

Workshop

"Zitles"

Voor een ontspannen, onafhankelijke zit

- Wie: iedereen die op een paard rijdt
- Waarom: omdat het altijd begint bij de ruiter; alleen met een goede zit van de ruiter kan een paard in fijn lopen
- Duur: 2,5 uur
- Locatie: bij Equi Libra op lespaarden of bij jou op stal
- Kosten: afhankelijk van locatie
- Deelnemers : minimaal 4 en graag een even aantal

We zijn vaak heel druk met ons paard naar verzameling te brengen, maar vergeten daarbij onszelf. Een paard in balans begint bij een ruiter in balans.

Inhoud:

De zitles is gebaseerd op de Klassieke Rijkunst en Centered Riding. Het paard wordt bijgezet en aan de longe genomen. Een mededeelnemer longeert het paard.

- Je leert meebewegen in de drie basisgangen zonder spanning in je lichaam. In zowel stap als draf leer je de beweging van de achterhand te volgen, zodat je weet wanneer het binnenachterbeen wordt opgetild.
- Je leert subtiel lichtrijden waarbij je zit stiller wordt en daarmee je hulpen beter getimed en effectiever.
- We doen stretchoefeningen om de natuurlijke scheefheid van de ruiter te verminderen. Het is afhankelijk van de scheefheid van de ruiter hoeveel oefeningen we doen.

Een zitles duurt 30 min per ruiter. Het is belangrijk dat een tweede deelnemer of helper aanwezig is voor het longeren. Een andere deelnemer kan vaak foto's maken zodat je zelf het proces en je houding kan zien.

Voor meer informatie 06-19.02.55.35 librabalans@gmail.com