

KRETSTRENING 2009

Mål: Lagbygging og prestasjonsfremming med et sammenhengende og variert treningsopplegg.

Kretstrening i dressur med Ann Cathrin Lübbe og Marte Teigen 1.- 5.juli på Stall Fire Vinder i Kirkenes.



*Ann Cathrin Lübbe er en rytter av internasjonalt format. Hun har bl.a. 2 individuelle gull i Paralympics i Aten i 2004, 2 ind. Gull og bronse lag under VM i England for funksjonshemmede i 2007 og 2 ind. sølv og bronse lag fra Paralympics Hongkong 2008.
Les mer på www.teamzanko.dk*

Treningen vil i hovedsak bestå av ridning for internasjonal stjernerytter Ann Cathrin Lübbe fra onsdag til søndag.



*Sentrert ridelærer II Marte Teigen underviser etter de klassiske prinsippene innen sentrert ridning ved bruk av kroppsbevissthet, sentrering og fantasi. Centered Riding® omfatter alle grener og typer av sits. Det undervises på en måte som gir klarere kommunikasjon mellom hest, rytter og instruktør. Centered Riding® er utviklet av Sally Swift, forfatter av bøker og filmer, og blir nå undervist av Sentrert Ridning instruktører verden rundt
Les mer på www.iettmedhesten.be*

Sentrert ridelærer II Marte Teigen vil følge opp alle ryttere individuelt, med fokus på rytterens kroppsbevissthet og bruk av hjelperne, i samarbeid med Ann Cathrin og hennes rideundervisning de tre første dagene.

Hestene får fri dag 3, der muligheten for en skrittetur i naturskjønne omgivelser byr seg. Rytterne vil denne dagen få den unike muligheten til å arbeide med seg selv og sine mål, sammen med begge instruktørene. Denne dagen vil også kunne benyttes til svømming og badstue i kommunens nye badeanlegg i sentrum av byen.

Dag 4 og 5 blir ridning for Ann Cathrin. Det legges også opp til en avslappende kveld med god mat og hyggelig samvær.

Kretstrening i sprang med Kirsten Arnesen UKE 30 på Hammerfest Staller AS i Hammerfest.



Kirsten Arnesen, utdannet Starum Ridelærerutdannelse Trinn I og II, utdannet Trener III NRYF Trenerutdannelse. Kursholder for NRYFs Trenerutdannelse, samt foredragsholder innen treningslære. Jobber for tiden i NRYFs kommunikasjonsavdeling som avslutning på en bachelor i Medier og kommunikasjon på Høgskolen i Oslo.

*Trener til daglig elever i aldersgruppen 8-53år fra debutant/lette nivåer til landslagsnivå feltritt, samt middels dressur og sprang. Starter selv internasjonal ** (to-stjerners nivå) feltritt. Høydepunkt i karrieren Unghest-VM 2006, Gull og Bronse for lag i Nordisk mesterskap, samt sølv og gull i NM og ridd 6 Breedersfinaler i feltritt. Starter også middels dressur og sprang. Disponerer i dag Lt.Awanti, og har hester i tilridning.*

Treningen vil i hovedsak bestå av dressurridning/bakkearbeid, sprangøvelser og banehopping. Det legges opp til en del gruppearbeid og teamwork samt fysisk trening/utfordringer.

Kirsten vil legge opp til et variert og morsomt treningsopphold der en tur både til et av byens treningsstudio og klatrevegg, vil inngå.

Det legges også opp til en avslappende kveld med god mat og hyggelig samvær.

Generell informasjon før opptaksskjema fylles ut:

(Søknadsskjema for deltagelse, samt priser, vil straks bli sendt klubbstyrene og komme på rytterkretsens hjemmeside.)

Det blir maksimum 16 ryttere på hvert sted. 15 av disse blir plukket ut fra gode, utfyllende søknader. Den siste kretsrytteren er et "Wild card".

Søkere som har andre målsetninger enn konkurranse over distriktsstevnenivå, samt ikke er i nærheten av kriteriene, vil ikke tas med i søkningen.

Vi minner om kriteriene:

Dressur:

Junior Ponni: LB

Junior Hest, Ung Rytter og Senior: LA

Sprang:

Ponni og Junior: 90 cm

Ung Rytter: 100 cm

Senior: 110 cm

Vi oppfordrer alle som holder stabilt nivå i henhold til kriteriene, til å søke samt at dere definerer klare målsetninger for deres ridning og hva dere ønsker å jobbe videre med.



Dommerprotokoller og treneruttalelser må legges ved søknaden.

Viktig:

- **EN GOD OG UTFYLLENDE SØKNAD TELLER MYE!**
- **HOLD FRISTENE FOR BESVARELSE OG BETALING!**

Styret i Finnmark Rytterkrets, Kirkenes 26.februar 2009