



# Utveckla din sits

20-22 april 2012

Grundkurs i sitsträning med

**Katrin Wallberg**

- Vill du känna att du är ett med hästen?
- Vill du kunna föra hästen med tankekraft?
- Vill du uppnå lätthet i ridningen?

**Vägen mot dessa mål går via din sits!**

**Att inverka och kommunicera med hästen genom sin sits innebär så mycket mer än att bara slappna av. Under kursen varvas teoretiska genomgångar med övningar på marken och övningar på hästryggen.**

**Grundkursen i sitsträning består av fyra olika steg:**

- **Stabilitet:** Stabilitet hos ryttaren är en förutsättning för en följsam sits och kräver både balans, kontroll över tyngdpunkten och en ergonomiskt korrekt placering där kroppen stabiliserar sig själv utan muskelspänning hos ryttaren.
- **Kartlägga hästens rörelser:** Genom sitsen ger hästen dig information om hur formen, böjningen och bröstkorsrotationen är, hur ryggen svingar, hur det inre och yttre bakbenet arbetar samt hur bogarna är placerade.
- **Påverka hästens rörelser:** När man kan sitta stabilt i balans med hästen är man redo att genom små justeringar av position, tyngdpunkt och dynamik i sitsen förbättra hästens rörelser.
- **Föra hästen med sitsen:** Är ekipaget i balans kan man med minimala förskjutningar i sitsen föra hästen mellan öppna och sluta, samla hästen eller långa steget och förstärka ryggens svingningar.

De flesta övningar sker på häst som longeras. Du bör därför ha en häst som åtminstone går att longera i skritt samt själv klara av att longera både din egen och någon annans häst. I några av kursens moment ingår att göra samma övning både på någon annans häst och på den egna hästen. Du får därför räkna med att även någon kurskamrat kommer att sitta på din häst under kursen.

**Plats:** Ridakademi Norr (2,5 mil v. om Umeå) [www.ridkonst.nu](http://www.ridkonst.nu)

**Pris:** 2 400 kr för att delta med häst  
600 kr för att delta som åhörare

**Mat:** Lunch 75 kr per dag, middag fredag och lördag kväll 175 kr per dag  
Matpaket (3 luncher och 2 middagar) 500 kr

**Övernattning:** Ridakademi Norr [www.ridkonst.nu](http://www.ridkonst.nu) (ryttarna har förtur) 250 kr per natt, lakan och frukost ingår

**Uppstallning:** Box och tillgång till hage 100 kr per dygn

**Anmälan:** Anmälan och info, [katrin.wallberg@ridkonst.nu](mailto:katrin.wallberg@ridkonst.nu) tel: 070-282 29 56  
Betala till PG 459 36 25-9  
Ange namn, mobilnummer, e-postadress, boende, mat