

Centrerad Ridning

Avsuttens kurs

Centrerad Ridning grundades av Sally Swift i Brattleboro, USA.

Centrerad ridning är direkt översatt från Centered Riding som organisationen i USA heter. Av Sally Swift finns två böcker på svenska som heter "Ett med hästen" och "Centrerad ridning".

Instruktör på avsuttens grundkursen är Lotta Månsson från Stockholm som är utbildad i USA och den enda Level-4 instruktören i Sverige.

Grundkursen går igenom:

-Grundstenarna i den Centrerade skolan. Grundstenarna är de hjälpmedel vi använder för att få god balans och följsamhet till häst. De fyra grundstenarna är Ändamålsenlig andning, Mjuka ögon, Centrering av kroppen och Byggklossarna.

-Det blir avsuttens övningar kring hästens gångarter och hur vi följer dem.

-Grunderna i idrottspsykologi och prestation.

-Ledarskapsövningar- hur vi verkar som ledare på backen och uppe på hästen.

-Balansövningar och hur vi visar rörelseriktning.

-Övningar kring händernas påverkan och kopplingen mellan hästens och ryttarens rörelsescheman.

Grundkursen är uppdelad i tre delar på ca tre timmar per gång, dagar, Fre- Sö

Fre 18.00-21.00, **Lö** 09.00-12.00, **Sö** 09.00-12.00

Pris ca Fika ingår i alla tre passen.

Plats: Mjölkuddsv 7-11 på den bortre gaveln av huset.

Ring

Eva Sundberg 070-5394718

