



# STRÖMSHOLM

## BOKNING AV SITSANALYS

### Privatelev

För tillfället sker bokning för privatelev av utvalda datum och tider via vårt [formulär](#).

Har du ett kompisgäng som är intresserade av att boka in sitsanalys? Då är ni välkomna att höra av er med er förfrågan till: [lovisa.radberg@rsflyinge.se](mailto:lovisa.radberg@rsflyinge.se)

Kostnad per elev: 650kr, 30min.

### Grupper

Vi erbjuder även lösningar med sitsanalys för större grupper från exempelvis ridskolor, ridklubbar eller gymnasium. Detta är ett nyttigt komplement till den vardagliga ridutbildningen.

Ett uppskattat koncept för de ridskolor som besökt oss har involverat samma praktiska moment som nämnts under avsnittet "Praktisk sitsanalys" men i något förkortad version om ca 10min per elev. Med diskussioner kring teori gällande ryttarens sits och position. Att gruppens elever kunnat iaktta och följa sina kamraters praktiska moment har lett till fördjupad förståelse och nyttiga diskussioner kring ämnet. Upplägget har även varit nyttigt för medföljande instruktörer som fått ett mer konkret kvitto över hur eleven för sig i sadeln. Många elever har tagit med sig goda "AHA-upplevelser" hem.

Välkommen med er bokningsförfrågan till: [lovisa.radberg@rsflyinge.se](mailto:lovisa.radberg@rsflyinge.se)

### Hoppinriktning

Vi kan även erbjuda sitsträning med hoppinriktning för grupper från exempelvis ridskolor, ridklubbar eller gymnasium. För att få bästa upplevelse av den hoppinriktade delen av ridsimulatorn behöver elev i balans kunna rida i alla gångarter och med bibehållen balans kunna hoppa minst lättare banor i galopp. Med fördel bör elev tidigare gjort en ordinarie sitsanalys med simulator.

Erfarna elever kan med fördel träna sits och position men också även känsla för avsprång med vår simulator. Simulatorn har tre olika svårighetsgrader; lätt, medelsvår och svår. Även erfaren elev bör ha gjort en ordinarie sitsanalys tidigare. Erfaren elev kommer introduceras i lätt-svårighetsgrad och gå vidare i samråd med instruktör. Säkerheten är A och O.

Välkommen med er bokningsförfrågan till: [lovisa.radberg@rsflyinge.se](mailto:lovisa.radberg@rsflyinge.se)

### Terränginriktning

Vi kan även erbjuda sitsträning med terränginriktning för grupper från exempelvis ridskolor, ridklubbar eller gymnasium. För att få bästa upplevelse av den terränginriktade delen av ridsimulatorn behöver elev i balans kunna rida i alla gångarter och med bibehållen balans kunna hoppa minst lättare banor i galopp. Med fördel bör elev tidigare gjort en ordinarie sitsanalys med simulator.

Erfarna elever kan med fördel träna sits och position men också även känsla för avsprång med vår simulator. Simulatorn har tre olika svårighetsgrader; lätt, medelsvår och svår. Även erfaren elev bör ha gjort en ordinarie sitsanalys tidigare. Erfaren elev kommer introduceras i lätt-svårighetsgrad och gå vidare i samråd med instruktör. Säkerheten är A och O.

Välkommen med er bokningsförfrågan till: [lovisa.radberg@rsflyinge.se](mailto:lovisa.radberg@rsflyinge.se)

**Välkomna till Ridskolan Strömsholm!**