

Sitsträningkurs 13 maj

Kl 10.00 – 15.00

Instruktör: Ewa Angantyr

Plats: Skäfshult

Sitsen i din ridning påverkar hästen oerhört mycket. Din sadel, din kroppsuppfattning, din mjukhet i leder och muskler. Liksidighet. Hur du följer med i hästens takt och hur du kan separera dina kroppsdelar så att du inte behöver händerna eller skänklarna för att hålla balansen.

Kursen vänder sig till alla som tycker sig behöva förbättra sin sits och följsamhet.

Att utveckla en balanserad och följsam sits.

- Teori om vår kropp och hästens kropp
- Vikten av balans
- Vad händer hos hästen om du inte är följsam?
- Takt, hur utvecklar vi vår taktkänsla?
- Ryttrarövningar för att bli mer medveten om din kropp när du rider
- Hur kan vi träna utan häst?
- Praktiska övningar utan häst och med häst.

Din häst bör vara stabil och lugn med ryttare för denna kurs.

Vi kommer inte att träna hästen utan träna din kropp, hållning och balans.

Kurspris: 400:- inklusive lunch och fika
Max 8 deltagare. Ej fotfolk på den här kursen.

Varmt välkommen med din anmälan!

//Ewa