



# KHERION

## Mennesket og Hesten

### Skreddersydd undervisning i hestekommunikasjon og ridning for voksne

Hensikten med dette kurset er:

- Å forstå hesten, dens psykologi og tenkesett, samt kommunisere med den på en naturlig og uanspent måte.
- Å føle deg trygg på deg selv i ditt forhold til hesten.
- Å gi hesten trygghet og få ham til å gjøre det du ber om uten å slåss.
- Å ri slik at din kropp og hestens går i takt på en harmonisk måte.

Selv om hovedidéen er å tilpasse undervisningen til den enkeltes behov og progresjon i læringsprosessen, består det totale opplegget normalt av tre deler - med ulik varighet avhengig av elevens individuelle særtrekk:

1. **HESTEPSYKOLOGI** - Her er det viktig å bruke en del tid til å sette eleven i stand til å forstå hestens psykologiske mønster, dens reaksjoner og dens måte å tenke på. Vi begynner fra det mest grunnleggende, som f. eks. å ta hesten ut av boksen og bygger sakte men sikkert opp til en omfattende relasjon med hesten. Dette vil gi både hesten og eleven trygghet og tillit - to sentrale premisser for å utvikle gjensidig respekt. Målet er å få eleven til å forstå hvilke plikter og ansvar lederen av flokken må ta og hvilke rettigheter dette gir i hestens øyne. Det er først når eleven kan føle seg, bli oppfattet og oppføre seg som flokkens leder at forholdet til hesten kan bygges på trygg grunn.
2. **BALANSE** - Når eleven har oppnådd respekt og tillitt og har lært seg å gi hesten respekt og tillitt, vil det å sette seg på hesteryggen oppleves som det mest naturlige og det mest riktige. Det vil ikke lenger være et hopp i det ukjente, men en naturlig videreutvikling av det nye forholdet. Denne delen vil da konsentrere seg om å utvikle rytterens fysiske balanse. Dette vil foregå ved å lære seg å ri først i skritt, så i trav og eventuelt i galopp på hesten uten sadel i en rund paddock.
3. **RIDNING MED SADEL** - Når de to første delene er unnagjort er tiden kommet for å sette på sadelen og begynne å ri på banen. Her vil rytteren lære det grunnleggende for alle gangartene og trene til å mestre hesten i vanlig ridning.

Med jevne mellomrom vil det bli tatt video av elevens fremgang - hvis eleven ønsker det. Disse videoklippene vil bli diskutert slik at eleven raskere kan forbedre seg selv og bli mer bevisst over egne feil. I slutten av kurset vil eleven få en CD med alle videoklippene.

Felles for alle delene er at det vil bli brukt ulike hester, slik at rytteren kan utvikle evnen til å mestre ulike personligheter og ulike situasjoner.