

TRAININGEN & CLINICS INFO

↪ DRESSUURSTAL SOLVEJ

EVEN VOORSTELLEN



- Solvej Signe, moeder van Kenji en Bente en getrouwd met Bart
- **Zware Tour dressuur amazone** en gedreven **trainer/coach**
- ORUN **gediplomeerd**
- **Hippisch Instructeur van het jaar '23**
- Gecertificeerd profileren van motorische en cognitieve voorkeuren met behulp van **Action Type®**; bewegen en leren zoals dat bij jou past
- Meer dan **20 jaar** werkzaam in de Hippische Sector
- **Gepassioneerd** om het **ruitergevoel en plezier** te **vergroten** bij alle combinaties die willen leren en durven aan zichzelf te werken.

DRESSUUR

Wordt de beste ruiter-versie van jezelf!

WAT?

Paardrijden op een manier die het beste past bij jou en je paard, niet 'Be like me' maar 'Be like YOU!' De trainingen draaien om jou en je paard, om het werken aan jouw persoonlijke hulpvraag en doelen. Door te kijken naar jouw persoonlijke voorkeuren pas ik mijn instructies zo goed mogelijk aan op wat voor jou en je paard werkt.



VOOR WIE?

Of je nu recreatief rijdt of op wedstrijd gaat, of je nu springt, dressuurt of crosst, Bixie, B of Subtop rijdt – zolang jij gemotiveerd bent om aan jezelf te werken dan sta ik voor jou klaar! Het is mijn passie jou te laten voelen hoe je in je eigen kracht en met zelfvertrouwen meer plezier en succes uit je rijden kunt halen.



WAAR?

Op onze stal in Einighausen (6142AL) hebben we zowel een binnen- als buitenbak waar je welkom bent om te komen trainen. Geen vervoer? Voor zowel losse lessen als clinics kom ik ook op locatie, vraag naar de voorwaarden.

JOKER



DRESSUURSTAL SOLVEJ

Wordt de beste ruiter-versie van jezelf!

WAT IS JOKER?

Joker is een mechanisch paard dat kan stappen, draven, galopperen maar je kunt ook werken aan je wendingen en oefeningen zoals de wissels of zijgangen. Maar omdat hij mechanisch is doet hij dat alleen als jij ook de juiste beweging maakt, de beweging die op je paard heel belangrijk is.

WAT GEBEURT ER OP JOKER?

Alles wat er op je paard gebeurt wordt door Joker uitvergroot. Heel fijn want dan kun je er samen met mijn hulp op Joker aan werken. Joker schrikt niet, bikt niet en is altijd eerlijk, zo kun je 100% op je eigen houding en inwerking focussen zonder met je omgeving of je paard bezig te zijn.



WAT LEER JE MET JOKER?

Joker en ik helpen je bij het ontwikkelen van je onafhankelijke zit, balans, symmetrie, ontspanning, de juiste teugelvoering, aanleuning, omgaan met spanning en zóveel meer. Het geeft een berg aan inzicht, ruitergevoel en informatie waar je direct iets mee kan.



VOOR WIE IS JOKER?

Voor iedereen die wilt leren! Of je nu op de manege rijdt, recreatief, B of Grand Prix, springt, crosst. Het maakt écht niet uit welk niveau of welke discipline beoefent, je onafhankelijke zit en inwerking blijft het allerbelangrijkste. Daar geef je immers je hulpen mee; geen goede zit, geen goede hulpen. Kortom, gewoon eens zelf ervaren!



BELANGRIJKE PUNTJES!

- JOKER kan maximaal 95kg dragen (inclusief zadel)
- Je eigen zadel gebruiken is fijn om het gevoel te hebben wat je normaal ook hebt, heb je geen zadel ter beschikking dan heb ik er uiteraard een voor je. Geef dit bij een clinic vooraf aan!
- Draag een rijbroek en rijlaarzen en liefst een shirt of trui die goed aansluit
- Lichamelijke klachten of blessures? Geef dat vooraf even aan
- Bij het maken van een afspraak ga je automatisch akkoord met de algemene voorwaarden, deze zijn te vinden op www.solvej.eu

ACTION TYPE & DMD

Be like YOU!

WAT IS ACTION TYPE® & DMD?

Iedereen heeft zijn persoonlijke voorkeuren en drijfveren. Die bepalen voor een groot deel hoe je het liefst beweegt, denkt, leert, praat, ervaart, op situaties reageert, wat je motiveert, waar je van “aan” gaat en nog veel meer. Je brein en lijf zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Met behulp van een paar simpele fysieke testjes krijg je een betrouwbare en zeer uitgebreide profilering waar je als ruiter maar zeker ook als mens enorm veel voordeel uit kunt halen.

WAT HEB IK ERAAN?

- Ben je je motivatie kwijt of wil je weten hoe je meer motivatie kan krijgen?
- Probeer je al heel lang iets aan je rijden te verbeteren wat niet lukt?
- Ervaar je pijn tijdens of na het paardrijden?
- Krijg je aanwijzingen die je maar niet onder de knie krijgt ondanks alle moeite die je erin steekt?
- Raken jij en/of je instructeur soms gefrustreerd tijdens een training?



DAN GAAT PROFILEREN JOU HELPEN!

Dikke kans dat jij namelijk niet binnen jouw persoonlijke voorkeuren sport. Zonde want je gaat misschien wel aan jezelf twijfelen of je verliest je plezier en vertrouwen in het paardrijden terwijl dat écht niet nodig is. Er is niks mis met jou, en je trainer heeft vast enorm goede tips maar die komen nu minder goed binnen omdat jij wellicht gewoon een andere manier van bewegen en informatie verwerken hebt.

- Door meer begrip te krijgen over je persoonlijke voorkeuren en drijfveren kun je de tips van je trainer beter toepassen
- Leer je onafhankelijker zitten en wordt je dus een betere ruiter
- Begrijpt je paard veel beter wat je bedoelt en gaat dus harder voor je aan het werk
- Ervaar je meer plezier in het rijden!

MAAR OOK ALS MENS GROEI JE

Vaak vallen er ook allemaal kwartjes waarom je op school/werk of in relaties tegen bepaalde dingen aanloopt en hoe je daar anders mee om zou kunnen gaan. Men zegt niet voor niks:

“Zelfkennis is het begin van alle wijsheid”



PS. Het geheim van Louis van Gaal op het WK in Qatar? Dat is hetzelfde als waarmee Marc Lammers en Robin van Galen in 2008 de hockeysters en waterpolosters in Peking olympisch kampioen maakten. Zij coachten met behulp van Action Type.

Nieuwsgierig naar welke voorkeuren bij jou horen en hoe dat jou een betere ruiter gaat maken?