STRONG RIDER

STARKARE RYTTARE • BÄTTRE RIDNING

BALANS • KOMMUNIKATION • HARMONI

STRONG RIDER

FÖRELÄSNING

Ryttarens fysik – en förutsättning för bättre ridning

FÖR BARN, UNGA OCH VUXNA – ALLA SOM RIDER

Välkommen till en inspirerande föreläsning med Strong Rider om hur du som ryttare påverkar din häst när du rider.

Vi lägger mycket tid på att träna våra hästar, utveckla deras styrka, balans och smidighet – men hur ofta stannar vi upp och funderar över vår egen fysiska förmåga som ryttare? Vad kan just du utveckla hos dig själv för att rida bättre?

Vår kropp är vårt främsta kommunikationsverktyg i sadeln. Hållning, balans, rörlighet och muskelkontroll påverkar hur vi sitter, hur vi inverkar och hur hästen uppfattar våra signaler. Att utveckla sin fysik handlar inte bara om att bli starkare – det handlar om att skapa förutsättningar för en mer följsam, balanserad och hållbar ridning, för både ryttare och häst.



Det här får du med dig:

- bättre förståelse för vad ridningen kräver av kroppen
- insikt i vilka fysiska egenskaper som är viktiga
- enkla övningar för balans, rörlighet, stabilitet och kroppskontroll
- konkreta verktyg att ta med till stallet och träningslokalen

När vi utvecklar ryttaren ger vi också hästen bättre förutsättningar att prestera.
Ta gärna med en kompis!

PRAKTISK INFORMATION

Datum: Fredag 20 nov

Tid: kl. 18.00–19.00

Plats: Smedstad Ridsportcenters konferenssal

Anmälan: anna.ringholt@ridsport.se

Senast: tisdagen den 17 nov

Fika finns att köpa på plats i cafeterian på **HSOAB.**

STRONG RIDER

SMEDSTAD RIDSPORTCENTER

ÖSTERGÖTLANDS RIDSPORTFÖRBUND

Vi ser fram emot att träffa dig!

BALANS • KOMMUNIKATION • HARMONI