

Litt om meg og måten jeg underviser på:

Jeg kommer opprinnelig fra Nederland og har bodd i Norge i 15 år. Jeg har rund 20 år med rideerfaring. Jeg utdanner for tiden min PRE hingst Gesto RAM II i klassisk dressur og vi konkurrerer i grenen riddersport. Gesto er 12 år, importert fra Spania, og har vært hos meg i to år. Det finnes mange forskjellige definisjoner på og tolkninger av klassisk dressur, men målet er lik for alle. Vi ønsker å utdanne en hest på en slik måte at den blir følsom, sterk og smidig, og at den får bevege seg i harmoni med sin rytter i et forhold basert på gjensidig tillit, respekt og forståelse. Det legges stor vekt på hestens trivsel og bærekraftig trening. Jeg henter mye inspirasjon fra historisk litteratur og ridekulturen i Portugal og Spania. Jeg har vært på treningsopphold i begge land. Mine trenere fra Trollspeilet har skapt meg til rytteren jeg er i dag og gitt meg en mye større forståelse for hestens og rytterens biomekanikk.

Når jeg underviser ser jeg på hvordan rytteren kommuniserer med hesten både på bakken og i salen. Rytteren har stor innflytelse på hvordan hesten oppfører seg og beveger seg. Man sier gjerne at hesten speiler mennesket den kommuniserer med. Denne kommunikasjonen foregår både bevisst og ubevisst. Jeg ønsker å lære bort hvordan rytteren kan påvirke og veilede hesten på en positiv måte. Jeg ønsker å skape en tenkende rytter som ikke kun lærer hvordan visse øvelser gjennomføres, men også hvorfor, slik at det blir mulig å jobbe målrettet med å styrke og forbedre hesten. Jeg bruker den tyske utdanningsskalaen i treningen. Det er den samme skalaen som er nevnt i Rytterforbundets konkurransereglement for dressurridning. Den er som følgende:

1. takt/rytme
2. løsgjorthet
3. kontakt
4. fremadbydning/schwung
5. rakhet
6. samling

De første tre trinnene kalles gjerne for tilvenningsfasen. Disse tre trinnene skal bygge grunnfundamentet til videre utdanning og er derfor viktige å få på plass før man begeber seg videre på skalaen. Den tyske utdanningsskalaen tar utgangspunkt i at rytteren allerede er bra nok trent til å kunne jobbe med alle trinnene. Dette er ofte ikke tilfellet i vår verden. Vi har gjerne ikke trent oss selv særlig mye, er stive både her og der, har skader, skjevheter osv. Jeg vil derfor også gjerne skape bevissthet rundt rytterens kropp og lære bort hvordan rytteren kan trene kroppen til å bli et bedre kommunikasjonsverktøy. Jeg liker å trekke inn elementer fra treningsformen CrossFit. Jeg har Crossfit Level 1 sertifikat og erfaring fra coaching på et treningssenter. Rytterens kroppsholdning og bevegelse er viktig for hesten. Om hesten kan bære seg på en sunn måte med rytter er avhengig av hvordan rytteren beveger seg. Rytteren trenger å kunne gi hesten nødvendig bevegelsesfrihet. Sist, men ikke minst, ønsker jeg å trene rytterens øye. Hvordan man kan se om hesten bærer og beveger seg riktig. Veien er ikke nødvendigvis enkel eller smertefritt, men jeg ønsker å gi både hest og rytter en positiv opplevelse og har som mål å smi disse to sammen til å bli en harmonisk ekvipasje.

Til helgetreninger kan jeg tilby både privatundervisning og gruppetimer. Privatundervisning er på 30 minutter, gruppetimer er på 1 klokke, med maksimalt tre elever per time. Elever kan velge om de ønsker å ri eller jobbe fra bakken, eller begge deler. Det er også mulig å velge et tema en gjerne ønsker å jobbe med. Undervisningen tilpasses til rytterens nivå. Elever stiller med ferdig oppvarmet hest. På gruppetimer kommer jeg til å flytte fokus fra rytter til rytter. Jeg gir hver rytter individuell veiledning og oppgaver å jobbe med. Derfor er nivå til den enkelte rytteren ikke veldig viktig med tanke på inndeling av gruppetimene. Det er mulig å være med på enkelte timer, dagskurs på to timer (med lengre pause mellom timene) eller helgekurs på 4 timer. Jeg vil anbefale å være med på minst to timer for å gi både hesten og seg selv nødvendig tid til å forstå og ta med viktige elementer hjem. Jeg ønsker å skape et inkluderende miljø der alle føler seg velkommen. Det er derfor ingen krav til utstyr eller ferdigheter. Grunntreningen og ferdigheter som læres bort kan brukes i alle gren.

Velkommen!

Hilsen,
Rozemarijn/Hippocampus