



4 november 10.00 bjuder Fagereke RF ungdomssektion in till gratis clinic inriktad på sits och inverkan.

Clinicen tar 1h 30min med risk för att det drar över (mer info om fokus och upplägg längst ner).

Öppen för alla som vill vara med!

Fika finns att köpa på plats.

Anmälan senast 1/11 till dalgatan18@gmail.com



Efter clinicen finns möjlighet att boka en sitsanalys (alla inriktningar och nivåer). Denna görs avsuttet, ca 45min, och uppsuttet, ca 30min. Totalt 700kr.

För icke medlemmar tillkommer 150kr i ridhusavgift, för medlemmar 75kr (om man inte har anläggningskort).

Anmälan för detta till info@remont.se (begränsat antal platser)

Mer info om clinicen:

Vi går igenom avsuttet teorin bakom hur sitsen inverkar på hästen och i grunden ber den utföra vad ryttaren vill.

Vi tittar även på hur olika obalanser, snedheter och balansstrategier speglas i våra hästar samt hur man genom medvetenhet kan arbeta med detta hos sig själv på ett enkelt sätt i vardagen.

Uppsuttet tittar vi sen på samma saker men med hästen som spegel och facit så att man får se det i praktiken.

Passar inte för dom allra yngsta men i övrigt kan alla tillgodogöra sig konceptet från glada skogsmullar, till lektionsryttare och hela vägen upp till GP nivå. Samt alla discipliner.

RiB (riderinbalance. com), som jag är utbildad och certifierad tränare via, är forskningsbaserat med samarbete med både norska och svenska ridsportsförbundet. Deras forskning är gjord i samarbete med SLU.

Jag kan varmt rekommendera deras Academy, som finns på hemsidan, där det finns massvis med digitalt, professionellt producerat material om sits och inverkan.

