



# Centrerad 2010 Ridning



## Vad är Centrerad ridning?

Centrerad Ridning bygger på Sally Swifts ridpedagogik (författare till böckerna "Ett med hästen" och "Centrerad Ridning") som på ett enklare sätt lär ut de gamla beprövade principerna för hur du når balans och harmoni i din ridning. När vi rider strävar vi efter att lära hästen rörelser som den redan kan göra i frihet. Vår uppgift blir att hitta ett gemensamt signalspråk och sedan störa hästen så lite som möjligt. Det gör vi genom att ha en god egen balans och träna upp vår liksidighet och följsamhet samt ta bort våra spänningar som ofta är ett hinder för hästen att göra det vi ber den om.

Inom Centrerad Ridning arbetar vi med att öka din kroppsmedvetenheten dvs hur fungerar din kropp i olika rörelser, vad är det som händer i din kropp och hur uppfattar hästen dina rörelser. Som ryttare inverkar du hela tiden på hästen med din sits och vikt, vare sig du är medveten om det eller ej. Genom ökad insikt kan du lättare ge klara och tydliga hjälper vid rätt tillfälle och känna in hur hästen reagerar.

Din sits har även stor betydelse när det gäller hästens hållbarhet. Den anpassar sitt rörelseschema efter våra kroppar - sitter du snett eller är stel så måste hästen kompensera för det.

En centrerad, välbalanserad ryttare med god medvetenhet om både sin och sin hästs kropp och rörelser kan hjälpa sin häst att utveckla den rätta muskulaturen och röra sig i balans, med framåtbjudning, rörelsefrihet, spänst och lydnad. Hästen får möjlighet att arbeta i harmoni med sin ryttare och glädjas åt sin uppgift.



**Marie Johnson,**  
instruktör i Centrerad Ridning nivå II  
Marie gick sin grundutbildning för Sally Swift 1989 och sin tränarutbildning 2004 för Lotta Månsson, och har tränat för ett flertal Amerikanska CR tränare. Marie är själv dressyryttare men tränar ekipage med alla ridinriktningar. Tillsammans med sin man driver hon Munkebergs Gård samt stallinredningsföretaget City-Boxen. På Gården Munkberg arrangeras olika rid- och hästhanteringskurser för meriterade tränare, veckoträning i bla dressyr och Centrerad Ridning.



# Centrerad 2010 Ridning



## Centrerad ryttare

### Centrerad Ryttare

En centrerad, välbalanserad ryttare med god medvetenhet om både sin och sin hästs kropp och rörelser kan hjälpa sin häst att utveckla den rätta muskulaturen och röra sig i balans, med framåtbjudning, rörelsefrihet, spänst och lydnad. Hästen får möjlighet att arbeta i harmoni med sin ryttare och glädjas åt sin uppgift.

### Bli mer uppmärksam på din kropp

Inom Centrerad Ridning tränar vi ökad kroppsmidvetenheten och kroppskontroll för att få djupare förståelse för hur kroppen agerar/reagerar och hur det påverkar vår häst när vi rider. Vi fokuserar 80-85 % på dig som ryttare och hur du gör i sadeln. Rätt position och balans är grunden för all god och avslappnad ridning. Vi lättar på ev. spänningar eller snedhet i kroppen som kan hindra eller försvåra för dig att ha en följsam sits och kommunicera med små fina hjälper.

### Vad kan Centrerad Ridning hjälpa dig med?

Centrerad Ridning hjälper dig att hitta rätt position i sadeln, avslappnad och i balans. Du bli följsam i alla gångarter och kan hjälpa din häst att utvecklas utan hårda metoder och tvång. Vanliga ryttarproblem som är ganska enkelt kan komma tillrätta med är tex svårt att sitta ner i trav, ben/händer som inte vill vara still, sitter snett, viker mig i sidan, svårare i ena varvet, ont i axlar/rygg/vader, häst som spring el. är trög mm.

Förhoppningsvis kommer även CR ge dig ett helt nytt perspektiv på din ridning och samvaro med hästen!

### Vem kom på Centrerad Ridning?

Sally Swift, författare till böckerna "Ett med hästen" samt "Centrerad Ridning" har utvecklat en ridpedagogik som utgår ifrån kroppens naturliga mittpunkt, kroppens kraftcentrum/balanscentrum. Sally tar avstånd ifrån all tränings teknik som bygger på tvång. Det skapar bara stela kroppar, spänd ridning och i många fall nervösa hästar. Hennes undervisningsmetoder möjliggör för häst och ryttare att arbeta tillsammans på ett naturligt sätt och utan muskelstyrka, smärta och tvång. 2007 var året då Sally fick en hedersplatt i The USA Dressage Federations Hall of Fame, 95 år gammal!

### Vem har nytta av att lära sig Centrerad Ridning? Alla!

Centrerad Ridning hör inte till någon särskild disciplin, inte heller behöver man ha ridit i ett visst antal år eller ha en viss sorts hästras. Centrerad Ridning kommer att hjälpa dig att utvecklas Som ryttare oavsett vilken nivå du befinner dig på. Med enkla och logiska övningar upptäcker du din inre balans och styrka vilken ger dig bättre koordinations förmåga och en mer avslappnad position i sadeln. Hästen blir mer lyhörd och välbalanserad med ökad framåtbjudning och lätthet i rörelserna.

