

# **I n b j u d a n**

## **Tuna Gård Dressyrstall startar ny utbildningsserie**



### **DRESSYR- KARAMELLEN**

#### **Dansa med din glada häst!**

I höst startar Tuna Gård Dressyrstall i samarbete med Hästbaletten och Equihealth Stockholm en utbildningsserie i syfte att hjälpa ryttare och häst att vässa sitt samspel, till glädje för både häst och ryttare. Alla ekipage oavsett utbildningsnivå är välkomna. Utgångspunkt är ryttarens sits och inverkan och hästens utveckling och hållbarhet.

Utbildningsserien omfattar Programutbildning – uppridning av program/analys och målsättande av del- och slutmål samt träningsupplägg tillsammans med B-tränare och Msv-dressyrdomare Lena Lilja, uppföljning och en avslutande programuppridning med bedömning och procent.

I analysen ingår även avsuttna kurstillfällen där vi utvärderar vår sits och klargör hjälpgivning med hjälp av den s k Tryckmattan samt övningar för ryttare av kroppspositionen.

Kursen omfattar också föreläsningar av certifierade Equiopat Jennifer Sjöberg om hästens biomekanik med fördjupningar i ämnet, t ex vad man ska titta på vid köp av dressyrhäst, hästens förutsättningar för arbete och träning m m, och beskrivning av olika möjligheter till rehab och träningsupplägg efter skada samt metoder att inverka på rörelsemönster och muskeluppbyggnad.

Kursen omfattar 3 kurstillfällen inkl en avslutning med programuppridning för guld, silver och bronsmedalj samt julfest.

<b>Kurstillfälle 1</b> (2 dgr)	Dag 1 Programträning, delmål 1 + föredrag hästens biomekanik Dag 2 Tryckmatta + ryttarövningar
<b>Kurstillfälle 2</b> (1 dag)	Programträning, delmål 2 + föreläsning om hur olika träningsmetoder kan användas i syfte att bygga upp hästens olika muskelgrupper
<b>Kurstillfälle 3</b> (1 dag)	Avslutning med Programuppridning med slutmål, bedömning och procent. Guld – silver- och bronsmedalj för bäst genomförda program, med hederspris till bästa ekipaget, plakett och rosett till samtliga ekipage. JULMIDDAG
	<b>Max 10 st antal ridande ekipage. Fler kan delta i föredragen och de avsuttna övningarna.</b>
	<b>Kursdatum 26-27/10, 16/11, 15/12</b> <b>Sista dag för anmälan 10/10. Anmälan till Susan@tunagard.se</b> <b>Anmälan är bindande. Betalning senast 10/10 till Bankgiro 5450-6035, ange namn och om du vill delta i hela eller del av kursen.</b>

<b>Pris hela kursen inkl julmiddag</b>	<b>4.000 kr</b>
<b>Kurstillfälle 1</b>	<b>2.000 kr</b>
<b>Kurstillfälle 2</b>	<b>1.500 kr</b>
<b>Kurstillfälle 3</b>	<b>1.500 kr</b>
<b>Endast avsuttna aktiviteter: Tryckmatta +ryttarövning +föredrag</b>	<b>1.500 kr</b>
<b>Julmiddag</b>	<b>600 kr</b>

**Välkommen med din anmälan!**

***Let's dance !!!***



