



STRÖMSHOLM

## Sitsanalys och sitsträning på Ridskolan Strömsholm

Tillfällena erbjuds under våren 2023 den 11 mars, 15 april och 27 maj



### Nu har Du en unik möjlighet att göra en sitsanalys och träna din sits på vår unika ridsimulator Excellence!

Vid tre tillfällen under våren erbjuder vi privatlektioner i sitsanalys och sitsträning med Ridskolan Strömsholms moderna ridsimulator Excellence. 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 konkreta råd och verktyg med dig hem för det fortsatta arbetet med din sits.

Vi håller till i Knytpunkten (KP) på Ridskolan Strömsholm. Begränsat antal platser per tillfälle.

#### Program/kursinnehåll:

En privatlektion på Excellens tar ca 30min per elev. I passet ingår tre praktiska moment, varav två analysprogram som tar 120 sekunder vardera.

- Del 1:** Den första analysen kommer att avläsa utgångsläget för dagen utan att eleven kan ta del av pågående insamling av data.
- Del 2:** 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.
- Del 3:** 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.

**Pris:** 650 kr. Betalning sker på plats via Swish.

**Anmälan:** Anmälan senast en vecka innan respektive kurstillfälle via [formuläret](#). Anmälan är bindande. Vid avbokning på grund av sjukdom erläggs 25 % av kurskostnaden, läkarintyg krävs.

*Vi reserverar oss mot ev. ändringar i kursupplägget samt att kurserna kan ställas in vid för få anmälningar.*

**Välkommen med din anmälan!**