



BBH Basisforløb for ryttere

Har du et stort ønske om at udvikle **DIN ridning** og træning med **DIN** hest og få en bedre forståelse af den teoretiske viden, og den praktiske anvendelse, der hjælper dig med at træne en tillidsfuld og langtidsholdbar hest. Vil du gerne vide hvordan du skaber en sund opbygning af hestens krop, så du kan forbedre dens bevægelse og gangarter samtidigt med at du bringer den i mental og fysisk balance?

Uanset hvilken disciplin du dyrker, hvilken hesterace du elsker eller hvilket udstyr du rider med, så er det de samme læringsprincipper, der ligger til grund for et harmonisk samarbejde og en stærk forbindelse mellem dig og din hest.

BBH Basisforløb for ryttere skabt til dig, der gerne vil udvikles og finde vej til den konfliktfrie ridning.

Forløbet kombinerer teoretisk viden (*Equitation Science*) med praktiske øvelser og **individuel sparring**, så du både får en solid forståelse af din udvikling, som rytter og træner og din hests individuelle behov, sammen med konkrete redskaber, du kan bruge direkte til at forbedre den daglige træning. Igennem forløbet får du direkte feedback på dine egne videoer, hvor du træner din hest derhjemme med afsæt i den teoretiske viden du får med på forløbet.

Forløbet tager hensyn til, at du skal rejse minimalt og derfor er der en stor online del og kun 4 fysiske fremmødedage, hvor du skal være væk hjemmefra. Fremmøde er enkeltdage, så der er ingen overnatning nødvendig. Der er 2 x 1-dags workshops i Jylland og 2 x 1-dags workshops på Sjælland.

De fysiske møder er vigtige, både for at styrke den indbyrdes sparring og for at kunne **arbejde direkte med hestene live i demoerne og dykke ned i de konkrete problemstillinger**, som derefter underbygges med den teoretiske online undervisning.

ALT online møde er LIVE! Der er ingen for-producerede videoer, da vi ved, at der aldrig er "one size fit's all" i hestetræning, så derfor bliver al undervisning og materiale lavet 100 % målrettet deltagerne på hvert hold ud fra fastsatte læringsmål. "Mandags øvelsen" laves direkte inspireret af de temaer og spørgsmål vi arbejder med på modulet og de behov, der viser sig i deltagernes træningsvideoer.

Der er ingen eksamen, da man er sin egen kontrol og hver ekvipage har forskellige udgangspunkter og målsætninger. Alle deltagere modtager et diplom ved afslutningen, for at gennemføre forløbet.

Forløbets indhold

Modulerne

Forløbet er bygget op omkring 4 hovedmoduler:

1. **Læringsteori** – forstå hvordan heste lærer, og hvordan du kan træne med tydelighed og de blideste signaler, så læringen bliver langtidsholdbar. Få specifikke øvelser til stabile basissignaler
2. **Anatomi og biomekanik** – indsigt i hestens bevægelsesapparat, så du kan aflæse din hests muskeludvikling og bevægelse. Konkrete tiltag for at ride sundt og træne hesten målrettet og bæredygtigt.
3. **Rytterens mindset** – hvordan dine tanker, følelser og fokus påvirker både dig selv og din hest. Hvordan arbejder du med dit nervesystem og hvordan opretholder du din motivation
4. **Helhedsforståelse** – at samle teori, praksis og samspil til en harmonisk ridning, hvor de primære basissignaler, danner fundamentet for at hesten kan rides med bittesmå hjælpere i en god fælles balance. Konkrete pejlemærker for Jeres udvikling.

Hvis du tidligere har deltaget i "Tirsdags Teori" vil du kunne genkende emnerne, men alt materialet er nyt og lavet målrettet dette forløb, hvor du ligeledes får udleveret omfattende skriftligt materiale.

Fysisk fremmøde

Der afholdes i alt **4 fysiske workshops, hvor du deltager uden hest**. BBH sørger for demoheste.

- 2 i Jylland Marcusminde Golf Club, Nordrevej 43, 8471 Sabro
- 2 på Sjælland Åmosegaarden, Assendløsevej 63, 4130 Viby Sj.

Her fordyber vi os i teori og praktiske demoer med ægte heste og ekipager i ridehallen, hvor der vil være træning og undervisning blandt andet med gennemgang af øvelser, du kan bruge i din egen træning. Der er samtidigt plads til indbyrdes sparring og et styrket og støttende fællesskab. Alle workshops er fra kl. 09.30 – 16.30 og det er også her du får udleveret din arbejdsmappe til hvert modul. Du medbringer selv forplejning,- der er køleskab og the-køkken til rådighed.

Videoafleveringer med feedback

Undervejs i forløbet afleverer du **5 videoer af din egen ridning/træning med din hest**.

Du får **direkte, individuel feedback**, så du hele tiden har konkrete ting at arbejde videre med, der passer specifikt til det behov og niveau, du og din hest har. Videoen må vare 10-12 minutter.

Susan er ultraskarp til at afkode hestens adfærd og bevægelse på video og du er garanteret 100 % individuel vejledning skræddersyet til din hests behov.

Din feedback kommer som enten video eller lydfil på op til 15-20 minutter pr. gang. Du kan tage den med i ørerne under træningen og lytte til den igen og igen..

