

# Från framåt-nedåt till framåt-uppåt



Grundkurs i samling med

**Katrin Wallberg**

Under kursen kommer du att lära dig grunderna i arbetet som ska föra dig och din häst från den långa och låga formen mot en form där hästen sänker sin bakdel mer och lyfter sina bogar!

Under kursen varvas teoretiska genomgångar med övningar vid handen och på hästryggen.

Grundkursen i sitsträning består av följande delar:

- **Hästens biomekanik:** Vad skiljer egentligen den långa och låga formen från den samlade formen och när är vilken form bra?
- **Ryttarens sits i samling och längning:** I teori och praktik jobbar vi med att utifrån sitsen sänka hästens innerhöft och lyfta ytterbogen samt att skicka bakbenen framåt och öka ryggsvinget.
- **Handen i samling – halvhalt, halt och skolhalt:** Genom arbetet med skolhalten lär vi hästen att svara på handen med att föra sin tyngdpunkt bakåt och vinkla sina bakben mer.
- **Handen i samling – huvudets placering:** För varje ekipage försöker vi hitta den placering av hästens huvud som gör det enklast för hästen att sänka innerhöften och lyfta ytterbogen.
- **Skänkel och spö i samling - diagonalisering:** Vi jobbar med minska påskjutet genom att diagonalisera hästen vid handen och i ridningen.
- **Summering:** Allt arbete kopplas ihop för att hitta den form, böjning och placering som för respektive häst är optimal i arbetet med att samla och långa hästen.

**Förkunskapskrav:** Du ska både i ridningen och vid handen kunna långa överlinjen och böja din häst med lösgjordhet på innertygeln. De som har deltagit i grundkursen i sitsträning har förtur till kursen.