



Centrerad 2010

Ryttarens sits

Ridning



Ryttarens sits & inverkan - Centrerad Ridning

Under kursdagarna varvar vi teori och praktiska övningar med ridpass jämt fördelat under dagarna. All undervisning är individanpassad och passar därför alla oavsett inriktning och nivå. Det går utmärkt att dela häst, då kursens ridpass inte är så fysiskt ansträngande för hästen då vi fokuserar på din "ryttarform" inte hästens. Övernattning i fräscha och moderna dubbelrum med gemensam dusch och toalett. Väl lagade god mat, frukost, lunch, middag och fika ingår. Uppstallning i trevliga boxar i engelsk stil. På anläggningen finns 60 meters ridbana, ridhus 20x40, hoppbana, ridvägar och en härlig relaxavdelning med bastu och pool.

Preliminärt program 3 dagars kurs (2 dagar samma innehåll som dag 1 och 2 exkl middagen dag 2).

Dag 1

- 09.00-10.30 Ankomst med kaffe & fika
- 11.00-13.00 Introduktion till Centrerad Ridning, teori och praktiska övningar, hur fungerar kroppen? Vilken inverkan får det på min ridning?
- 13.00-14.00 Lunch
- 14.00-16.00 Ridpass i grupp
- 16.30-18.00 Teori, praktiska övningar forts.
- 19.00 Middag - två rätter inkl sallad dryck & kaffe

Dag 2

- 08.15-08.45 Frukost buffé
- 09.00-12.00 Uppsamling från gårdagen, teori, praktiska övningar
Ridpass I i grupp
- 12.30-13.30 Lunch
- 13.30-17.30 Ridpass II i grupp
- 19.00 Middag - två rätter inkl sallad, dryck & kaffe

Dag 3

- 08.15-08.45 Frukost buffé
- 09.00-12.30 Ridpass - enskilt pass
- 12.30-13.30 Lunch
- 13.30-15.30 Ridpass fortsättning
- 16.00-16.30 Avslutning

Målsättning

Pedagogiken och undervisningsmetoden bygger på att du som ryttare, genom ökad kroppsmedvetenhet hittar din egen balans och styrka med hjälp av övningar på marken. Vi lättar på spänningar, snedhet eller felaktigt utnyttjande av din kropp. Du finner du den rätta känslan som du sedan tar med dig upp på hästryggen, och du når lättare en bra position och därmed ett bättre utgångsläge för hjälpernas inverkan. På

kursen sätter vi i första hand fokus på dig som ryttare, 80% på dig och 20% på hästen. Detta är en kurs som utvecklar och stärker dig som ryttare, problem som tidigare känts svåra att komma tillrätta med kommer du nu hitta enkla lösningar på.

Kurs på Munkeberg

- Kursavgift: 3 dagar 3 800 kr, inkl. helpension (del i dubbelrum) och boxplats.
- Kursavgift: 2 dagar 3 200 kr, inkl helpension (del i dubbelrum) och boxplats.

Normal grupp är ca 8 personer med blandad erfarenhet och ridinriktning. Hyra av häst och specialmat mot tillägg.



"Jag har haft nöjet att gå min grundutbildning för Sally Swift 1989 (grundare av Centrerad Ridning) och min tränarutbildning för Lotta Månsson 2004. Jag är själv inriktad på dressyr men arbetar med ryttare inom alla ridinriktningar. När jag inte arbetar med ryttare och hästar driver jag tillsammans med min sambo Hans Tuvehjelm stallinredningsföretaget City-Boxen. Jag håller även ledarskapsutbildningar, föredrag och genomför karriärcoach uppdrag. På Munkeberg erbjuder vi exklusiva kvalitetskurer i fantastisk miljö långt ifrån vardagens alla måsten.

Jag har en positiv grundsyn och tror på varje människas förmåga till egen utveckling. Jag utgår ifrån ett helhetsperspektiv men tror att "- det är de små detaljerna som gör skillnaden som gör skillnaden" vare sig det gäller ridning, i arbetet eller den personlig utveckling. Välkommen att kontakta mig för mer information!"

Marie Johnson, Tränare Centrerad Ridning Nivå II

För mer information om kurser, privatträning mm
Kontakta Marie Johnson, 0702-27 22 04
E-mail: marie@munkeberg.se
www.munkeberg.se





Centrerad 2010

Information

Ridning

Centrerad Ridning



Centrerad Ridning

Centrerad Ridning bygger på Sally Swifts pedagogik (författare till böckerna "Ett med hästen" och "Centrerad Ridning") som på ett enklare sätt lär ut de gamla beprövade rid principerna för hur du kan rida din häst i balans och harmoni. Inom ridningen strävar vi efter att vid ridning lära hästen det den redan kan göra i frihet. Vår uppgift blir att störa den så lite som möjligt. Det gör vi genom att ha en god egen balans och träna upp vår liksidighet och följsamhet samt ta bort våra spänningar som ofta är ett hinder för hästen att göra det vi ber den om. Inom Centrerad Ridning arbetar vi mycket med att öka vår kroppsmedvetenheten för att lätta på spänningar och öka balansen.

En ryttare inverkar hela tiden på hästen med sin sits och vikt vare sig man är medveten om det eller ej. Genom ökad insikt kan vi lättare ge klara och tydliga hjälper vid rätt tillfälle och känna in hur hästen reagerar på dem. Ryttarens sits har stor betydelse när det gäller hästens hållbarhet. Den anpassar sitt rörelseschema efter våra kroppar - sitter vi snett eller är stela så måste hästen kompensera för det.

En centrerad, välbalanserad ryttare med god medvetenhet om både sin och sin hästs kropp och rörelser kan hjälpa sin häst att utveckla den rätta muskulaturen och röra sig i balans, med framåtbjudning, rörelsefrihet, spänst och lydnad. Hästen får möjlighet att arbeta i harmoni med sin ryttare och glädjas åt sin uppgift.

Ryttarens Sits & Inverkan - Centrerad Ridning

Undervisningen bygger bl a på teori och övningar som du finner i Sally Swifts böcker - "Ett med hästen" och "Centrerad Ridning"

Utbildningen varvar avsutten och uppsutten ridning. Vi har teoripass med pratiska övningar, "torr ridning" där du får träna på att öka din kroppsmedvetenhet, din balans och följsamhet, lära dig att hålla dig lugn och mentalt välbalanserad även i påfrestande ögonblick. Detta praktiserar vi därefter med övningar på hästryggen. Vi strävar efter att vidareutveckla din förmåga att kommunicera med så små, noggranna, avspända och liksidiga hjälper som möjligt, i balans och harmoni med din häst.

Centrerad Ridning passar alla ryttare och hästar oberoende av vilken nivå du är på eller vilken ridstil/inriktning du rider. Den första utbildningen inriktar sig på grundläggande kroppskänedom och utgår ifrån dina personliga förutsättningar.



Välkommen till Munkebergs gård!

För mer information om kurser, privatträning mm
Kontakta Marie Johnson, 0702-27 22 04
E-mail: marie@munkeberg.se
www.munkeberg.se

