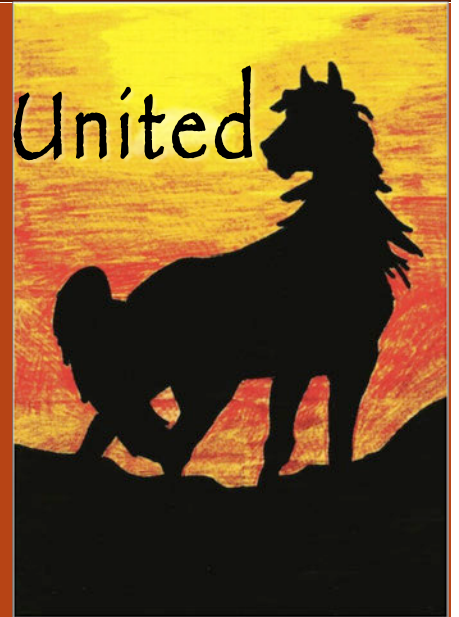


Sport & Horsemanship United

Paardensport en Rijkunst op basis van
Natural Horsemanship!



Nieuwsbrief September 2013

In deze nieuwsbrief

- pagina 2 **Nieuw: Dressage Naturally Virtual Arena**
- pagina 2 **Nieuw: SHU Video Coaching**
- pagina 2 **De kracht van visualisatie**
- pagina 2 **Nieuwe data 5 day Intensive**
- pagina 2 **Sanne de Groot & Volare Mirror of Excellence**

Agenda

- 12 oktober **Equiday Advanced (KNHS, ermelo): Lezing en zijgangenworkshop**
- Maandelijks **Regiorondjes les aan huis en lessen Westerbork**
- 1 december **Start Dressage Naturally Virtual Arena!!**



Tijd maken voor mijn paarden Sacred Horse Time!

De tijd is omgevlogen deze zomer! Inmiddels heb ik het Ruitersfitness traject afgesloten. Dat was echt vernieuwend, enorm leerzaam op het gebied van coaching en super voor mijn lijf! Met 2 sessies te paard en 18 weken intensieve training in de Epke Zonderland turnhal is het een absolute aanrader! Hier kun je een filmpje zien van de afsluitende dag (<http://www.youtube.com/watch?v=ecjdk9b3FFU> Kijk tot het eind!) waar ik zelfs nog complimenten kreeg over onze vooruitgang, uitstraling en de fijne samenwerking tussen mens en paard. We zijn op de goede weg! Maar ondertussen gebeurt meer... Karen Rohlf heeft mij officieel tot Dressage, Naturally Coach benoemd! Meer daarover verderop. Tijdens een ZZ-licht dressuurwedstrijd ben ik uit mijn juryauto gestapt om een amazone die internationaal uitkomt voor Nederland ernstig tot de orde te roepen vanwege zeer paardonvriendelijk gedrag. Dat houd me echt uit mijn slaap! Maar gelukkig staat daar tegenover dat ik in lessen en met mijn eigen paarden fantastische momenten meemaak. En ... dat het me veel beter lukt om echt tijd te maken voor mijn eigen paarden: sacred horse time!

Liesbeth Jorna



Aan- of afmelden voor de SHU Nieuwsbrief?

Deze nieuwsbrief verschijnt 4 maal per jaar. Aan- of afmelden? Stuur een lege email, met als onderwerp "aanmelding" of "afmelding" naar info@sporthorsemanshipunited.nl

www.sporthorsemanshipunited.nl



Het grootste plezier met paarden zit in het veranderen
van dingen waarvan iedereen denkt
"Hij is nu éénmaal zo"

Dressage Naturally Virtual Arena: vernieuwend, inspirerend, kennis, oefeningen én coaching!



Sport & Horsemanship United werkt samen met Karen Rohlf van Dressage Naturally! Liesbeth is door Karen officieel benoemd als Dressage Naturally Coach. Tezamen met Ewa uit Zweden, Justyna uit Polen en Shelby uit de VS. De coaches zijn aangewezen om Dressage Naturally studenten lokaal te begeleiden, in het speciaal ook degenen die meedoen aan de cursussen in de nieuwe Dressage Naturally Virtual Arena.

