

19-20
juni
2021

Ökad bärighet med aktiverad core

Sitskurs med Katrin Wallberg

Rätt använd är sitsen ett effektivt verktyg för att öka hästens bärighet! Alla skevheter och obalanser i sitsen försvårar hästens möjligheter att bära upp sig. En följsam sits följer med i och förstärker hästens obalanser. En spänd sits för över spänningar i hästen. Genom att aktivera de djupa coremusklerna blir sitsen balanserad, centrerad och stabil, utan att bli spänd.

Plats

Ridakademi Norr
(mellan Umeå och
Vännäs)

Priser

Ryttare	2 400 kr
Boende (fre-sön)	600 kr
Matpaket (all inclusive)	540 kr

Katrin använder i sin undervisning en kombination av:

- Formgivning, bärighet och kadens från Science of Motion, SOM
- Impulsion och ridning bakifrån från klassisk dressyr
- Ryttarens position, balans och rakriktning från Vertikal Balanserad Ridning, VBR
- Pedagogik och problemlösning från Akademisk Ridkonst, AR



Vem bör gå kursen?

Denna kurs riktar sig till alla som vill förbättra sin sits, oavsett vilken slags ridning man håller på med.

Kursen innehåller:

- 3,5 timmar teori
- Övning i att analysera hästens rörelser
- Övningar för att aktivera coremusklerna
- 3 ridlektioner

Lördag

09:00-10:30 Teori: Analysera hästens rörelser och bärighet
11:00-12:00 Praktik: Analysera hästens rörelser och bärighet
Vi tittar på 2-3 av hästarna på kursen
12:00-13:00 Lunch
13:00-14:00 Teori: Ryttarens sits - Att inte störa hästen
14:00-15:00 Praktik: Övningar för att aktivera de djupa coremusklerna
15:30-17:30 Ridning: Centra ryttaren och åtgärda skevheter
Man rider 2 och 2, 30 minuter per par
19:00 Middag

Söndag

09:00-10:00 Teori: Använda sitsen för att öka hästens bärighet
10:30-12:30 Ridning: Använda sitsen för att öka hästens bärighet
Man rider 2 och 2, 30 minuter per par
12:30-13:30 Lunch
13:30-17:30 Ridning: Rida hästen till ökad bärighet och corestabilitet
Enskilda lektioner, 30 minuter per ekipage

Info och anmälan

Katrin Wallberg
www.ridkonst.nu
katrin.wallberg@ridkonst.nu
070-282 29 56

Katrin Wallberg
www.ridkonst.nu



MACEL
Sellier France depuis 1968