

För dig som vill ha uppställning, fyll i kontraktet, skriv under och skicka även tillbaka det till oss i bifogat svarskuvert.

Blanketterna finns också på Stiernhööksgymnasiets webbplats under Elev eller vårdnadshavare/ Information inför skolstart.

Ha en bra sommar så ses vi till hösten!

Hälsningar från Nina, Erik och Anna