Online cursus "Finding the Sweet Spot"

Op dit moment wordt Karen Rohlf's nieuwe online cursus "Finding the Sweet Spot of Healthy Biomechanics" getest door een select groepje cursisten, waarvan 6 uit Nederland en België! De cursus is een extra uitgebreide versie van de clinic die Karen over de hele wereld heeft gegeven. De cursus bestaat uit een oriëntatie en 7 lesmodules, en biedt baanbrekende informatie die je in staat stelt om in een aantal maanden een enorme verbetering te ervaren met rijden. Nieuwe inzichten, oefeningen en professionele begeleiding helpen je op weg naar echte harmonie en bewegingsvrijheid! De cursus geeft je theorie, audio, video's, checklists om je persoonlijke vooruitgang op de voet te volgen en niet te vergeten: een half jaar lang elke twee weken een live online meeting met Karen Rohlf, de DN coaches en mede studenten van over de hele wereld!

Nieuw: SHU Video Coaching !!!

Het aantal SHU studenten groeit gestaag en daar ben ik natuurlijk heel blij mee! Helaas blijkt het niet altijd mogelijk om voor iedereen een lesafspraak te maken. De lokatie sluit (nog) niet aan bij een Regiorondje of het is echt te ver weg. Al vaak is mij gevraagd of ik ook aan de hand van video-opnames mensen kan voorzien van feedback, trainingstips, ideeën voor oefeningen of theoretische achtergronden. Per 1 november wordt dat ook mogelijk! Hoe werkt het? Je maakt een video van max. 10 minuten en plaatst deze op youtube. Je stuurt mij per email je verzoek voor Video Coaching. Dan ontvang je van mij een bericht terug waarin ik je vraag om de link naar de video en om informatie over jou, je paard en de vragen die je wilt stellen. Vervolgens maken we een afspraak voor de coachingcall, die plaatsvindt via Skype. Met jouw vragen in gedachten bekijk ik je video van tevoren. Tijdens de coachingcall, die max. 30 minuten duurt, kunnen we ook gezamenlijk naar de video kijken. De kosten voor SHU Video Coaching bedragen €48. Een abonnement van 5 keer kost €216 (is 10% korting) en is een jaar geldig.

Je kunt dus op je eigen tempo met de informatie aan de slag maar we laten je niet alleen! Je kan je laten bijstaan door gebruik te maken van de live online calls met Karen, extra coaching calls met D,N coaches of extra praktijklessen in de SHU Regiorondjes (de maandelijkse lessen aan huis zoals die nu al plaatsvinden).

SHU en DN is voor álle ruiters!

Ik weet zeker dat de Dressage Naturally Virtual Arena voor heel veel ruiters een omslag in hun rijden zal betekenen! Ik prijs me ook gelukkig dat ik paarden en ruiters uit allerlei disciplines tot mijn studenten mag rekenen. En dat bij bijna elke les mooie veranderingen optreden. Een nieuw gevoel, nieuwe inzichten, nieuwe oefeningen, nieuwe balans, nieuwe energie, WOW momenten! De optelsom van Natural Horsemanship, dressuur en coaching die SHU en DN kenmerkt opent nieuw perspectief.

Natural Horsemanship geeft je de principes en werkwijzen die gebaseerd zijn op de psychologie van je paard en die je leren je oog, je gevoel en je verstand te gebruiken ...

Dressuur geeft je principes en werkwijzen gebaseerd op een gezonde biomechanica van je paard ...

Coaching helpt je met zelfvertrouwen, nieuwsgierigheid en plezier uit te groeien tot de beste trainer voor jouw paard.

Wil je meer weten van de Dressage Naturally Virtual Arena? Kijk dan op <http://do.dressagenaturally.net>. Heb je dan nog vragen of wil je liever les aan huis? Neem dan contact op via info@sporthorsemanshipunited.nl.

The screenshot shows the website for Dressage Naturally Virtual Arena. At the top, there are logos for 'DRESSAGE NATURALLY' and 'DN VIRTUAL ARENA'. The main content area is titled 'Welcome to the Finding the Sweet Spot of Healthy Biomechanics!' and includes a video player for 'Your First Steps'. On the left, there is a 'Program Modules' list with 7 items. On the right, there is a 'Progression Checklist' with 5 items, each with a checkmark. Below the checklist is a 'BONUS MATERIALS' section with a link to 'Click here for Bonus Materials'. The bottom of the page features a 'LIVE TRAINING CALLS WITH KAREN' section with a list of dates and times.

