



DEN SNABBASTE VÄGEN TILL ATT

BLI EN STARK OCH STABIL RYTTARE

Mina bästa verktyg för att komma framåt i din ridning, få
en stabil sits och tydliga hjälper

AV: SARA ANDERSSON

VÄLKOMMEN

Hej du ambitiösa ryttare!

Eftersom du har laddat ner den här guiden så förutsätter jag att du letar sätt att bli så bra ryttare och tränare som möjligt för din häst! Vilket jag tycker är jätte fint. Vi kan aldrig få för mycket kunskap och verktyg för att ta oss framåt.

I den här guiden kommer du att få redan på den snabbaste vägen till en stabil, stark sits och med tydliga hjälper vilket är en kombination av: Avsuttet träning där fokus är på stabilitet i bålen, flexibilitet och koordination tillsammans med övningar till häst som korrigerar och förbättrar sitsen.

Jag vill även passa på att hälsa dig välkommen till min värld där vi nördar ner oss i ridning, kunskap om häst och träning av både ryttare och hästar. Grunderna är A & O för att utveckla både oss själva och våra hästar, så att ridningen bygger upp hästen på ett hållbart sätt.

Sara Andersson

OM MIG

Jag heter Sara Andersson och har jobbat med hästar på heltid hela mitt vuxna liv. Jag har tränat över 300+ hästar och instruerat minst lika många olika typer av elever genom åren. Det jag brinner för och är bra på; är att hjälpa ryttare att komma till ridning som är harmonisk, lätt och där hästen är i balans och självbärig.



AVSUTTEN TRÄNING

Träna dig själv som ryttare utan hästen för styrka och stabilitet



- 01** Bålstyrka är otroligt viktigt för att vi som ryttare ska kunna få kroppskontroll och kunna ge tydliga hjälper för våra hästar. En ostabil eller otydlig ryttare har ofta svag bålstyrka. Träna upp bålstyrkan genom övningar som "Dead bug", "Boat pose" (se bild) mm.
- 02** Flexibilitet: en stel ryttare ger en stel häst. Vi behöver vara flexibla och mjuka i kroppen, men ändå starka. För en bättre sits kan enkla yoga övningar göra stor skillnad på flexibiliteten, strecha ofta gärna före och efter ridpass om du känner dig stel.
- 03** Koordination gör att vi kan samverka mellan våra hjälper och att vi kan ge en hjälp utan att någon annan kroppsdel "kniper" eller "följer med". Att borsta tänder eller mocka med "fel hand" gör oss mer rakriktade och koordinerade på vår svaga sida.

ÖVNINGAR TILL HÄST

Vi vill bli bra på att rida och då måste vi också ha övningar till häst som koorigerar oss och förbättrar

Position i sadeln och blick

Blicken gör otroligt mycket när vi rider. Tittar vi ner blir vi automatsikt snea, tappar riktning och blir otydliga.

Öva på att få upp blicken, titta dit du skall rida och var inte rädd för att överdriva till en början

Handställning

Buren hand är avgörande för att kunna tajma hjälperna och ge snabba, effektiva eftergifter och "tala om" för hästen att den är på rätt väg.

För stum, hård hand gör att hästen lätt hamnar på framdelen, hämmas i sitt rörelsemönster och börjar uppvisa konfliktbeteenden så som ex. gapa vid medvetna tygeltag. Ha handen alltid ovanför mankammen.

Skänkel

Många ryttare kniper med skänkeln vilket gör att de piggare hästarna svarar med att öka, upplevas som "heta", eller blir hängande i handen medan den av naturen "lata" hästen stänger av och slutar lyssna på framåtdrivande hjälper. Skänkeln skall vara avspänd emot hästen, mjuk med tårna uppåt. Gör övningar som två-punkt sits för att hitta mer tramp i stigbygeln på ett naturligt sätt eller vid klämmande skänkel: vrid om redan uppe ifrån höften där problemet egentligen sitter.





VILL DU LÄRA DIG MER
EXAKT HUR DU SKALL GÖRA?



Vi kan jobba tillsammans i min kurs: SitsStark, där du får
alla verktyg för både avsutten och övningar till häst som
korrigerar din sits.

WWW.SITSSTARK.SE