

Detta är en kurs som utvecklar och stärker dig som ryttare, problem som tidigare känts svåra att komma tillrätta med kommer du nu hitta lösningar på och du kan glädjas åt att utvecklas i harmoni med din häst.

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.

Normal grupp är ca 8-10 personer med blandad erfarenhet och ridinriktning.

Exempel på ett preliminärt program 3 dagars kurs.

Dag 1

- 09.00-10.30 Ankomst med kaffe & fika
11.00-13.00 Teori och praktiska övningar baserade på Centrerad Ridning, hur hittar jag balans i min kroppen? Vilken inverkan får det på min ridning?
13.00-14.00 Lunch
14.00-16.00 Ridpass i grupp – min sits och dess inverkan
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 Uppsamlig från gårdagen, teori, mental träning
Ridpass i grupp – hur hittar jag harmoni och energi
12.30-13.30 Lunch
13.30-17.30 Ridpass i grupp - energi och visualisering
19.00 Middag - två rätter inkl sallad, dryck & kaffe

Dag 3

- 08.15-08.45 Frukost buffé
09.00-12.30 Ridpass – enskilt pass - sits träning med individuellt upplägg
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, men även din häst kommer att utvecklas mycket och vi kommer att arbeta igenom och finna lösningar på eventuella problem som du med din häst tex att genomföra olika rörelser, tröghet, springig, tittig osv.

För mer info kontakta: marie@munkeberg.se

Rid i Balans & Harmoni



Centrerad Ridning bygger på Sally Swifts pedagogik (författare till böckerna "Ett med hästen" och "Centrerad Ridning") som på ett enkelt sätt lär ut och förklarar den traditionella ridningens grunder för hur du rider din häst i balans och harmoni. Som ryttare inverkar du hela tiden på hästen med din sits och vikt vare sig du är medveten om det eller ej. Genom ökad insikt kan du lättare ge klara och tydliga hjälper vid rätt tillfälle och känna in hur hästen reagerar. En bra sits i balans är grunden i din ridning och har även stor betydelse för hästens rörelse och hållbarhet.



Inom Centrerad Ridning fokuserar vi på din sits. Med ökad kroppsmedvetenheten kan du lossa på spänningar, snedhet och motstånd, hitta balans och harmoni i din ridning.

Centrala begrepp är de "fyra grundstenar"

Mjuka ögon: ökar ditt synfält, hjälper dig slappna av och minskar spänningar i hela din kropp.

Korrekt andning: gör dig mer avslappnad, sänker tyngdpunkt i kroppen och du får en stadigare sits. Din häst slappnar av och blir mer lyhörd för dina hjälper.

Centrering: balanserar upp din kropp och hjälper dig att finna en säker och stabil sits i alla gångarter.

Byggklossar: hjälper dig att hitta den lodräta sitsen. Genom att stapla dina "kroppsdelar" på varandra hittar du sitsen som ger dig optimal balans och inverkan i ridningen.

Utveckla dig och din häst



Under intensiva, inspirerande och roliga dagar fokuserar vi på dig som ryttare. Hur du står, sitter och går, både på marken och i sadeln. Vi arbetar med din sits och balans i olika rörelser och gångarter.

Under teoripass och pratiska övningar, sk "torr ridning" får du träna på att hitta den rätta känslan, öka din kroppsmedvetenhet, din balans och följsamhet. Lära dig att hålla dig lugn och mentalt välbalanserad även i påfrestande ögonblick.



Under ridpassen vidareutvecklar och förfinar vi din sits så du kan kommunicera med små, osynliga och mjuka hjälper. Du kommer även att träna olika rörelser och få hjälp med olika problem som du eller din häst har. Ni kommer hitta större harmoni, mer energi och glädjefylld ridning.



Kursen passar såväl tävlingsryttare, som dig som vill börja tävla. All undervisningen är individuellt anpassad efter nivå och förutsättningar. Vi är små prestigelösa grupper med utrymme för varje deltagares behov. Instruktör är Marie Johnson, grundutbildad av Sally Swift och instruktör i Centrerad Ridning nivå II.

Boende, träning och avkoppling

På Munkebergs Gård, utanför Kristianstad bor du och din häst i vacker miljö långt ifrån vardagens stress och "måsten". Helpension med del i dubbelrum och boxplats ingår i alla kurser.

Atmosfären är personlig och familjär. Här äter du god mat, umgås, kopplar av i relaxen, tar ett dopp i poolen eller en kopp kaffe framför brasan efter dagens träningspass.

"För oss är helheten lika viktig som de små detaljerna. När du åker här ifrån tar du med dig din nyvunna kunskap så väl som en positiv känsla av utveckling, inspiration, balans och harmoni".

Vill du arrangera en kurs hos dig?

Har du inte möjlighet att komma till Munkeberg kan vi komma till dig. Om du vill boka en kurs i Centrerad Ridning bör ni vara mellan 8-12 ridande deltagare, ha tillgång till egna hästar, ridbana och teori rum. Läs mer på www.munkeberg.se under "Arrangera kurs hos dig"



På gården finns 60 m ridbana, hoppbana, 40 m ridhus samt 10 gästboxar för uppstallning. Kurshästar finns att hyra.

För mer information om kurser besök hemsidan eller kontakta Marie Johnson, mobil 0702-27 22 04
marie@munkeberg.se | www.munkeberg.se

"Min förväntan på kursen var framförallt att få en bättre kroppskännet och det fick jag verkligen genom många övningar fysiskt och mentalt, med och utan häst. Jag fick med mig en känsla för hur det skall kännas och hur jag skall kunna träna vidare hemma. Utöver ridningen och kursen måste jag säga att miljön är helt fantastisk med god mat och hjärtlig samvaro".

Gratia Ekström-Perwe med hästen Mimir

