

Ridlägret “DON’T GROW UP, IT’S A TRAP!” med Excelsus ET är tillbaka sommaren 2026!

Ridlärare Jessica Ahlgren
Excelsus ET (www.excelsuset.com)

Pris 1800 kr per läger
Pizza, snacks, frukost, fika och goodiebag ingår

- Du tar med din egen ponny/häst till ridpassen på Flyinge RF. Viss hjälp med transport/logistik från förälder kan behövas.
- Vi planerar för mindre grupper med 3-4 ekipage för bästa upplevelse. Tider kan justeras något beroende på antal deltagare. Praktisk information skickas ut i samband med anmälan.
- Platserna är begränsade – anmäl innan 1 juni för att säkra din plats. Scrolla vidare för att läsa mer om respektive ridläger och välj din favorit... eller var med på båda.

Miss inte sommarens ridläger på Flyinge RF



 4–5 juli och/eller 1–2 aug

Välj det ridläger du tycker låter roligast eller slå på stort och var med på båda!



Ridläger 1: 4 juli kl. 13:00–5 juli kl. 15:00

Inriktning ridning: Bommar + Hoppning

Inriktning teori: Mindset för prestation

Ålder: För unga ryttare 10–25 år (Deltagarna delas in i mindre grupper efter ålder och nivå för bästa upplevelse)



RIDPASS

Lördag - Markarbete med musik, bommar & teamwork (~13:00-15:00)

Ett markarbetspass utöver det vanliga, där ridning blir som en lek med rytm, bommar och musik. Hur känns samlad trav? Vilken takt har hästen i skritt, trav och galopp? Det tar vi reda på tillsammans, medan vi rider över bommar till musik från högtalaren. Vi bygger en liten caprilli-inspirerad bana med bommar, vägar och små uppgifter som flyter ihop. Ni rider mellan stationer, gör tempoväxlingar, följer takten i musiken och använder varandra som hjälp för att hitta rätt rytm. Det blir variation, rörelse och massor av aha-upplevelser, utan att det känns som "träning". Det här är inte bara en markarbetslektion. Det är en rolig utmaning där ni får känna, prova och upptäcka tillsammans.



Söndag – Spelhopning (~13:00-15:00)

Spiegel, spegel i manegen – vem hoppar snyggast i dag? Välkommen till ridpasset där synk, stil och skritt är lika viktiga som avstånd och tempo. Här jobbar vi med spegelhoppning i grupp, samma linjer, samma språng, samma känsla och ja... ibland med ett glas saft i handen... förklarar på plats... Fokus ligger på timing, balans och samspel, men utan tävlingsnerv och prestationspanik. Det här är passet där ni hoppar tillsammans, speglar varandra och tränar precision med glimten i ögat. Elegant kaos, kontrollerad galenskap och den där känslan av "det här borde filmas". Perfekt för dig som vill: finlipa rytm och följsamhet, träna fokus under (lätt) press, ha vansinnigt kul utan att tumma på kvalitet. Varning: kan orsaka träningsvärk i både mage och mungipor.



FEST & ÖVERNATTNING

Lägerkväll DELUXE (lördag) - skratt, dans och kaos på bästa sättet! (~19:00-23:00)

Vi börjar med att kaka pizza! Efteråt börjar festligheter med Jessica som glädjegeneral. Du behöver INTE kunna dansa. Du behöver INTE vara "rolig". Du behöver bara komma, Jessica sköter resten. 🎵 Musik? Självklart. 🎨 Energi? MAXAT. 🍷 Minnen? Garanterat.

Valfritt om man vill sova över i cafeterian eller sova hemma (Jessica med vuxen sidekick kommer sova över)



Utklädnad sista dagen uppmuntras! Inspo-bild ovan på Jessica när hon lånat motocross kläder från sin bror.

TEORI

Lördag - WOW!Shop: Del 1 (~16:00-18:00)

Vart är ni påväg och vill ni dit? Jessica vågar påstå att alla har samma slutmål gällande hästlivet. Vad tror ni det är? Frågan är dock, vilket system har ni idag för att nå detta mål? Har ni en biljett dit ni vill åka? Kan man programmera sig själv till att misslyckas? Vi kommer prata om vad Kennedy drömde om, vad Wi-fi har för likhet med vår vilja och hur TV-spel väcker en slumrande motivation vi inte var medvetna om att vi hade. Kan det vara så att samma vind blåser på alla och att det är upp till var och en hur vi använder den? Det kommer bli en presentation följt av en workshop ni sent kommer att glömma. Spoiler-alert! Jessicas häst och hund har ställt upp som motiv till GIF:s som kommer hjälpa er att hantera motgångar.

