

## Min resa till British Racing School aug 2013

Emma Juneskans

Mitt Englandsäventyr började tidigt en söndagsmorgon på Skavsta flygplats till Stansted Airport i London. Därifrån tog en flygbuss mig från flygplatsen till hotellet. De första nätterna bodde jag på hotell inne i Newmarket, eftersom de inte hade några rum lediga på skolan.

Kursen började klockan åtta på morgonen, vilket den gjorde alla dagar. Varje morgon startade med att vi nio deltagare åt en frukostbuffé som var speciellt anpassad till en jockeys diet.

*Dag ett* började med en introduktion och därefter en föreläsning om ryttarens position, dess inverkan på hästen och varför det är så viktigt att ha balans. Denna föreläsning hölls av vår jockeycoach för veckan, Richard Perham.

Efter en kort "tea break" fortsatte dagen med föreläsning om sportvetenskap och jockeyns prestationsförmåga, av Jon Pitts, med tonvikt på ryttarens påverkan på hästen. Föreläsningen la även stor vikt vid att vara tillräckligt vältränad för att rida, speciellt löp.

Dagen fortsatte sedan med lunch, därefter ridning på skolhästarna och vi cantrade upp för en 1200m lång polytrackbana med en bil som körde bredvid och filmade. Filmen gick vi sedan igenom efter ridningen. Dagen avslutades med en kostföreläsning av Julia Scott Douglas. Även om samtliga deltagare höll bra dieter fanns det gott om tips och nyttig information att hämta från denna föreläsning som efterföljdes av middag.

Efter frukosten *dag två* stod simulatorträning på schemat. Vi red på skolans plasthästar där vi finslipade sitsen, tränade uthållighet för både ben och armmuskler genom att rida finish, samt balans genom att dels stå på plasthästen utan tyglar men också genom att använda oss av andra redskap så som pilatesbollar och balansbrädor. Svettigt och muskelkrävande var det!

Därefter hölls en föreläsning av Richard om hur man rider ett jobb, varför man rider det samt hur man ger feedback till tränaren. Massvis med nyttig information och nya idéer!

Dagens andra föreläsning handlade om tempobedömning och varför det är så viktigt, speciellt i löp, samt hur man ska träna sig i att bli bättre på det. Efter denna föreläsning blev vi sedan ombedda att hålla ett jämt 18-tempo under cantern på rakbanan (alltså 18 sekunder per 200 meter) och i vanlig ordning filmades detta och gick sedan igenom.

Fallträningen på skolan hölls av före detta hinderjockeyn, Steve Smith Eccles. Denna tog sin början i gymmet där vi gick igenom grunderna för fallträning samt värmdes upp med rullningar på golvet. När det var färdigt gick vi ut och provade våra nyinlärda tekniker på skolans "avkastningshäst" som var väldigt rolig att rida, även om varje "ridtur" självklart avslutades med en avkastning.

Istället för att som tidigare vara klara efter middagen så gjorde vi denna kväll en fitness-utvärdering, under ledning av Yariv Kam, med ett konditionstest och en serie övningar som testade uthålligheten i olika muskelgrupper.

*Dag tre* började med en rundtur runt Newmarket där vi tillsammans med Richard åkte till olika träningsbanor och kollade på morgonträningen. Det är helt otroligt vilka träningsmöjligheter som finns och att hela staden anpassar sig till hästarna!

Dagen fortsatte med plasticträning och de flesta var redan ömma både här och där efter gårdagens pass men Richard körde på som vanligt och frågan är om inte detta pass var ännu lite jobbigare än gårdagens. Efter detta red vi ut men dagens ridning skedde i startboxarna där vi fick springa av med minst två olika hästar, två och två eller tre och tre sprang vi av och allt filmades så att feedback kunde ges efteråt.

## Min resa till British Racing School aug 2013

Emma Juneskans

Efter middagen hade vi utvärdering på gårdagens fitnessstest samt genomgång av övningar som enkelt kan utföras hemma, men även på gym, och som ger maximal muskelstyrka utan att addera allt för mycket muskelmassa och därmed onödig vikt.

