

Sitsanalyser och uppföljande avsuttna eller uppsuttna lektioner hos Ridklubben Udden!

Vi har fått chansen att välkomna Renée Knutsson, certifierad RiB tränare – till oss på Udden och hon kommer under två dagar erbjuda tider att göra en egen sitsanalys.

Renée kommer vara här 7-8 december.

Vi kommer att lägga en starttid för analyserna (beroende på antal anmälda) och sedan anpassa tiderna i efterhand efter eventuella önskemål.

Alla nivåer och inriktningar är välkomna!

Alt 1. Grundläggande sitsanalys/uppföljande arbete

45min avsuttet och 30min uppsuttet

Rekommenderas för ryttare som inte har tidigare erfarenhet av RiB och som rider på en motsvarande lätt klassnivå (oavsett inriktning på ridningen).

Även lämplig att använda som uppföljande arbete vid kommande tillfällen.

Pris: 700 kr

Alt 2. Utförlig sitsanalys

1h 15min avsuttet och 45min uppsuttet

Rekommenderas för ryttare med tidigare erfarenhet (praktisk eller teoretisk) av RiB och som rider på motsvarande Msv nivå eller högre (oavsett inriktning på ridningen).

Pris: 1100 kr

För den som redan gjort en sitsanalys kan man välja alternativ 1 eller 2 eller att enbart boka avsuttet eller uppsuttet.

Dom enstaka passen: 30min - 350kr, 45min - 525kr

Utöver priserna nedan tillkommer ridhushyra (ej för dom som har anläggningskort/står uppstallade hos RKU) 50kr för medlemmar, 100kr för icke medlemmar. Denna avgift swishas på plats samma dag träningen är. Vill man göra sitsanalys men saknar häst går det bra att hyra häst av ridskolan, till en kostnad av 100 kr.

Anmälan göra till Mimmie (mimmi@ridklubbenudden.com)

Varför göra en sitsanalys?

- *Minskad risk för smärta och skador.*

Vi som människor är generellt sett mycket mer obalanserade och sneda i våra kroppar än vad hästarna är. Även om dom så klart också kan ha större skador i sina kroppar som gör även dom sneda. Men överlag så är det våra snedheter som gör våra hästar sneda. Med andra ord vi rider dom sneda och i obalans. Detta gäller ryttare på alla nivåer.

Våra problem påverkar också våra hästar som får överkompensera och så småningom får även dom slitageskador. Dessa skador kan på lång sikt ger kroniska problem som kan vara så pass ödestigra att hästen inte längre kan fungera i sitt arbete längre.

- *Energieffektiv ridning.*

Att få förmågan att kunna rida så energieffektivt och med så osynliga hjälper som möjligt genom att balansera våra kroppar så vi inte stör hästen och måste lösa problemen vi själva skapar med att använda mer hand och skänkel för att "tvinga" hästen rätt.

För detta krävs inte bara en kunskap om våra egna snedheter och obalanser och hur man arbetar med att få rätt på dessa utan också att vi förstår hur våra kroppar ber hästen om att svänga/böja, flytta i sidled, samla, rida dom olika gångarterna och inverka i steget osv. Allt utifrån bröstorg, mittlinje och höfter.

- *Ökad prestation.*

Att öka prestationen vid tex tävling. För hoppryttaren att kunna rida mer effektivt mellan hindren, ha hästen i bättre balans över hindren och i landningen för att på så sätt också kunna kapa tid vid tex en omhoppning.

För dressyryttaren att kunna rida alla rörelser så millimeter perfekt som det går. Att, med sitsen, kunna be hästen om en bättre samling, mer lyft i fronten eller att få mer uttryck i bytena eller den diagonala slutan.

Alla inriktningar har sin utmaning och något att tjäna på en sitsanalys.

Vill man lära sig mer om RiB (Rider in Balance) rekommenderas hemsidan riderinbalance.com