Söndag - WOW!Shop: Del 2 (~10:00-12:00)

Under gårdagen började ni bygga ett system för framgång. Idag kommer Jessica påstå att hästar kan i vissa fall ha samma effekt som kallbad. Hmm... samt att mocka hästskit gör oss lyckliga. VA?! Är det en superkraft att vara positiv? Hur påverkar negativitet oss? Hur tacklar vi rädslor och nervositet? Hamnar vi ofta i besvikelsens dal? I slutet kommer vi gå igenom "Excelsus-tavlan" som ni kommer få i läxa att färdigställa efter ridlägret för att nå era mål.

Ridlager 2: 1 augusti kl. 13:00–2 augusti kl. 15:00

Inriktning ridning: Kadriļ & Gymkana

Inriktning teori: Sitstråning och h stens sjukdomar

 lder: För unga ryttare 10–25  r (Deltagarna delas in i mindre grupper efter ålder och nivå för bästa upplevelse)



RIDPASS

Lördag – Kadriļ, dans och maskerad (~13:00-15:00)

En kadriļ, fast som en TikTok-dans till h st. Vi rider tillsammans i takt till musik från högtalare och bygger en rolig "dans" där alla  r med och samarbetar. Sv ngar, v gar och rörelser sätts ihop till något som känns mer som en koreografi än ett vanligt ridpass. Vi börjar med uppvärming med s tsfokus och dans till h st (ja, ryktena säger att Macarena inte är den enda l ten...). Därefter bygger vi steg för steg en kadriļ där ni rider tillsammans i grupp. Du kan vara med oavsett om du vill hålla dig i trav eller rida i galopp – det finns en plats för alla i dansen.

Det h r är inte ett vanligt ridpass.
Det är en TikTok-dans.
Till h st.

Söndag – Gymkana* (~13:00-15:00)

Dags för lägrets kanske mest kaotiska, och roligaste, höjdpunkt: gymkana! Vi delar in oss i två lag och sedan  r det fullt fokus på samarbete, skratt och galna utmaningar. Ni kommer bland annat få vissa med kex i munnen (svårare än det låter), fånga  ppln i vatten utan händer, ta er över bommar och balansera på bommar till fots. F r de modiga finns även chansen att hoppa hinder. Varje station kräver både skicklighet, teamwork och en gnutta tävlingsinstinkt. Det h r är inte bara en tävling, det  r skratt, utmaningar och minnen som kommer pratas om länge efterröt. När alla stationer  r avklarade återstår bara en sak: en episk gruppbild. Den som kommer få alla att tänka: "Det där... det var lägret där allt hände."

*Osäkra ryttare f r gärna ha med ledare till detta ridpass!



FEST & ÖVERNATTNING

L gerkv ll DELUXE (lördag) - skratt, dans och kaos på bästa sättet! (~19:00-23:00)

Vi börjar med att k ka pizza! Efterr t börjar festligheter med Jessica som gl djegeneral. Du behöver INTE kunna dansa. Du behöver INTE vara "rolig". Du behöver bara komma, Jessica sköter resten.  r Musik? S lvklart.  r Energi? MAXAT.  r Minnen? Garanterat.

Kvällens höjdpunkt: Vi rullar ut r da mattan och ser er kadriļ på projektorn. Har  rets TikTok-stjärnor precis gjort entre?!

Valfritt om man vill sova över i cafeterian eller sova hemma (Jessica med vuxen sidekick kommer sova över)



Alla kommer utklädda till en valfri Disney karaktär till kadriļen!



TEORI

Lördag – Sitstr ning till fots (~16:00-18:00)

Sitstr ning, utan h st, men med maximal utmaning. Hur bra balans har du egentligen? Kan du styra någon genom en labyrint utan att de ser? Och vad har toalettpapper med ridning att göra...? I det h r teoripasset blir det  gonbindlar, hemliga uppdrag och en klurig labyrint där ni måste lotsa varandra rätt. Små rörelser, kropps kontroll och samarbete sätts på prov och plötsligt m rker ni hur sits, balans och tydliga signaler faktiskt känns i kroppen. Det blir skratt, tävlingar och oväntade utmaningar där alla kan vara med. Lite kaos, mycket teamwork och massor av aha-upplevelser

Söndag – H stens sjukdomar (~10:00-12:00)

Vi går igenom ett bildspel av Jessicas egna hästar genom tiden och dess sjukdomar. Vad är en ink? Vad orsakar kolik? Om h sten blir sjuk, ska man som hästägare verkligen själv ge den en spruta i halsen? Vad kostar det att ha en sjuk h st? Vad kostar det att ha en häst överhuvudtaget egentligen? Kan man snåla på hovslagaren?