

# Dressurundervisning.dk - KURSER for 2023

## Jordarbejde og dressur - hvordan hjælper jordarbejdet os i vores dressur

**KURSET GIVER:** Inspiration til at arbejde med og udvikle de helt fundamentale byggeklodser i dressur, som er med til at skabe et solidt, tillidsfuldt partnerskab mellem hest og rytter. Du får øvelser fra jorden, som forbedrer hests og rytters opmærksomhed på hinanden, du bliver bedre til at videreføre information til hesten, du får øvelser til at lære hesten om tillid til biddet og forståelse for schenklen, og du lærer om forventningsafstemning mellem dig og din hest. Kurset giver dig også forståelse for rytterens opstilling og indvirken med fokus på selvbalance og kropskontrol, som vi arbejder videre på og konkretiserer i dressurundervisningen ved bl.a. at se på hestens takt, rytme og balance, som har indflydelse på samspillet mellem hest og rytter.

**KURSETS INDHOLD:** 1 times teori, hvor de fundamentale byggeklodser gennemgås og arbejdes med. Herefter skal vi ud og arbejde med emnerne i praksis med ½ times undervisning i jordarbejde den ene dag i hold á ca. 2 ekvipager, og ½ times dressurundervisning den anden dag pr. ekvipage.

**HVEM ER KURSET FOR:** Kurset er for alle ryttere og heste uanset alder og niveau. Kurset møder hver enkelt ekvipage, hvor ekvipagen er i sin uddannelse. Kurset kan med fordel tages inden kurset "Avanceret jordarbejde", som netop kræver, at det grundlæggende jordarbejde er på plads.

## Avanceret jordarbejde med piaffe/passage - træne hestens forståelse og kropbevidsthed i det samlede arbejde

**KURSET GIVER:** Forståelse for hvad piaffe og passage (PP) er, hvad det består af, og hvordan hesten bruger sin krop i det samlede arbejde. Du får indsigt i selve træningsprocessen fra jorden; *hvor* starter man med den rutinerede hest, og *hvor* slutter man med den erfarne hest. Du får forståelse for, hvor i træningsprocessen du skal møde din hest, hvilket bl.a. afhænger af hestens bygning, talent, temperament og uddannelsesstadiet. Derudover får du værktøjer til at "forme" hesten i PP fra jorden, hvilket træner hestens kropbevidsthed i det samlede arbejde. Jordarbejdet foregår enten i tøjler eller kørelinier. Ordsprogene "Rom blev ikke bygget på en dag" og "Det gælder om at skynde sig langsomt" gælder i høj grad for arbejdet med PP. Det handler om at forstå processen, så piaffe-arbejdet bliver en leg gennem gensidig forståelse og tillid.

**KURSETS INDHOLD:** 1 times teori om PP, træningsprocessen fra jorden og værktøjer til at forme hesten i det samlede arbejde hen mod PP. ½ time undervisning i praksis i piaffe og/eller passage fra jorden begge dage. Deltagerne kan enten vælge eneundervisning eller være 2 på et hold.

**HVEM ER KURSET FOR:** Ambitionen behøver ikke at være Grand Prix! Kurset er for alle ryttere og heste uanset alder og niveau, da alle kan få glæde af at træne kropbevidsthed i det samlede arbejde gennem PP fra jorden. Kurset møder hver enkelt ekvipage, hvor ekvipagen er i sin uddannelse. Dog er det afgørende for et godt udbytte, at ekvipagen har de grundlæggende ting på plads i jordarbejdet: Stop, Start og tillid til piskan og til eventuelle kørelinier. Man kan med fordel tage kurset "Jordarbejde og dressur" indledningsvist.

