

Ryttertræningsforløb

ved Anja Thorup Jensen, Moderne Hestehold

Hvor bliver kurset holdt?

Kurset afholdes af Lokalklubben Sleipnir på Stendyssegaard, Krogstrupvej 1, 3630 Jægerspris.

Hvornår bliver kurset holdt?

Kursusforløbet ligger på følgende dage:

Mandag d. 25. januar

Mandag d. 8. februar

Mandag d. 22. februar

Mandag d. 7. marts



Vi starter kl 19. Men ligesom når Anja til daglig arbejder med heste og ryttere, så bruger hun også her på kurset den tid, der skal til, for at vi kommer hele vejen rundt om alle de styrker, svagheder og udfordringer, de enkelte deltagere har, og til at alle får svar på alle deres spørgsmål. Derfor er sluttidspunktet noget flydende, men vi forventer at slutte ved 21-tiden.

Hvad handler kurset om?

De fleste af os ryttere har temmelig meget fokus på vores hestes træning – men vi glemmer indimellem, at vi selv er en lige så vigtig del af ekvipagen, som hesten er!

Hvis vi som ryttere er i dårlig form, har dårlig balance, dårlig kropsfornemmelse, har mange spændinger, mangler styrke og/eller smidighed, er vi ikke alene et stort handicap for hesten, men vi gør det også meget mere kompliceret for os selv.

Undersøgelser har vist, at rytterens problemer ofte forplanter sig ret præcist til hesten. Hvis rytteren eksempelvis har en låsning i højre side af bækkenet, vil hesten også typisk få en låsning i højre side af bækkenet. Eller hvis rytteren har spændinger i skulderen, vil hesten også ofte få spændinger i skulderen. Det vil sige, at hvis rytteren ikke har fuld bevægelighed af alle sine led, så vil hesten heller ikke have det, hvis ikke rytteren har en god balance, så vil det gå ud over hestens balance, hvis rytteren er stærk i den ene side, så vil hesten også blive stærk i den ene side, osv.

Mange gange vil hest og rytter træne de samme ting igen og igen og igen, uden at opnå det ønskede resultat – ofte fordi problemet skyldes skævheder, stivheder, svagheder osv. hos rytteren. Og rigtig mange gange er rytteren slet ikke klar over, hvilke større eller mindre problemer han/hun har med sin egen krop – og/eller hvordan det forplanter sig til hesten. Så ud over at du som rytter ikke når de ønskede resultater eller ikke når de resultater, som du og hesten ellers nemt ville kunne nå, ender det desværre også meget ofte med, at hesten "går i stykker" – det vil sige får trænings-/slidskader som følge af skæv belastning m.v.

Da heste og ridning jo er en temmelig tidskrævende hobby, er det de færreste af os, som har oceaner af tid til at træne ved siden af ridningen. Det er derfor ikke alene nødvendigt, at du ved, hvad der er vigtig at træne som rytter, men også at du er bevidst om, hvad der er lige nøjagtigt dine svagheder i forhold til ridningen, så du kan sætte ind lige præcis dér!

Kurset vil være en blanding af teori, diverse tests og forskellige former for træning.

Der kræves ingen forudsætninger for at deltage i kurset, så alle er velkomne!

Pris:

Medlem af Lokalklubben Sleipnir: 125 kr. pr gang.

Ikke medlem af Lokalklubben Sleipnir: 175 kr. pr. gang.

Medbring:

Løstsiddende tøj som du kan bevæge dig frit i.

Træningsunderlag.

Meget gerne stor træningsbold, hvis du har sådan én.

Tilmelding:

Tilmelding til Henriette Møgelvang Nielsen på tlf./sms: 25 53 42 32 eller på mail: henriette@outlook.dk.

Tilmelding sker efter først til mølle princippet og senest den 22. januar 2016.

Din tilmelding er først gældende, når din indbetaling er registreret på konto nr.: 1344 – 8982 376 816.

Du kan også betale via MobilePay på tlf.nr.: 25 53 42 32.

Tilmeldingen er bindende, og pengene refunderes ikke ved afbud. Men du er selvfølgelig meget velkommen til at sælge din plads, hvis du skulle blive forhindret – i denne forbindelse laver vi også en venteliste.

Har du spørgsmål?

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte:

- Anja Thorup Jensen / Moderne Hestehold på tlf. 61 65 27 17 / Mail: modernehestehold@live.dk.
- Henriette Møgelvang Nielsen på tlf. 25 53 42 32 / Mail: henriette@outlook.dk.