

**8-10
oktober
2021**

Sidvärtsrörelser

Temakurs med Katrin Wallberg

Sidvärtsrörelser är en viktig del av hästens utbildning. De har flera syften. Sidvärtsrörelserna har en lösgörande effekt på hästen och gör den smidigare, de är viktiga för hästens koordination, böjning och rakriktning och de har stor betydelse för hästens bärighet genom att de förbättrar lyftet i hästens bröstorg och tränar hästen på att sträva mot sin tyngdpunkt med båda bakbenen.

Sidvärtsrörelserna i sig är dock ingenting som automatiskt åstadkommer allt detta. Precis som med allt annat i hästens utbildning och träning så beror effekten av sidvärtsrörelserna på hur de utförs.

Plats

Ridakademi Norr
(utanför Umeå)

Priser

Ryttare	3 900 kr
Boende (fre-sön)	600 kr
Matpaket (all inclusive)	920 kr



Vem bör gå kursen?

Denna kurs riktar sig till alla som vill använda sidvärtsrörelser i utbildningen av sin häst. Både de som ska börja lära hästarna de första sidvärtsrörelserna och de som vill gå vidare med mer avancerade sidvärtsrörelser.

Kursen innehåller:

- 4 timmar teori
- Sitsövningar på sadelbock
- 5 ridlektioner

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

Under den här kursen får du bland annat lära dig följande:

- Hur lär man hästen olika sidvärtsrörelser?
 - Hur kan man hjälpa hästen när den får koordinationsproblem i en sidvärtsrörelse?
 - I vilken ordning ska olika sidvärtsrörelser läras in?
 - Vilka hjälper ska man använda i olika sidvärtsrörelser?
 - Hur åstadkommer man sådan lätthet i sidvärtsrörelserna så att man kan utföra dem huvudsakligen med sitsen.
 - Vilken effekt har olika sidvärtsrörelser på hästen?
- Skänkelvikning
 - Öppna
 - Sluta
 - Diagonalsluta
 - Förvänd sluta
 - Framdelsvändning
 - Bakdelsvändning
 - Piruett

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