## Opstilling, indvirken og selvbalance - indflydelsen på hestens krop, balance og afspænding

**KURSET GIVER:** På dette kursus nørdere vi opstilling og indvirken! Fokus er ikke på hesten, men på rytteren og hvordan vores opstilling og indvirken påvirker hesten under ridning. Du vil blive klogere på, hvordan du opnår en opstilling i selvbalance og harmoni med hesten. Du får teknikker til at rette rytterskævheder. Du får konkrete øvelser til at forbedre dit sæde, så du kan: Komme i bedre balance med hesten, ride en effektiv halv parade, afspændt følge hestens rygsving og får nemmere ved nedsidning. Vi gennemgår også brugen af hånd og schenkel, så vi opnår hestens tillid og forståelse for hjælperne og deres indvirken under ridning. I den sammenhæng bliver du klogere på den kropskontrol, det kræver at indvirke korrekt og effektivt med hånd, sæde og schenkel. I dressurundervisningen får vi arbejdet med tingene i praksis, og vi får konkretiseret sammenhængen mellem din indvirken og hestens reaktion. Når du gør sådan? Hvad gør hesten? Alle øvelser og teknikker som vi gennemgår på kurset kan let øves under den daglige skridtopvarmning. Kort fortalt vil du på kurset lære at "tale" et klarere sprog til hesten under ridning, hvor målet er, at al indvirken er bevidst indvirken.

**KURSETS INDHOLD:** 1 times teori om sammenhængen mellem opstilling og indvirken, samt konkrete øvelser og værktøjer til at forbedre din kropbevidsthed og selvbalance. ½ times dressurundervisning begge dage med særligt fokus på opstilling, indvirken og selvbalance.

**HVEM ER KURSET FOR:** Kurset er for alle ryttere og heste uanset alder og niveau.

## Den uddannede rytter - vi fordyber os i et valgfrit emne teoretisk og i praksis

**KURSET GIVER:** Vi starter med en teoretisk gennemgang af et emne, valgt af kursusedtagerne. Efterfølgende arbejder vi med det i praksis, hvor undervisningen med stor fordel også rettes mod kurssets deltagere som tilskuere. At arbejde med et emne teoretisk og efterfølgende i praksis med mulighed for at lære om forskellige problemstillinger og løsninger for kurssets ekvipager, giver dig en dybere forståelse for emnet. På kurset vil vigtigheden ved at uddanne sig som rytter blive tydelig. Vi skal være i stand til at uddanne vores heste, så de kender svarene på vores indvirken. På kurset får du trænet bevidsthed om din indvirken, og om hestens reaktion. Du vil blive klogere på, hvor vigtigt det er at have indgående viden om øvelsen du træner, eller resultat du træner frem mod, så du er i stand til at bryde det ned i mindre, letforståelige dele for hesten. Emnet for kurset er som nævnt valgfrit. Emnet kan være en specifik dressurøvelse eller et grundelement i dressur, fx eftergivenhed, balance, samling, ligeudretning, afskub, bæring.

**KURSETS INDHOLD:** 1 times teori på dag 1, og ½ times dressurundervisning begge dage, hvor vi arbejder med valgte emne for kurset. Dressurundervisningen rettes mod kurssets deltagere som tilskuere og give mulighed for at arbejde med emnet inden for forskellige problemstillinger og løsninger.

**HVEM ER KURSET FOR:** Kurset er for alle ryttere og heste uanset niveau, dog skal deltagerne på kurset have en fælles interesse i det valgte emne.

## Dressurundervisning med udgangspunkt i hver enkelt ekvipage.

**KURSET GIVER:** Mulighed for fordybelse og inspiration til den daglige træning og din opstilling. Vi vil arbejde i dybden med udvalgte problemstillinger og øvelser i dressuren samt med din opstilling og indvirken med fokus på selvbalance og kropskontrol. Du vil få konkrete værktøjer, som du kan træne videre med, og opnå forståelse for, hvorfor og hvordan værktøjerne kan hjælpe dig og din hest videre i uddannelsen.

**KURSETS INDHOLD:** Dressurundervisning begge dage med udgangspunkt i hver enkelt ekvipage. Dag 1; 40 minutters undervisning. Dag 2; ½ times undervisning. Man kan med fordel tilvælge 1 times teori på dag 2, hvor vi går i dybden med vores arbejde på kursusdag 1 og forstå sammenhænge mellem de konkrete udfordringer og løsninger, og hvordan det relaterer sig til dressurens grundlæggende byggeklodser og vores opstilling.

**HVEM ER KURSET FOR:** Kurset er for alle ryttere og heste uanset niveau.

**KURSUSPRISER:** 800 kr. pr ekvipage for en weekend. Der vil i nogle tilfælde blive påregnet et kørselstillæg, afhængigt af kørselsafstand og antal ryttere.

Mvh. Line Hass, Dressurundervisning.dk, kontakt [info@dressurundervisning.dk](mailto:info@dressurundervisning.dk)