

Samen In Balans – emotioneel, mentaal en fysiek

“Think of riding as a science, but love it as an art.”

Wil je graag samen met je paard toewerken naar meer souplesse, harmonie, begrip en balans op de grond en tijdens het rijden? Kom dan zeker meedoen aan deze clinic!

Deze dag zullen Annemarie Meerkerk (Natural Horsemanship Instructeur) en Marloes Oldenhuizing (Centered Riding Instructeur) jou en je paard begeleiden om communicatie te verfijnen en prestatie te verbeteren.

Ochtend Programma

Na een korte introductie en kennismaking zullen we de dag beginnen in twee groepen.

De eerste groep zal gaan oefenen op een bewegingssimulator paard om bewustzijn en gevoel te ontwikkelen nog voordat we dit te paard gaan toepassen. Het bijzondere van deze simulator is dat je je volledig kunt focussen op jezelf zonder dat je rekening hoeft te houden met je paard.

De tweede groep gaat aan de slag met het opwarmen van je paard; op de grond. Voor een succesvolle trainingssessie is het belangrijk dat je paard ontspannen en kalm is, gemotiveerd om met jou samen te werken en gefocust en responsief op de vragen die je hem stelt.

Na geruime tijd zullen de groepen wisselen van instructeur zodat iedereen tijd heeft om te oefenen op de simulator en daarnaast zijn paard kan opwarmen als voorbereiding op de middag sessie waarin we ons zullen focussen op het rijden.

Middag Programma

“Het Ultieme doel van Centered Riding is niet om een discipline op zichzelf te zijn. Het moet voortbestaan in zijn meest pure en eenvoudige vorm, zodat het geïntegreerd kan worden in alle rijdisciplines”

Onder begeleiding van Marloes beginnen we na de lunch met de rijssessies in groepjes van 2 a 3 mensen. Op deze manier is er voldoende persoonlijke aandacht en de mogelijkheid om met elkaar mee te kijken en van elkaar te leren.

De basis technieken waar we aan werken zijn:

- [Zachte ogen (verbreden je blikveld en zorgen voor meer bewustzijn)
- [Ademhaling (lage ademhaling vermindert spanning, helpt je paard te ontspannen en sneller te reageren op de hulpen die gegeven worden)
- [Centreren (laag in je onderbuik, zorgt voor een stabiele, harmonieuze zit)
- [Blokken (geeft je lichaam een stevige, gebalanceerde zit waardoor je de bewegingen van je paard goed kan volgen en je paard in balans gaat lopen, vergroot het gebruik van je botten i.p.v. je spieren)
- [Heldere intentie(zorgt voor duidelijkheid naar jezelf en je paard toe)

[Gronding (bewustzijn van je voeten in de beugels en van je zit in het zadel)

Al deze technieken zorgen er uiteindelijk voor dat je een grotere vrijheid van beweging, soepelheid en coördinatie hebt, waardoor je paard en jij, soepelere, met een verbeterde balans en een bewuster lichaam kunnen bewegen.

Locatie

De Woldberg Academie

Onderduikersweg 2a

8346 KP De Bult

Kosten

EUR 115,00 inclusief stalling, onbeperkt ruwvoer en alles lessuren en versnaperingen

Eigen lunch meenemen.