In the picture ...
Sanne en Volare



Sanne en Volare Triton timmeren aan de weg in de endurance sport. Pas geleden hebben ze een wedstrijd over 84 km glansrijk uitgereden. Volgend jaar staat de 100 km op het programma. Dat doe ik ze niet na! Sanne heeft al twee keer aan een 5 day SHU Intensive meegedaan en krijgt les tijdens de regiorondjes. Het is mooi om te zien hoe Vollie, een echte draver, steeds beter in balans komt, een goede galop ontwikkelt en zelfs prima springt! Compliment Sanne!



Zie het goede van jezelf in de Mirror of Excellence!

Eén van de meest gewaardeerde onderdelen van de 5 day SHU Intensive: de "Mirror of Excellence". Je mede-studenten noteren daarop de mooiste highlights. Zodat je eigen bescheiden "ik" niet vergeet hoe goed jij en je paard zijn!

Het plaatje in je hoofd betekent alles!

"Leadership without focus isn't leadership, focus without a plan isn't focus, a plan without a goal isn't a plan, and a goal without a timeline isn't a goal."



Visualisatie is één van de bekendste tools op het gebied van coaching. Door een sterk en duidelijk innerlijk beeld te creëren van een beweging die je met je paard wilt maken ben je veel beter in staat om dit duidelijk over te brengen naar je paard. Kijk veel naar goede voorbeelden. Het "plaatje in je hoofd" bepaalt alles!

Op zoek naar het goede gevoel van dressuur kun je allerlei beschrijvende woorden bedenken. Harmonie en BewegingVrijheid staan in de filosofie van SHU centraal. Maar ook de FEI geeft er een paar: kalm, soepel, losgelaten, vertrouwen, alert, regelmaat, lichtheid, mentaal en fysiek in balans, Je kunt er vanuit je eigen gevoel vast nog meer verzinnen (DOEN!).

Als je een specifieke oefening wilt rijden kun je er nog veel specifiekere beelden bij bedenken: Wat wil ik bereiken met die oefening? Waar zet hij welk been? Wat is de bewegingsrichting? Hoe is hij gebogen? Hoe energiek? Hoe voelt de inzet van de oefening en hoe rijden we eruit? Om gevoel te krijgen voor wat we van zijn lijf verwachten helpt het om simulaties te doen zonder paard.

Als je de woorden, het plaatje en het gevoel dat erbij hoort oproept tijdens het rijden, raak je er van **bewust** wat je hebt en wat je mist. En als je weet wat je mist, weet je wat je moet verbeteren. Misschien moet je paard nog meer kracht, balans en coördinatie ontwikkelen voor wat je vraagt, maar wat kun je zélf doen? Dat een oefening niet zo goed lukt als je zou willen komt vaak omdat we iets van ons paard vragen zonder de goede voorbereiding in ons eigen hoofd en lichaam.

Onlangs werd ik er door Ivo, mijn vierbenige leermeester, maar weer eens op gewezen hoe belangrijk dit is. Dan valt een schouderbinnenwaarts telkens na een paar passen uit elkaar en raken we allebei gefrustreerd. Ik weet: we kunnen het wél! De basisvoorwaarden zijn er. Dus: focus! Plaatje! Check de ingrediënten! Doen in mijn lijf wat ik van z'n lijf verwacht ... de balans, richting, ritme, buiging, energie, losgelatenheid, uitstraling, alles! Et voilà! Dan lukt het dus de eerste keer. Zie je wel: het kan wél!

5 day SHU Intensive: voor iedereen op maat!

De 5 day SHU Intensives waren een groot succes dit jaar! De 5 day SHU Intensive geeft maximaal 4 ruiters de kans om in een onspannen sfeer een flinke stap verder te komen in kennis, rijvaardigheid en opleiding van hun paard. 2 keer per dag lessen met je eigen paard, op je eigen niveau en gericht op je eigen doelen. Dagelijks theorielessen of oefeningen zonder paard om je gevoel en handigheid te ontwikkelen. Aan het einde ga je met nieuwe inspiratie, kennis én een *combinatie ontwikkelings plan* naar huis.

Data in 2014: 7-11 april, 28 april- 2 mei, 14-18 mei, 2-6 juni, 18-22 juni
of op afspraak.

Meer info? www.sporthorsemanshipunited.nl