



## 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](mailto: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](mailto: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.

