

## Välkommen till Positiv Ridning!



Vi möts



Vi får undervisning



Vi gör framsteg



Vi firar

**Idén med denna hemsida** är att den ska vara en global mötesplats för alla som är intresserade av hästar och ridning. Här kan du:

- Läsa och studera den teori som dressyren bygger på
- Uppnå en djupare förståelse för de mekanismer, som får hästen att bete sig och reagera som den gör
- Få en positiv mental infallsvinkel och uppnå bättre resultat
- Få hjälp med att sätta mål
- Lära dig hur du kan testa om du och din häst arbetar korrekt
- Få överblick och system i träningen med hjälp av scheman
- Skriva ut scheman som kan vara till hjälp att planera undervisning och träning – så ofta och så många du önskar
- Läsa lärande och inspirerande artiklar om många olika ämnen som rör hästar och ridning
- Läsa om ”månadens ämne”
- Delta i diskussionsgrupper
- Bli inspirerad
- Hämta idéer till träning och undervisning
- Få goda idéer från andra tränare och själv bidra med idéer
- Bygga nätverk, genom att lämna upplysningar om dig själv till vår medlemslista

Denna hemsida ska vara en *källa till information* – först och främst om träning – och med medlemmarnas hjälp vill den vara i ständig utveckling.

Vi tar med glädje emot *bra förslag* och idéer rörande träning, eller *bilder och teckningar*, som kan underlätta förståelsen av ett ämne. Har du lust att *skriva en artikel*, är du mycket välkommen med ett inlägg. Allt som du läser om, kan *vara utgångspunkt för en konstruktiv diskussion*. Vi vill prioritera hästen och ridningen i första hand – vem den goda idén kommer ifrån, har mindre betydelse.

Det viktigaste syftet med hemsidaboken är att ge dig all den information som du behöver, samt hjälp med att sätta din kunskap i ett system så att du och din häst uppnår bättre resultat. Med ökad kunskap kan du öka hästens hållbarhet, undvika att du slösar tid på sådant som inte ger något utan istället utnyttja din och din hästs resurser.

### ***Hur får du ut mest av att använda denna hemsida?***

Jag föreslår att du börjar med att läsa förordet och introduktionen för att få ett intryck om filosofin i boken. Läs därefter kapitlen i den ordning som de står.

Börja alltså med *grunderna*. När du kommer till *rörelserna*, ska du läsa *Målet med att göra rörelser* först. De olika ämnena under Diverse, som tex. *longering* och *cavalettis*, kan du läsa fristående, när du vill.

Du kommer att stöta på många olika länkar, som hänvisar till andra ämnen för att öka förståelsen, om du behöver ytterligare information.

Är du tränare kan du utöver inspiration och goda idéer också få hjälp med att *planera din undervisning*.

Du kan få hjälp med att *sätta mål och prioritera*. Det finns scheman i boken som du kan skriva ut och fylla i så ofta du vill.

Många av de ämnen som jag tar upp här, är skrivna i syfte att vara föremål för en *konstruktiv diskussion*, som vi naturligtvis vill hälsa dig välkommen till.

Jag har valt att skriva denna bok på Internet för att få en så bred diskussion som möjligt, och för att så många som möjligt ska kunna bidra med goda idéer och synpunkter. Bilder och teckningar som vi alla kan lära oss av, är som sagt ett välkommet tillskott.

Jag vill sluta med att säga, att jag hoppas att du får stor glädje av boken och jag önskar dig det bästa för dig och din häst.

Henrik