

Ecofit-kursus 30-31/5

Rytterfitness har som mål at gøre hest og rytter til ligeværdige atleter. Begge bør træne uafhængigt af hinanden for sammen at kunne opnå succes! For at kunne få en hest til at præstere optimalt, er det meget vigtigt at man som rytter har fuldstændig kontrol over to kroppe – hestens og sin egen. Med rytterfitness arbejder vi på de fysiske kapaciteter og de medhørende mentale færdigheder. Sådan lægger du grundlaget for et helt liv fyldt med ligefrem og smertefri ridning.

I Holland er den såkaldte rytter-fitness på kort tid blevet meget populær. Træningsformen bruges ikke kun til ryttere, men benyttes af alskens sportsudøvere, såsom skøjteløbere, cykelryttere mm. Træningsformen lægger stor vægt på at kombinere mental bevidsthed med en kropslig bevidsthed.

2 hollandske instruktører vil komme denne weekend:

Ineke van den Akker-Vink er selv aktiv i ridesporten hvor hun supplerer sin traditionelle rideundervisning med eco-træning.

Rensche de Haan driver et stutteri, som avler såvel spring- som dressurheste, som hun selv rider op, starter til stævner og videresælger. Rensche er for nyligt udtaget til et talentprogram, "Mei Grandprix – Nei grandprix" (med grand prix til grand prix) og arbejder i den forbindelse med eco-principperne. Rensche springer selv på MB-niveau, og rider intermediare i dressur.

Idet der er 2 instruktører, vil der være mulighed for undervisning uanset niveau. Rensche underviser ryttere som minimum rider på LA-niveau, Ineke vil tage sig af de øvrige.

Praktiske informationer angående kurset:

Tidspunkt: 30-31/5. Lørdag fra ca. 8:30 til efter aftensmad. Vi spiser sammen og ser ride-video. Søndag fra ca. 9:00 til efter aftensmad. Vi spiser sammen og ser ride-video.

Sted: Der rides på ØLR, Bækkeskovvej 5, 4892 Kettinge. Fitness-delen vil finde sted i Kettinge motionscenter, som ligger ca. 300 meter fra ØLR

Sprog: Engelsk eller tysk, der vil være personer til stede som kan oversætte fagtermer mm. fra hollandsk til dansk og omvendt

Pris: 300 kr. pr. deltager. Dækker undervisning og leje af motionscenter. Der vil blive sørget for såvel frokost som aftensmad begge dage, det koster 20,- pr. måltid at spise med.

Baneleje for ryttere som ikke er medlem af ØLR eller LFHR: 50 kr.

Det er naturligvis også muligt at deltage uden hest, skriv eller ring for pris.

Der er plads til 12 ryttere fordelt over de to instruktører. Tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet.

Medbring:

- Bevægeligt idrætstøj
- Alle skal på forhånd have tænkt over et mål med træningen. (forbedring af udstråling på/udenfor ridebanen, forbedret sædeindvirken eller meget, meget andet. Man må MEGET gerne snakke med sin daglige træner om et mål)



Ineke van den Akker-Vink

Kontakt: Benthe Vink, benthevink@hotmail.dk, tlf.: 20276955