

## Zomer trainingsweken 2022 bij Fair to Horses

In de zomer van 2022 organiseert Fair to Horses 6 weken waarin volwassenen en kinderen hun vaardigheden met, naast en soms op het paard kunnen oefenen en uitbreiden. De 6 weken hebben elk een eigen thema, met daarbij passende leuke en leerzame activiteiten.

Elk jaar organiseert trainingcenter Fair to Horses tijdens de zomervakantie ponykampen. Met het oog op de visie van Fair to Horses organiseren we dit jaar trainingsweken. Voor beginnende en gevorderde kinderen/volwassenen.

Al onze weken zijn bedoeld voor de 'natuurlijke' ruiter en paardenmensen die willen deelnemen aan activiteiten die aansluiten bij een bepaald thema.

Er wordt van je verwacht dat je interesse hebt in een natuurlijke manier van omgang met en rijden op paarden. Dat je meer wilt leren over dit dier en zijn gedrag. En dat je het leuk vindt om met elkaar te leren en plezier te maken, en natuurlijk lief en geduldig bent met onze paarden.

### Thema's

Door de thema's is niet elke week geschikt voor iedereen. Per week zijn er verschillende interesse gebieden, minimale leeftijden en/of ervaring vereist. Hieronder een overzicht, verderop vind je een beschrijving van de inhoud van de trainingsweken en meer algemene informatie.

Week	Datum	Thema	Voor wie	Leeftijd/ervaring
1	11/7 - 15/7	Liberty Basics	Volwassenen	v.a. 16 jaar, geen ervaring nodig
2	18/7 - 22/7	Cavaletti & Springen	Kinderen	12 t/m 16 jaar en gevorderd (zelfstandig stap, draf en galop)
3	25/7 - 29/7	Kom in je kracht!	Kinderen	8 t/m 14 jaar, geen rij-ervaring nodig.
4	1/8 - 5/8	Centered Riding	Kinderen	Extern: v.a. 12 jaar met 1 jaar rij-ervaring. FtH klanten: van 8 t/m 16 jaar
5	8/8 - 12/8	Liberty Kids	Kinderen	Extern: v.a. 12 jaar met 1 jaar rij-ervaring. FtH klanten: van 8 t/m 16 jaar
6	15/8 - 19/8	Liberty Advanced	Volwassenen	v.a. 16 jaar. Eerder Liberty week gevolgd, of min. 1 jaar les-ervaring bij FtH.

## **Week 1 Liberty Basics**

*11 juli t/m 15 juli. Voor volwassenen vanaf 16 jaar, geen ervaring nodig. Maandag 10:00 – 17:00 uur, dinsdag t/m vrijdag 9:30 – 17:00 uur. Elke dag inclusief lunch.*

Paardentaal en -gedrag, lichaamstaal, ademhaling, bewustwording en vertrouwen zijn de keywords voor deze week. Je leert naar het paard te kijken, wat vertelt hij en kan jij dat horen. We maken een begin met het werken in vrijheid: we oefenen met grondwerk en focuswerk. Maak kennis met een touwhalster, leadrope en stick, en leer ze gebruiken. Je gaat deze week werken met één en hetzelfde paard en als het een beetje meezit een connectie voelen met jouw paard.

In deze week leer je veel over paarden, paarden gedrag en de omgang met paarden, maar je zal ook veel over jezelf leren. De ervaring is dat deze week confronterend kan zijn maar ook helend. Wat gaan we doen:

- Meditatie, Yoga, Franklin, ademhalingsoefeningen
- Werken met energie
- Eigen lichaamstaal
- Cirkelwerk
- Focuswerk
- Kudde observeren
- Paardentaal en gedrag
- Grondwerk en Liberty

## **Week 2 Cavaletti & Springen**

*18 juli t/m 22 juli. Voor kinderen vanaf 12 jaar t/m 16 jaar die gevorderd zijn, en zelfstandig kunnen stappen, draven en galopperen. Van maandag 10:00 uur t/m vrijdag 16:00 uur, met overnachtingen (je mag ook thuis slapen).*

Altijd al willen leren vliegen over een hindernis? Dan kun je in deze week de basis leren van het springen. Met een mooie mix van theorie en praktijk gaan we o.a. de volgende dingen doen:

- Houding, zit en balans training
- Bodywork en ruitersfitness
- Anatomie en biomechanica v/h paard
- Theorie over cavaletti- en hindernis springen
- Cavaletti en hindernis parcours bouwen
- Cavaletti trainingen
- Springlessen
- Grondwerk en/of Liberty les
- Natuurlijk komen er ook leuke spellen aan bod zoals levend stratego.

