Springkursus



Spring og ridekurset har som målsætning at gøre dig komfortabel med ridebane springning og turridning i naturen, så du kan nyde samspillet mellem hest og rytter og etablere en sund basis for sikker springning og ridning i naturen.

- **Springkursus på center nær stranden**
- **Uge ophold med halv eller helpension**
- **Rideerfaring: min 3 - gode til erfarne ryttere**
- **Små hold max. 6 ryttere**
- **Muligheder for sauna**
- **Indkvartering i gite ved hestegården**

Et kursus til forbedring og perfektion af både ride- og springfærdigheder. Undervisning om formiddagen og ridning i de skønne naturomgivelser om eftermiddagen.

Dette program er mere end endnu et springkursus: Det er indlæring af en meget brugbar metode, til forberedelse af heste til konkurrence.

Program for springkursus

Med et max på 6 ryttere i gruppen, er det vores mål at opnå harmoni imellem rytter og hest. Vi fokuserer på balancen og bruger en let kontakt, som er blød og ligetil, mest effektiv for begge parter. (Vi tilbyder individuelle kurser efter behov)

Vi tror virkeligt at:

- Der er ingen hest i balance uden en klar og sammenhængende kommunikation med en rytter i perfekt balance.
- Der er ingen god springhest uden god grundtræning!
- Der ikke er nogen god springrytter uden et godt kendskab til mekanikken bag et spring, en god forståelse for bevægelsen og respekt for hesten.

Faktisk er størstedelen af denne kunst, hvad der sker imellem springene og ikke hvad der sker i selve springet.

En forståelig metode, pålidelig træning med enkle, klare, lette og effektive hjælpere: Det er formålet med vores undervisning. Målet er at få hesten i perfekt holdning og klar til at hoppe over forskellige forhindringer.

Træning! Træning som er indenfor rækkevidde af enhver dedikeret rytter, på ganske almindelige heste.

Instruktøren taler flydende engelsk og er vant til gæster fra ikke-fransk talende lande

Ridecentret ligger syd for Bordeaux i nærheden af en lille kystby med nogle hyggelige restauranter. Der er 5 km fra ridecentret og giten til fine hvide sandstrande, der bare strækker sig kilometer efter kilometer. Efter veloverstået ridning er det herligt at slappe af ved poolen eller tage til stranden for at nyde et forfriskende havbad og strandlivets fornøjelser.

Program:

Morgenmad kl 08:00

Fra kl. 9 -12

1. Forbedring af rytterens position "stående" (stå op i bøjlerne med god balance) - træne de tre basale gangarter på flad mark, nærme sig og hoppe over springet.
2. Søg harmoni imellem hest og rytter ved at lære at arbejde med kontrollen af hestens balance, mht. skift af retning, gangart, hastighed i forbindelse med de forskellige typer af spring.
3. Øvelser med forskellige typer anspring, arbejde med forskellig balance i henhold til lige, oxer etc., arbejde med landing på ret ben i forhold til den retning man vælger, arbejde med changementer når det behøves.
4. Spriger en bane med 8-10 forhindringer som afslutning på træningen.

Frokost kl 13:00

Pause om eftermiddagen omkring poolen

Fra kl. 16-19

1. Afslappet turridning i skoven eller på stranden.
2. Praktiske øvelser med rytterens siddeposition kombineret med kontrol af gangart/hastighed ved spring af naturlige hegn og øvelse i at ride i forskelligt terræn.

Tid i sadlen er ca. 4 timer pr. dag.

For at kunne gennemføre dette program, må man være i god fysisk kondition.

Det er muligt at veksle nogle turridningstimer til mere baneridning.

Bemærk: Tlder kan ændre sig, hvis lokale forhold kræver det.

Springkursus - turfakta

Kursets varighed:

En uge med ca. 6 timer omkring hesten hver dag i 6 dage (4 timers ridning, 2 timer hestepleje)

Indkvartering:

I en indbydende gite (gæstehus) med pool ved hestegården med udsigt til hestefoldene og dejligt landskab.
Standard indkvartering på Gite er i 3 - 5 sengsværelser. Ønsker du enkeltværelse eller dobbeltværelse er der en merpris herfor. Hvis der er fuldbooket på gårdens Gite, kan vi tilbyde hotel i nærmeste by.
Alle enkeltværelser har eget bad/toilet.

Pension:

Halv- eller helpension efter eget valg. Alle måltider er på gården, måske bortset fra søndage, hvor vi spiser på restaurant i Mimizan (det er kokkens friaften). På ankomst dagen er middag inkluderet for alle gæster.

Heste:

Du rider på veltrænede heste, gode og sikre. Centret har omkring 20 heste, de fleste Anglo-Arabere, Selle Francais og kryds.

Kurset:

Fokus på programmet er at lære eleven at mestre hesten i balance i de tre gangarter med henblik på at springe korrekt og at nyde udendørs ridning i naturen.

Rideerfaring:

Kursus for gode og erfarne ryttere. Min. alder på kurset er 18 år, max alder er 55 år. Teenagere er velkomne udenfor skoleferierne.

Antal i gruppen:

1-6 ryttere

Vægtgrænse:

Max vægt er 85 kg.

Sauna:

Der er både muligheder for traditionel sauna og for infrarød sauna. 20 minutter koster 20€.

Ydelserne er ikke inkluderet i rejsens pris og betales lokalt

Ikke ryttere:

Er velkomne

Instruktør:

Der er engelsk talende instruktør, der er erfaren ride lærer og centret har mange års erfaring i undervisning af begyndere.
Der er max 6 kursister på holdet.

Sæson:

Marts til november

Ikke inkluderet i prisen:

Fly til Bordeaux, videre transport til gården. Muligt at tilkøbe på plads: Avancerede ridelektioner og privatlektioner kan bestilles, spørg på priser ved interesse.

Turkode:

FR 7706

Billeder fra Gite

Klik på billedet for stort billede

Springkursus - rejsefakta

Ankomst:

Søndag, kurset starter mandag

Afrejse:

Søndag efter morgenmaden

Transport:

Fly til Paris eller Bordeaux. Vælger du fly til Paris kan du hoppe på et TGV tog, der går fra Charles de Gaulle lufthavnen til stationen i Bordeaux på bare 2h10m
Kør selv: ankomst efter 18.30. Check in kl. 19. Middag ca. 20.30/21

Transfer:

Transfer fra lufthavnen eller stationen i Bordeaux til hotellet, min. 2 gæster. Der er opsamling fra omkring kl. 16 (eller før) på ankomstdagen, senest afgang fra lufthavnen er kl. 16 og aflevering, så du kan booke et fly med afgang efter kl. 12.30 på afrejsedagen. Transfer t/r koster 100 € per person (min. 2 pers), tager ca. 2 timer. Transfer gælder også til Mimizan beach mandag og lørdag.

Forsikring:

Vi anbefaler afbestillingsforsikring, der også beskytter dig i tilfælde af sygdom og uheld, der medfører du ikke kan ride.
Du skal have det blå EU sygesikringskort eller endnu bedre en rejseforsikring, der dækker sygdom, ulykke og hjemtransport.

Turkode:

FR 7706

Vi tager forbehold for fejl og mangler mht. det udskrevne.
Hjemmesiden vil være stedet at se den sidst gældende opdatering.