

Välkommen på Clinic i VBR -

Vi börjar dagen med att prata lite om de fysiologiska och biomekaniska faktorerna som VBR konceptet är byggt på, och VARFÖR det är viktigt som ryttare att förstå hästens biomekanik.

Vi tittar på hur ryttarens sits påverkar hästens rörelse, balans och hållning, och vilken betydelse en välanpassad sadel har för ryttarens egen bärighet och balans. Vad det är viktigt att tänka på när du rider för att skapa en hållbar och glad häst.

Vi tittar även lite på hästens uppbyggnad, rotation och oliksidighet, och hur du som ryttare kan hjälpa hästen till större liksidigt och rakriktning.

Ett ekipage kommer demonstrerar en ekipage optimering, (Analys av ryttare/ sadel/häst+ ridning)

Total tid ca 2-2,5h, med 1paus.

Vad är VBR:

VBR bygger på modern forskning om hästens och ryttarens rörelsemekanik och handlar i grunden om tre saker: kraft, energi och rörelse. Avgörande är hästens roterande bröstrygg, förmågan att pusha sin framdel upp mellan bogarna och hästens stabiliseringsfas som ska stabilisera och facilitera för de andra två funktionerna.

Med enkla verktyg får du förståelse för hur du ska sitta över hästen för att få så energisnål ridning som möjligt som leder till en hållbar häst som arbetar korrekt.

När ryttarens och hästens rörelsecentrum sammanfaller med varandra då blir ridningen som mest energieffektiv!

VBR -Ekipage Optimering i 3 steg:

Analysering av de 3 grundstenar som krävs för att skapa hållbar ridning.

- Detta är baserad på äkta balans. Motsatsen är spänning och komensation vilket skapar slitage och skador.

1. DEN CENTRERADE RYTTAREN

Obalans i core framåt/bakåt med påverkan på kvaliteten på lodsitsen

Obalans i styrkeförhållande i sidorna till höger / vänster

Obalans i bäckenet med oliksidig bäckenrotation

2. DEN CENTRERADE HÄSTEN

Analys av balans / obalans

Ryggrotation, stabilitet och skade-kompensation

3. UTRUSTNINGEN SOM STÖTTAR NATURLIG BALANS & RÖRELSEFRIHET

Centrering av ryttare och krafter, reducerar yttre påverkan och ökar följsamhet och stabilitet.

Värd: Anna Hallin

Anna är utbildad ridlärare på Strömsholm och har arbetat som beridare i USA i många år och har tävlat upp till medelsvår nivå i dressyr och hoppning. Sista 10 åren har hon intresserat sig mer för relationen häst och människa-Ekipaget i helhet, hästens harmoni och välmående. Hon har utbildning inom natural horsemanship, Centrerad Ridning och VBR. Pågående idag, även en utbildning till equiterapeut.

Idag driver hon Happy Horse, där hon ger ridlektioner i VBR, tömkörning och relationsbaserad träning.

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100094225780381>

Instagram:

<https://instagram.com/happyhorse.se?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==>

Hemsida: happyhorse.se