Teori, spørgetime og gæsteoplæg

Der afholdes **5 online teorisessioner**, + en spørgetime, hvor vi gennemgår de centrale emner og også supplerer med enkelte gæsteindlæg. Online teori ligger enten mandag eller tirsdag aften i tidsrummet 17.30 -20.30 og du får et link til optagelsen efterfølgende.

Derudover vil du på **2 mandage i hvert modul** få et opslag i kursusgruppen med en øvelse, der passer til det aktuelle modul – lige til at afprøve i praksis med din egen hest.

Struktur for hvert modul

1. **Fysisk fremmøde og udlevering af materiale og arbejdsmappe**
2. **Øvelse (mandagens øvelse)**
3. **Online teori**
4. **Aflevering (video)**
5. **Feedback**
6. **Øvelse (mandagens øvelse)**
7. **I sidste modul:** 1 ekstra aflevering og 1 ekstra teori + en afsluttende spørgetime, så forløbet slutter stærkt og afrundet og du er klar til en skøn sommer med din hest 😊



Det giver dig i alt:

- 4 x workshops med fysisk fremmøde $1.400 \times 4 = 5.800$
- 5 x teori online $400 \times 5 = 2.000$
- 5 x aflevering + feedback online $800 \times 5 = 4.000$
- 8 x øvelse lagt op i kursusgruppen $450 \times 8 = 3.600$
- 1 x afsluttende spørgetime online $200 \times 1 = 200$
- 4 x skriftligt materiale/arbejdsmapper $400 \times 4 = 1.600$

Værdi i alt

Kr. 17.200

DIN PRIS kr. 9.750

eller

4 nemme rater á kr. 2.600

Du vælger selv, hvad der passer bedst til dig og din økonomi:

Betal samlet og spar mest – hele **7.450 kr.** i forhold til normalværdien.

Det svarer til under 1.100 kr. pr. måned for næsten 9 måneders skræddersyet udvikling for både dig og din hest.

Eller vælg ratebetaling og få fleksibiliteten til at sprede udgiften ud over tid – og stadig spare **6.800 kr.**
Raterne forfalder sådan: 1. rate ved tilmelding - 2. rate 1. december - 3. rate 1. februar - 4. rate 1. april
Det svarer til ca. 1.155 kr. pr. måned for hele dette individuelt tilpassede forløb.

Tidsramme

Forløbet starter **midt i oktober** og afsluttes kort **før sommerferien**.

Den løbende struktur giver dig mulighed for både at fordybe dig og afprøve viden i praksis, mens du og hesten har tid til at bundfælde ændringerne både mentalt og fysisk. Vi bruger de mørke måneder på en del teori fra modul 1 og 2 og er klar til at give den max gas med ridningen på modul 3 og 4 i forår og sommermånederne.

Modul 1 – Læringsteori (oktober–november 2025)

1. **Lørdag 4. oktober – Fremmøde, Jylland (opstart & læringsteori)**
2. **Mandag 6. oktober – Øvelse (Læringsteori)**
3. **Mandag 20. oktober – Teori (Læringsteori)**
4. **Mandag 27. oktober – Aflevering 1 (video)**
5. **Fredag 7. november – Feedback 1**
6. **Mandag 17. november – Øvelse (Læringsteori)**

Modul 2 – Anatomi & biomekanik (december 2025–februar 2026)

1. **Lørdag 6. december – Fremmøde, Sjælland (anatomi & biomekanik i praksis)**
2. **Mandag 8. december – Øvelse (Anatomi & biomekanik)**
3. **Mandag 15. december – Teori (Anatomi & biomekanik)**
4. **Mandag 12. januar – Aflevering 2 (video)**
5. **Mandag 26. januar – Feedback 2**
6. **Mandag 2. februar – Øvelse (Anatomi & biomekanik)**

Modul 3 – Rytterens mindset (februar–april 2026)

1. **Fredag 27. februar – Fremmøde, Jylland (mindset i praksis)**
2. **Mandag 2. marts – Øvelse (Rytterens mindset)**
3. **Mandag 9. marts – Teori (Rytterens mindset)**
4. **Mandag 16. marts – Aflevering 3 (video)**
5. **Mandag 23. marts – Feedback 3**
6. **Mandag 30. marts – Øvelse (Rytterens mindset)**



Modul 4 – Helhedsforståelse (april–juni 2026)

1. **Fredag 17. april** – Fremmøde, Sjælland (opsamling & helhedsforståelse)
2. **Mandag 20. april** – Øvelse (Helhedsforståelse)
3. **Tirsdag 28. april** – Teori (Helhedsforståelse)
4. **Mandag 4. maj** – Aflevering 4 (video)
5. **Mandag 18. maj** – Feedback 4
6. **Mandag 25. maj** – Øvelse (Helhedsforståelse)



Ekstra afslutning:

- **Mandag 8. juni** – Aflevering 5 (ekstra)
- **Mandag 22. juni** – Feedback 5
- **Fredag 26. juni** – Teori (ekstra opsamling & afrunding)

Du får et forløb, der både rummer det faglige og teoretiske stof, praktiske demoer, online frihed, fysisk fællesskab med andre der også vil udvikling, og individuel feedback på din egen træning og hest.

JA TAK

– Jeg skal SÅ meget
være med og vil gerne
spare lidt på at betale
hele beløbet nu

JA TAK

– Jeg skal SÅ meget
være med og vil gerne
betale i 4 nemme rater

