

Tags: Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst e-bok apple; Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst MOBI download; Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst epub books download; Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst ladda ner pdf e-bok; Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst las online bok; Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst bok pdf svenska

Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst PDF E-BOK

Catharina Hansson



Författare: Catharina Hansson

ISBN-10: 9789185896042

Språk: Svenska

Filstorlek: 2943 KB

BESKRIVNING

Din sits till häst påverkar din ridning och hästens prestation och välbefinnande. Men det är inte så att man föds med en bra sits, utan den är något man tränar upp. Och då inte bara till häst! Idag vet vi att funktionsträning för ryttare är viktigare och mer effektivt än man tidigare anat. Pedagogikföreläsaren Mari Zetterqvist Blokhuis är Sverigesledande expert när det gäller sitsträning för ryttare. Här har hon samlat sina metoder i en unik, rikt illustrerad bok med övningar och inspirerande läsning om ryttarens sits: Träna upp styrkan i kroppens kraftcentrumBli liksidig och följsamBli smidigare och mjukare i viktiga muskler och lederUtveckla din närvaro, avspänning och balansBli liksidig och följsam Det finns ett stort behov av nytänkande inom ridbranschenoch det är nödvändigt att hitta bra metoder för att träna upp ryttarens sits och balans, säger Mari Zetterqvist Blokhuis som föreläser i pedagogik och om ryttarens sits. Hon håller även sitsclinics och driver JumpClubs webbklubb tillsammans med Sylve Söderstrand och Lotta Björe.Förr undervisades ridlärarna i ridning och teknik. Men nu har man börjat addera stretching, uppvärmning och styrketräning för att sitta stadigt i sadeln och inte irritera hästen.Mari Zetterqvist Blokhuis undervisade under tio år på Strömsholm och har genomfört en studie där, med syfte var att definiera olika typer av sitsfel, testa ett speciellt träningssystem för att rätta till felen och se hur hästens beteende påverkas av ryttarens sits. När 16 olika sitsfel definierats, fick en grupp träna med olika övningar utan häst i 15-20 minuter varje dag i nio veckor. Sju av nio tyckte att deras ridning blivit bättre och det visade sig att hjärtfrekvensen minskathäpnadsväckande nog inte bara hos ryttarna, utan också hos hästarna! Mari Zetterqvist Blokhuis har utvecklat unika metoder för att förbättra sin sits och ridning genom övningar både med och utan häst, som hon lär ut på kurser och clinics på ridskolor runt om i landet. Nu finns alla de här övningarna för första gången samlade i en rikt illustrerad bok med tydliga instruktioner och inspirerande läsning om vad som gör oss till bättre ryttare.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kentaur Magasin - Hållbar häst

Mari Zetterqvist Blokhuis demonstrerar Balimopallen. <http://www.sitsskolan.se>. ... Sitsskolan - träna utan häst ... Uppvärmning och ryttarens sits ...

Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst: Amazon.de ...

Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst | Catharina Hansson, Mari Zetterqvist Blokhuis | ISBN: 9789185896042 | Kostenloser Versand für alle ...

Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst av Catharina ...

Ryttarens sits förbättrades och ... med boken Sitsskolan, övningar för bättre sits med ... dagligen träna med olika övningar utan häst, ...

SITSSKOLAN : ÖVNINGAR FÖR BÄTTRE SITS : MED OCH UTAN HÄST

LÄS MER