### **Week 3 Kom in je kracht!**

*25 juli t/m 29 juli. Voor kinderen van 8 t/m 14 jaar, met of zonder rij-ervaring. Van maandag 10:00 uur t/m vrijdag 16:00 uur, met overnachtingen (je mag ook thuis slapen).*

Wil jij leren om zekerder van jezelf te worden? Voor jezelf op te komen en op jezelf durven te vertrouwen? Onze paarden en pony's staan voor jou klaar om je daarbij te helpen! Samen met onze coach voor kinderen; Renate van Lent. Wij helpen en begeleiden jou. Wat gaan we doen:

- Les over de anatomie v/h paard
- Kudde observeren, paardentaal en lichaamstaal
- Paardenmassage
- Grondwerk: leiden en volgen, cirkelwerk.
- Obstakel parcours (help je pony door en langs allerlei voorwerpen)
- Pimp my pony
- Coachsessie in groepsvorm.
- Voltige
- Spelletjes te paard
- Centered Riding les
- Wandelen in het bos met pony
- Natuurlijk komen er ook leuke spellen aan bod zoals een speurtocht, een fotospel en levend stratego.

### **Week 4 Centered Riding**

*1 augustus t/m 5 augustus. Extern: Voor kinderen vanaf 12 jaar met minimaal 1 jaar rij-ervaring en voor FtH kinderen van 8 t/m 16 jaar. Van maandag 10:00 uur t/m vrijdag 16:00 uur, met overnachtingen (je mag ook thuis slapen).*

Deze week draait helemaal om de invloed van jouw lichaam, houding en geest op je paard. Je leert om je eigen blokken te bouwen voor je zithouding, je paard met je intentie en center te sturen, met zachte ogen te kijken en te ontspannen dmv je ademhaling. Deze week doen we o.a.:

- Houding-, zit- en balans training
- Bodywork en ruitersfitness
- Anatomie v/h paard en de ruiter
- Biomechanica en gangen v/h paard
- Centered Riding rijlessen
- Cavaletti training
- Neckrope rijden
- Grondwerk en/of liberty les
- Natuurlijk komen er ook leuke spellen aan bod zoals levend stratego.

## Week 5 Liberty Kids

*8 augustus t/m 12 augustus. Extern: Voor kinderen vanaf 12 jaar met minimaal 1 jaar rij-ervaring en voor FtH kinderen van 8 t/m 16 jaar. Van maandag 10:00 uur t/m vrijdag 16:00 uur, met overnachtingen (je mag ook thuis slapen).*

In navolging van de libertyweek voor volwassenen nu ook de Liberty kids week! Wil jij vrijheidsdressuur doen met een pony of paard? Leren hoe je een paard vanaf de grond kunt sturen met je lichaam? Weten hoe paarden met elkaar praten? Wil je rijden zonder hoofdstel? Schrijf je dan in voor de Liberty Kids week! Wat we gaan doen:

- Anatomie en biomechanica
- Paardentaal leren door een kudde te observeren
- Grondwerken en Liberty lessen
- Centered Riding lessen
- Neckrope rijden
- Spelletjes te paard
- Wandelen in het bos met pony
- Vrijheidsdressuur
- Hersenwerk
- Natuurlijk komen er ook leuke spellen aan bod zoals levend stratego.

## Week 6 Liberty Advanced

*15 augustus t/m 19 augustus. Voor volwassenen vanaf 16 jaar. Je moet eerder een liberty week bij FtH hebben gevolgd of minimaal 1 jaar leservaring hebben bij FtH. Maandag 10:00 – 17:00 uur, dinsdag t/m vrijdag 9:30 – 17:00 uur. Elke dag inclusief lunch.*

Paardentaal en -gedrag, lichaamstaal, ademhaling, bewustwording en vertrouwen zijn de keywords voor deze week. Je gaat je verdiepen in wat je eerder hebt geleerd. We doen grondwerk, en gaan meer werken in vrijheid, meer paardentaal en werken aan het verdiepen van de connectie en communicatie. In deze week leer je veel over paarden, paarden gedrag en de omgang met paarden, maar je zal ook weer meer veel over jezelf leren. Je gaat deze week werken met één en hetzelfde paard waarmee je een connectie aangaat. Je doet dezelfde dingen als in de basics week, maar alles zal uitgebreider zijn en meer diepgang kennen.

