

Ratsastajan kehonhallinta-kurssi 27.-28.6.



Tuntuuko siltä, että istut vinossa hevosen selässä?
Tuntuuko hevosesi eri suuntiin erilaiselta?
Mitä jos nämä asiat eivät johdukaan pelkästään hevosesi vinoudesta?

On tärkeää, että ratsastaja tuntee kehonsa ja hallitsee sen oikein. Tämä mahdollistaa tasapainon löytämisen hevosen ja itsensä välille, jotta hevonen pystyy työskentelemään mahdollisimman tehokkaasti ilman ratsastajan aiheuttamaa häiriötä. Tällöin myös ratsastaja pystyy käyttämään apuja mahdollisimman optimaalisesti.

Kurssilla opettelemme tunnistamaan kehomme asennon ja hallitsemaan sen erilaisissa yhdistelmäliikkeissä. Aloitamme kurssin orientaatioluennolla, jossa oleelliset asiat käydään läpi ensin teoriassa. Kehonhallintaa harjoitetaan tämän kurssin yhteydessä niin sanotusti kuivaharjoitteluna ilman hevosta ja lisäksi saat yksilöohjausta Anky Free Rider-ratsastussimulaattorilla.

Kurssin vetäjänä toimii Heidi Rajalammi, fysioterapeutti (AMK), eläinfysioterapeutti
Kurssin hinta on 100 €. Kurssille mahtuu 10 henkilöä.

Ilmoittautumiset 31.5. mennessä Jukan sähköpostiin.