

De onafhankelijke zit — Biomechanica, lichaamsbewustzijn en mentale training in het zadel

Doelgroep: Ruiters van alle niveaus die hun zit, lichaamsbewustzijn en mentale training in het zadel willen verdiepen

Inhoudelijk zwaartepunt:

Gebaseerd op artikelen, seminars en de driedaagse cursus van Dr. Ulrike Thiel leidt deze specialcursus van de basis van de bewegingsdialogue via de biomechanica van de onafhankelijke zit naar lichaamsbewustzijn, mentale training en de grootste misverstanden rond de zit. De cursus maakt duidelijk dat een werkelijk onafhankelijke zit niet ontstaat door pure spierkracht of star vasthouden, maar door bewust lichaamsbewustzijn, gerichte boogspanning en mentale aanwezigheid in het moment. Praktische oefeningen — van de boogspanning via de „Boeddha” tot de mentale oefening „verplaats je in het paard” — maken abstracte biomechanische principes direct voelbaar in het eigen lichaam. Tot slot worden de meest voorkomende misverstanden rond de zit opgehelderd, zodat goedbedoelde maar verkeerd begrepen correcties niet ten koste gaan van paard en ruiter.

Moduleoverzicht:

Module 1: Basis: de bewegingsdialogue

Module 2: De onafhankelijke zit: biomechanica

Module 3: Lichaamsbewustzijn en mentale training

Module 4: De grootste misverstanden

Aanmelding & Verloop via E-learning:

Na uw aanmelding en betaling via Mollie (o.a. Wero, iDEAL, creditcard) of per overschrijving schakelen wij uw cursus op ons E-learningplatform vrij en krijgt u toegang tot de beveiligde cursusomgeving. Uw toegang blijft na vrijschakeling van de laatste weekmodule nog 4 weken geldig om alles rustig na te bereiden.

Wat wordt er uitgereikt: Video-colleges, schriftelijk studiemateriaal, quiz als kennistoets, oefenopdrachten, verklarende woordenlijst, cursuscertificaat.

Persoonlijke verdieping & upgrade: Heeft u behoefte aan persoonlijke individuele begeleiding, videosupervisie of aanvullende praktijkcursussen op het terrein van HippoCampus, dan kunt u tegen een speciaal tarief upgraden.