VÄLKOMMEN

-på clinic samt sitsanalys med Renée Knutsson från Remont 23-24maj

Nu bjuder ÖRT in till 2 dagar som innehåller möjlighet att lära sig både teoretisk och praktiskt hur vi ska tänka och göra för att förbättra och optimera vår ridning.

Du kan delta på båda eller endast en av delarna.



Om Renée

Renée Knutsson är certifierad *RiB (Rider in Balance)* tränare och har en stor erfarenhet av att ta sig an olika ryttare och hästar. Renée har en passion för ryttarens sits och inverkan.

Du kan läsa mer här**:** **https://www.remont.se/rib**

Vad är RiB?

Rider in Balance, RiB är välgrundad i forskning och annan elitidrott där metoden är väl beprövad. Man lägger fokus på rörelsemekanik: att bli medveten om hur man står, går och sitter samt hur man reagerar på obalans.

Allt detta påverkar hur hästen svarar för sin ryttare och om den hamnar i balans eller obalans

Lär mer här: **https://academy.riderinbalance.com/**

UPPLÄGG

Lördag 23maj

Clinic

Tid: prel. 09.30- ca12.00

Plats: Vittvångsridhus

Clinicen är uppdelad i två delar där man i första delen teoretiskt går igenom hur, vad och varför så man kan få börja öppna ögonen för vad som faktiskt är snedheter, hur det påverkar oss (även utan häst) och hur det påverkar ridningen/hästen. Samt hur man arbetar avsuttet för att identifiera sina egna svagheter och styrkor och vad som är det teoretiska idealet: hur ska man som ryttare använda centrum av sin kropp som grund för ridning och i sin hjälpgivning.

Paus för möjlighet till frågor och testa saker, samt tid för demoekipage att värma upp

I den avslutande delen deltar ett demoekipage där vi då kan se hur den ryttaren påverkar hästen både negativt och positivt utifrån sina egna problem och styrkor.

PRIS:

100kr för medlem

200kr för icke medlem.

Bokar du din plats innan (ska vara betald) ingår även fika.

Fortsättning Lördag

Sitsanalyser från ca 12.30 och framåt

Plats: Vittvångsridhus

Söndag 24maj

Sitsanalyser

Tid: ca 09.00-17.00 (ut efter antal bokning)
Plats: Stella Gården, Täby

Sitsanalys

Alla analyser sker individuellt och är 45min avsuttet och 30min uppsuttet.

Detta riktar sig till alla nivåer och oavsett gren, med ända kravet att du ska kunna rida samtliga gångarter.

René har jobbat med ryttare på olika nivåer tex. ridskoleelever på ridskolehästar eller GP-ryttare.

Har du inte din häst i gång eller av annan anledning inte kan ta med dig hästen, kan man göra endast en avsuttna delen.

Pris komplett analys: 1050kr

Endast avsuttna delen: 650kr

Framåt en tid efter sin genomförda analys kan man också boka in uppföljning där man själv kan välja upplägg efter behovet.

Vill du delta?

Till clinicen finns plats för många, men till analyserna är det begränsat antal plats, först till kvarn gäller.

ÖRT-medlemmar har förtur till analysbokningarna. Reservlista görs för övrig eller vid fullbokning.

<u>Anmälan:</u>

Till Clinic: via kommentar i FB-evenemanget ELLER mail ORTdressyrkomitte@hotmail.com

Till analys: vi mail ORTdressyrkomitte@hotmail.com

Vid anmälan uppge om du bokar komplettanalys eller avsutten samt datum och om du har tidsreferenser.

När du mailar får du bekräftelse om du har fått plats, DÅ SKA din plats betalas inom 48h annars kommer din anmälan att strykas. Maila gärna bild på betalning.
Betalning görs enklats via swish nr 123 081 0242

Sista anmälan: 19/5