



## Workshops en clinics

### Brede aanpak ruiter en paard

Door het samenbrengen van de vakgebieden *houdingstherapie*, *prestatiepsychologie* en *rijtechniek*, bieden Lonnie Bruil en Hester Slegt in hun workshops en clinics een brede probleemaanpak. De combinatie van ruiter en paard staat hierbij centraal.

| <i>Houdingstherapie</i>  | <i>Prestatiepsychologie</i>   | <i>Rijtechniek</i>   |
|--|---|--|
| <i>Houdingstherapie</i> richt zich op de individuele mogelijkheden van de ruiter en de meest optimale houding en zit te paard. | <i>Prestatiepsychologie</i> biedt ruiters handvaten en begeleiding om goed te kunnen presteren op belangrijke momenten en hun ambities te verwezenlijken. | <i>Rijtechniek</i> richt zich op opbouw en verbetering van het paardenlijf door het correct trainen op juist spiergebruik waardoor oefeningen rijtechnisch correct uitgevoerd kunnen worden. |

### Workshops en clinics: onderwerpen

#### Houding versus rijtechnische problemen

De praktische aanpak van rijtechnische problemen staat bij dit onderwerp centraal, waarbij de oorzaak kan voortkomen uit houdingsproblematiek van de ruiter in combinatie met scheefheid en ongetraindheid van het paard. Mogelijke aandachtspunten zijn:

- Tempoproblemen: gebrek aan impuls, correct rijden van overgangen, tempowisselingen.
- Scheefheidsproblematiek: over de schouder lopen, naar binnen vallen, niet aannemen van stelling- en lengtebuiging en problemen met de zijgangen.
- Houding en zit ruiter: problemen met het volgen van de bewegingen van het paard, onrustige houding van de ruiter, onbalans.
- Correct rijden van de dressuurmatige oefeningen: als er een goede basishouding gecreëerd is bij zowel ruiter als paard, kunnen dressuurmatige oefeningen correct gereden worden.

#### Angstruiter en faalangst

Deze workshop richt zich op de angstige ruiter en op de ruiter met faalangst tijdens prestaties. Deelnemers leren **lichamelijke reacties** op angst te herkennen en door middel van **oefeningen** de gevolgen te beperken. Voorop staat het zelf toe kunnen passen van **ontspannings- en focusoefeningen** tijdens spannende gebeurtenissen. Het onder **begeleiding** rijden van een **wedstrijdproef** behoort tot de mogelijkheden. Gelijktijdig wordt gewerkt aan een goede **basishouding**, zodat onnodige spierspanning, verkorting van spieren en belemmering van de ademhaling worden voorkomen.