



# Træningslejr V/zentaur.dk D. 4. – 9. juli 2012

**Velkomme til 5 intensive dage med fokus på hesten.  
Lejren afholdes lige syd for Hobro.**

Denne sommerlejr ligger vægt på en blød og nærværende træning. Du får masser af motiverende undervisning med din hest, indlærings teori og praktiske øvelser uden hest alle 5 dage.

Ugen byder desuden på forskellige former for morgenworkouts og tid til selvrefleksion. Føl samhørigheden brede sig i det intense forum, hvor vi i fællesskab laver mad, hygger os om lejrbalet og sover i telte.

**Der er plads til 8 deltagere med hest**

**Min. alder 13 år**

**Ankomst onsdag d. 4. juli kl. 16.00-18.00**

**Afgang mandag d. 9. juli efter kl. 17.00**

**Pris 2700 kr. ALT inkl.; undervisning, mad og leje af faciliteter**

***Ved tilmelding betales et depositum på 1500 kr. Ved evt. framelding tilbagebetales dep. ikke, med mindre en anden deltager vil overtage pladsen!***

## **Undervisningsindhold:**

### **Teori og lege uden heste**

Teorien består bl.a. af indlærings teori og positionstræning uden heste i forhold til fx jord- og løsarbejde. Alt efter deltagernes behov og ønsker kan undervisningen ligeledes inddrage læren om Den Akademiske Dressur, trailerlæsning eller andet. Vi gennemgår hver dag lidt video af dagens træning for på den måde at kunne gennemskue fejlindlæring og komme evt. problemadfærd i forkøbet.

### **Selvrefleksion**

For at kunne fordybe sig i sit eget læringsudbytte, skal kursisterne sidde hver for sig i ca. 30 min. Det står deltagerne frit for, om de vil sidde blandt hestene, på marken eller i en blomsterfyldt grøftekant. Tanker som kommer og går evalueres umiddelbart efter og bruges bl.a. til at strukturere deltagerens mål og ønsker med træning.

### **Workout**

Hver morgen starter vi dagen med en livsglad gang workout, som sidst på ugen filmes og vises på "storskærm". Koreografien kan have elementer fra gymnastikkens og dansens verden og ligger på et niveau, hvor alle kan være med!

## Vejledende program

- Uddybende program med teoriemner osv. kommer senere.

### Dag 1

Kl. 16.00-18.00 Ankomst  
Kl. 18.00-20.00 Velkomst, præsentationer og uddeling af tjanser

### Dag 2

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout  
Kl. 09.30-13.00 Teori, praktiske øvelser uden heste  
Kl. 13.00-14.00 Frokost  
Kl. 14.00-18.00 Enkeltundervisning med heste  
Kl. 19.00-20.00 Aftensmad og afrunding af dagen

### Dag 3

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout  
Kl. 09.30-13.00 Teori, praktiske øvelser uden heste  
Kl. 13.00-14.00 Frokost  
Kl. 14.00-18.00 Enkeltundervisning med heste  
Kl. 19.00-20.00 Aftensmad og afrunding af dagen

### Dag 4

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout  
Kl. 09.30-13.00 Teori, praktiske øvelser uden heste  
Kl. 13.00-14.00 Frokost  
Kl. 14.00-18.00 Enkeltundervisning med heste  
Kl. 19.00-20.00 Aftensmad og afrunding af dagen

### Dag 5

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout  
Kl. 09.30-13.00 Teori, praktiske øvelser uden heste  
Kl. 13.00-14.00 Frokost  
Kl. 14.00-18.00 Enkeltundervisning med heste  
Kl. 19.00-20.00 Aftensmad og afrunding af dagen

### Dag 6

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout  
Kl. 09.30-13.00 Holdundervisning med heste  
Kl. 13.00-14.00 Frokost  
Kl. 14.00-17.00 Afrunding og opfølgende teori