

## VILL DU BLI MEDVETEN OM DIN SITS OCH POSITION I SADELN?

Ryttare är noggranna med att utträta träningsupplägg och träningsprogram för att arbeta aktivt med lösgjordheten och liksidigheten hos sina hästar. Med handen på hjärtat hur noggrann är du med din egen?

Oliksidighet hos ryttare handlar ofta om ett bakomliggande balansproblem. Sits- och positionsträning handlar om mycket mer än att bara sitta prydligt till häst. Det finns inte en enda sits, den måste anpassas efter hästen och ryttarens kropp. Det som kännetecknar sitsen för topp-presterande ryttare är en låg grundspänning, en förmåga att kunna aktivera exakt rätt muskulatur och att snabbt kunna slappna av.

Förutsättningar för en god sits är:

- Balans
- Stabilitet
- Rörlighet

Samverkan mellan balans, stabilitet och rörlighet skapar förutsättningar för **följsamhet**.

Den ena grundförutsättningen kan inte arbeta ensam utan den andres påverkan. När ryttaren besitter en följsam, stabil och välbalanserad sits skapas förutsättningar att arbeta med timing och koordination i ryttarens hjälpgivning. Timing handlar om att göra rätt sak vid rätt tidpunkt och i rätt ordningsföljd. Koordination syftar till att kunna utföra mönster av rörelser som hör ihop. Det fortsatta arbetet leder till att befästa ryttarens ridkänsla.





## PRAKTISK SITSANALYS

Vi kan nu erbjuda sitsanalys och sitsträning med Ridskolan Strömsholms moderna ridsimulator Excellens. Detta är en möjlighet att prova på ett digitalt sätt som komplement till ordinarie träning. Med instruktören Anne-Maaria Peltonen på plats kommer du få med konkreta råd och verktyg med dig hem för det fortsatta arbetet med din sits.

Ett pass med Excellens tar ca 30min per elev. I passet ingår tre praktiska moment, varav två stycken analysprogram som tar 120sek vardera. Analysprogrammet tar eleven genom samtliga gångarter utan att eleven påverkar hästens takt eller tempo.

Den första analysen kommer att avläsa utgångsläget för dagen utan att eleven kan ta del av pågående insamling av data. Andra analysen kommer fortgående visa information och pågående insamling av data, för att kunna ge eleven råd för fortsatt arbete med sin sits och position. Bägge omgångar av analysprogrammet skrivs ut, dels för att jämföra och diskutera vad som hänt under insamlingen men även för att eleven i framtiden ska kunna jämföra sin utveckling.

Det tredje praktiska momentet kommer vara ett instruktionsprogram där eleven kommer att arbeta med Excellence med inverkan. Eleven kommer i detta moment påverka gångart och tempo under instruktion av instruktör. I detta moment kommer eleven att få med sig verktyg om hur sitsen och positionen aktivt kan arbetas med under inverkan. Slutligen följs passet upp med muntlig feedback, genomgång av analysprogrammets information och råd för framtiden.

