



STRÖMSHOLM

BOKNING AV SITSTRÄNING FÖR GRUPPER HÖSTEN 2023

Har du ett kompisgäng eller en ridgrupp som är intresserade av att boka in sitsträning? Vi erbjuder lösningar för grupper från exempelvis ridskolor, ridklubbar eller gymnasium. Detta är ett nyttigt komplement till den vardagliga ridutbildningen.

Alternativ 1: Prova på

För grupp om minst 5 personer, max 15 personer.

En förkortad version av praktisk sitsanalys. Tid ca 10 min per elev.

Kostnad 400 kr per person.

Ett uppskattat koncept för de ridskolor som besökt oss har involverat samma praktiska moment som nämnts under avsnittet "Praktisk sitsanalys" men i förkortad version om ca 10 min per elev. Genom att gruppens elever kunnat iaktta och följa sina kamraters praktiska moment har det lett till fördjupad förståelse och nyttiga diskussioner kring ryttarens sits. 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 för att se vilka datum som finns tillgängliga. Möjlighet finns dagtid vissa måndagar, onsdagar, fredagar samt några helgdatum.

Alternativ 2: Sitsanalys, hoppinriktning, terränginriktning

För grupp om minst 3 personer, max ca 9 personer.

Sitsträning med hoppinriktning/terränginriktning/full version av praktisk sitsanalys.

Tid ca 20 min per elev. Kostnad 625 kr per person.

För att få bästa upplevelse av den hopp/terränginriktade delen av ridsimulatorn behöver eleven i balans kunna rida i alla gångarter och med bibehållen balans kunna hoppa minst lättare banor i galopp. Med fördel bör eleven tidigare gjort en ordinarie sitsanalys med simulator, men det är inget krav.

Erfarna elever kan med fördel träna sits och position men också sin 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 för att se vilka datum som finns tillgängliga. Möjlighet finns dagtid vissa måndagar, onsdagar, fredagar samt några helgdatum.

Välkomna till Ridskolan Strömsholm!