*Dag fyra* började vi med ännu ett svettigt pass på plasthästarna och balansbollarna. Och efteråt var det ridning på riktiga hästar som gällde. Eftersom vi skulle hoppa denna dag började vi på en ridbana där vi hoppade vanliga hinder och fick tips och råd av hoppcoachen Yogi Breisner. Yogi är svensk med tunga meriter inom dressyr, hoppning och fälttävlan, både som tränare och ryttare. För mig, som aldrig hoppat förut, gällde det att snabbt komma in i det hela och då jag inte satt på den enklaste hästen i gruppen fick jag kämpa en hel del men jag fick mycket beröm från både Richard och Yogi. När vi hoppat en stund på ridbanan gick vi ut på en gräsraka med riktiga häckar där vi hoppade två och två, självklart filmades även detta och gavs genomgång på. Hoppningen avslutades med att jag fick lovord av Yogi som "Sveriges nästa hinderryttarchampion".

Därefter hölls dagens enda föreläsning, av Kevin Hunt, som handlade om skaderisker och skadeförebyggande, en av de mest intressant och lärorika föreläsningarna enligt mig. Efter detta blev det ännu lite mer fallträning och simulatorträning på plasthästarna.

### *Dag fem*

Dagarna på skolan flög förbi och helt plötsligt var det fredag och sista dagen. Vi började dagen med simultatorträning på plasthästarna och hade även ett sista fitnessstest innehållande finishridning, där vi en efter en fick knuffa den stora plasthästen med tv-monitor så länge vi kunde. Fyra minuter innebar att man var 100 % fit och närmast i vår grupp kom jag med tre minuter och tre sekunder.

Kursens sista föreläsning handlade om våra styrkor och svagheter som ryttare, dels fysiskt men även psykiskt. Vi fick lägga upp en individuell plan på hur vi skulle jobba med våra svagheter och styrkor.

Sista cantern uppför 1200 metersrakan genomfördes och det var helt otroligt hur allas tempoupfattning hade utvecklats på så pass kort tid. Differensen på "18 tempot" låg på plus/minus någon sekund.

Kursen avslutades sedan med en sammanfattning. Min sammanfattning är att denna utbildning var en av de mest lärorika och roligaste saker jag hittills gjort i mitt liv. Det var otroligt nyttig information som kunde inhämtas från veckans alla föreläsningar, men också lärorikt att sätta sig själv på prov under de olika momenten av ridningen och träningen. Den feedback jag fick vid genomgångarna, gav mig information om mig själv som är mycket värdefull och som definitivt kommer föra min ridning framåt.

Med mig hem fick jag massor av kunskap om ridning och om mig själv, åtta nya vänner och massor av roliga minnen. Med mig under kursens gång var sju amatörryttare från Norge och en från Frankrike och dessa gjorde kursen extra rolig. Kursen gav mig alltså även chansen att börja bygga upp ett kontaktnät med ryttare från andra länder vilket är viktigt för framtiden.

Avslutningsvis vill jag tacka Jockeyklubben för sponsring till denna underbara upplevelse. En upplevelse jag sent kommer att glömma och som gett mig otroligt mycket erfarenhet. Jag tror på att resa och rida många olika typer av hästar för att bli en så bra ryttare som möjligt, tyvärr är det oftast det ekonomiska som sätter stopp. Så ett stort hjärtligt tack till Jockeyklubben för att ni gjorde denna resa möjlig för mig!

Min resa till British Racing School aug 2013  
Emma Juneskans

Jockeyklubben

Täby

Upplands-Väsby 2013-08-31

Jag vill tacka Jockeyklubben för sponsring till denna för mig fantastiska upplevelse. En upplevelse jag troligtvis sent kommer att glömma och som gett mig otroligt mycket erfarenhet. Jag tror på att resa och rida många olika typer av hästar för att bli en så bra ryttare som möjligt, tyvärr är det oftast det ekonomiska som sätter stopp. Så ett stort tack till Jockeyklubben för att ni gjorde denna resa möjlig för mig!

*Ekonomisk redogörelse*

Kursavgift	4100SEK
Flygresa	2000SEK
Hotell <sup>1</sup>	2500SEK
<u>Bussresor</u>	<u>400SEK</u>
Summa	9000SEK

Ett stort tack till Jockeyklubben

Emma-Louise Juneskans

---

<sup>1</sup> Då jag antogs sent till kursen fick jag inte bo på skolan alla nätter utan fick bo på hotell.