- Meditatie, Yoga, Franklin, ademhalingsoefeningen
- Anatomie en biomechanica
- Werken met energie
- Eigen lichaamstaal
- Cirkelwerk
- Focuswerk
- Kudde observeren
- Paardentaal en gedrag
- Grondwerk en Liberty

# Algemene informatie over de trainingsweken



## Verblijf

Tijdens week 2 t/m 5 verblijven de kinderen op de locatie van Fair to Horses in Bleiswijk. Er wordt geslapen in de kantine die omgebouwd zal worden tot een slaap- en een leefgedeelte. Er bevinden zich een douche en toiletten, welke altijd toegankelijk zijn.

## Eten en drinken kinderweken

Aangezien het vakantie is, hoort lekker (en een beetje gezond) eten niet te ontbreken! Elke ochtend zullen we de dag starten met een gevarieerd ontbijt: met bijvoorbeeld, brood met beleg, gekookt ei, ontbijtgranen, yoghurt en vers fruit.

In de middag zullen wij lunchen met brood of broodjes met beleg, met afwisselende extra's: bijvoorbeeld pannenkoeken, worstenbroodjes, soep, tosti.

Na een volle dag hebben we avond eten met bijvoorbeeld nasi, ovenschotel, macaroni, lasagne. Met bijv. met verschillende salades, knabbel wortel, komkommer en tomaat, gevarieerde groenten, vlees/vis/vega. Als het weer het toelaat zullen we mogelijk ook een keer de barbecue aansteken!

Tijdens het ontbijt, lunch en avondeten wordt er melk, water, thee of koffie gedronken. Tussendoor wordt er water of limonade geschonken met wat lekkers.

Dieet voorkeuren en bijzonderheden graag vooraf aan ons doorgeven, dan kunnen wij hier rekening mee houden. In overleg is er veel mogelijk.

Wij letten erop dat er gezond gegeten wordt. Daarom graag niet teveel zoetheid zelf meenemen, aangezien er genoeg voor de lekkere trek aangeboden zal worden en het niet de bedoeling is dat er de gehele dag snoep genuttigd wordt. Natuurlijk mag je zelf lekkers meenemen, maar maak het niet te gek.

## Eten en drinken volwassen weken

Gedurende de dag zijn er pauze momenten waarin er koffie/thee/limonade gedronken kan worden met wat lekkers erbij. We zullen lunchen met bijvoorbeeld broodjes, beleg, smeerseltjes, maaltijdsalades, fruit en meer lekkere dingen.

Dieet voorkeuren en bijzonderheden graag vooraf aan ons doorgeven, dan kunnen wij hier rekening mee houden. In overleg is er veel mogelijk.

## Inschrijving

Vul het inschrijfformulier zo volledig mogelijk in en mail naar [activiteiten@fairtohorses.nl](mailto:activiteiten@fairtohorses.nl). Je ontvangt zsm een ontvangstbevestiging, en later de factuur.

Vol = Vol. Voor de volwassen liberty-weken zijn er 10 plaatsen per week, voor de kinderweken zijn er 12 plaatsen. Wees op tijd om teleurstellingen te voorkomen!

### **Betaling**

Iedere trainingsweek kost €425,- incl. BTW. Je inschrijving is pas volledig als de factuur voor de trainingsweek is voldaan. Als er meerdere mensen uit 1 gezin zich inschrijven voor een trainingsweek is er een korting van 5% per persoon.

### **Annuleren**

Mocht je je hebben ingeschreven en je kan of wil toch niet deelnemen kun je je tot 6 weken voor aanvang van jouw trainingsweek afmelden waarbij je 50% restitutie krijgt. Binnen 6 weken voor aanvang is er geen restitutie meer mogelijk.

### **COVID19**

Wij gaan ervan uit dat de trainingsweken in 2022 gewoon doorgang kunnen vinden net als voorgaande jaren. Mochten de maatregelen impact hebben op de trainingsweken zullen we de deelnemers daarover zsm informeren. Wij vertrouwen erop dat je zelf of het kind de dan geldende maatregelen opvolgt. Mocht je op het laatste moment zelf niet kunnen deelnemen door een COVID besmetting (of om een andere reden), kunnen wij helaas niet overgaan tot restitutie.

Het meenemen van je een eigen paard of pony is alleen in overleg mogelijk.

Kijk je ook al uit naar de trainingsweken? Wij wel!!

Team Fair to Horses