



8 TIPS TIL AT UNDGÅ
KEDSOMHED OG SKABE
MOTIVATION HOS DIN HEST



1. START ALTID MED HVORFOR

TRÆN IKKE KUN ØVELSENS FORM - FORSTÅ DENS FORMÅL

HVER ØVELSE SKAL SKABE BÆRING, LIGEUDRETNING, SMIDIGHED OG STYRKE. UDEN FORSTÅELSE AF ØVELSENS "HVORFOR" MISTER ARBEJDET MENING.

2. VÆR OPRIGTIG NYSGERRIG

KEDSOMHED OPSTÅR, NÅR VI MISTER BLIKKET OG INTERESSEN FOR DETALJEN.

BLIV FOKUSERET PÅ DE SMÅ FORANDRINGER I HESTENS KROP OG ENERGI - SÅ BLIVER ARBEJDET ALDRIG ENS.

3. BEVAR "BEGYNDERENS SIND"

UDFØR HVER ØVELSE, SOM VAR DET FØRSTE GANG. UDEN FORVENTNING. UDEN AT VILLE NÅ ET MÅL SÅ BESTÅR FRISKHED OG ÆGTE LÆRING.



4. TØM DIN KOP (DIT SIND)

SLIP TANKEN OM "DET VED JEG ALLEREDE".
EN ÅBEN OG YDMYG INDSTILLING SKABER PLADS TIL
NYE ERKENDELSE - OGSÅ I DET GRUNDLÆGGENDE.

5. BLIV I NUET

SAMMENLIGN IKKE JERES TRÆNING MED I GÅR OG
JAG IKKE EFTER RESULTATER TIL I MORGEN.
TRÆN DEN HEST, DU HAR FORAN DIG I DAG.

6. ELSK DETALJEN

SMÅ UNØJAGTIGHEDER I JERES BASIS ØVELSER
SKABER STORE PROBLEMER SENERE.
KVALITET I GRUNDARBEJDET ER FUNDAMENTET FOR
PIAFFE, PIROUETTE OG ÆGTE SAMLING.
TRÆN DIN ØJNE TIL AT SE DE SMÅ UBALANCER OG
DE FINE FORBEDRINGER.



7. GØR FUNDAMENTET SOLIDT

OPSTÅR DER PROBLEMER - FYSISK ELLER MENTALT -
SÅ GÅ TILBAGE OG STYRK BASIS.
RELATION, MOTIVATION OG BALANCE BYGGES
NEDEFRA I SMÅ SKRIDT.

8. FIND BEGEJSTRINGEN I MULIGHEDERNE

DER FINDES VENDELIG MANGE TRÆNINGSFORMER.
JORDARBEJDE, RIDNING, WORK IN HAND,
LONGERING, LIBERTY OMA. MED DE UTALLIGE
VARIATIONER BLIVER TRÆNINGEN ALDRIG ENS.

NÅR FUNDAMENTET ER PÅ PLADS, ÅBNER DER SIG EN
VERDEN AF UDVIKLING.

KONKLUTION!?



MOTIVATION OPSTÅR, NÅR HESTEN OPLEVER:

- KLARHED: HAN FORSTÅR, HVAD DER FORVENTES (START MED HVORFOR).
- NYSGERRIGHED: HAN FÅR LOV AT OPDAGE OG OPLEVE SAMMEN MED DIG (VÆR NYSGERRIG).
- RO OG TRYGHED: HAN KAN ARBEJDE UDEN FRYGT FOR AT LAVE FEJL (BLIV I NUET OG BYG FUNDAMENTET).
- VARIATION: HAN MØDER UDFORDRINGER, DER PASSER TIL HANS NIVEAU (FRA BASIS TIL AVANCERET).
- RELATION OG FORSTÅELSE: HAN MÆRKER DIT NÆRVÆR OG DIN INTENTION (TØM KOPPEN, BEGYNDERENS SIND).

KORT SAGT: HESTEN BLIVER MOTIVERET, NÅR TRÆNINGEN ER LEG, DER GIVER MENING, ER OVERKOMMELIG, NÆRVÆRENDE OG RESPEKTFULD.

