

# Ekippage optimering

# kursprogram 2018

## **Kurs om de 3 balanserna.**

Teoretisk och praktiskt intensivkurs för alla som vill fördjupa sig i hur häst och ryttare påverkar varandra.

Kunskapskrav. Erfarna ryttare, tränare, instruktörer och de som behandlar hästar. Med viss erfarenhet att se ekipage och bedöma rörelsemönster.

Omfattning 10 timmar.

Kursen kan läggas upp med direktanmälning till oss. Då ordnar vi anläggning mm.

Den kan även bokas av en anläggning som säljer den till deltagarna.

Direktbokning: Kostnad. 3.700 kr för enskilda deltagare.

Anläggningsbokning för hela kursen. Kostnad 25.000 kr plus 6% moms. OBS denna görs av arrangör som håller i kursen med egen anläggning och säljer kursen till enskilda deltagare.

## **Dag 1. 6 timmar.**

Föreläsning om hur hästens balans fungerar och påverkas av ryttarens balans.

Vad är tex rotation och hur och varför hamnar bogar eller bakben utanför?

Vi berör flera olika forskningsrapporter från hela världen.

Hur både häst och ryttare påverkas av sadeln. Vi berör hur häst och ryttare enligt senaste forskning påverkar varandra och berättar om vår egen research som ligger långt framme. Praktisk demonstration av hur du tittar på en hästs balans. Var befinner sig kroppen om de gör en genomskärning längs med mitten, och vilka muskler används och vilka positioner intar hästen.

Praktisk demo på sadelns detaljer och hur de påverkar ryttaren och hästen. Vilka distanser och fysiska punkter är viktiga för hästens kontroll av ryggen, push up i framdelen och rätt aktivitet bak med förlängd stance.

För denna behövs 1-2 ekipage.

Vi tittar på hästens rygg och rider hästen i 2 sadlar med olika anläggning och sittpunkt och observerar hästens rörelser med och utan ryttare.

## **Dag 2. 4 timmar.**

Praktiskt arbete med ryttaren i sadeln.

Hur sitsen påverkas av olika detaljer i rörelse.

Hur ekipaget påverkas av olika form på sadel.

Vi ser en häst och ryttare med två skilda sadlar och analyserar både position och rörelse.

Hur hästens balans kan påverkas av olika övningar.

Vi talar om stabiliserande övningar för överörliga hästar och hästar som hamnat i framvikt eller som är oliksidiga och roterar kraftigt (ofta både och).

Om vikten av att läsa av hästens dagsform och avläsa hur hästen löser de övningar som ofta görs utan analys av hur övningen utförs.

## **Dagskurs för klubbar**

Vad betyder sadeln för dig och för hästen?

Målgrupp: För klubbar om sadeln och ryttaren, passar även för något mer oerfarna ryttare.

Föreläsning :

Hur sitter vi och varför blir det så? Vår anatomi.

Hur påverkar vår sits hästen? Vår core och position

Hur påverkar sadel hästen? Hästens behov

Vad behöver du ha koll på först? 10 tips för alla ryttare

Frågor.

Praktisk demo med 2 ekipage.

Kostnad dagskurs 14.000kr plus moms

Möjlighet för klubben att bjuda in extra deltagare utifrån med delad intäkt.

3/2 till klubben.

Tid. Ca 6 timmar.