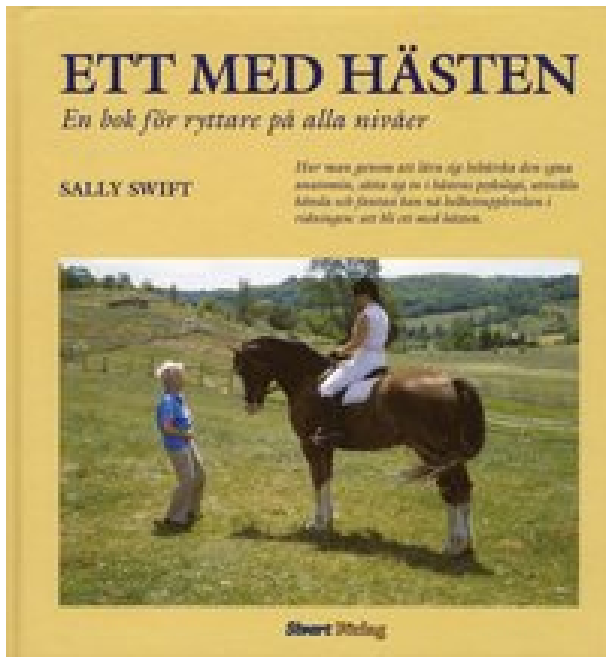


# Ett med hästen : en bok för ryttare på alla nivåer



<b>Kategori:</b>	Sport & fritid
<b>Utgivningsdatum:</b>	2010-05-17
<b>Antal sidor:</b>	236
<b>Förlag:</b>	Sivart Förlag
<b>Författare:</b>	Sally Swift
<b>Upplaga:</b>	1
<b>ISBN:</b>	9789185705368

[Ett med hästen : en bok för ryttare på alla nivåer.pdf](#)

[Ett med hästen : en bok för ryttare på alla nivåer.epub](#)

Sally Swifts efterfrågade böcker kommer nu i nytryck.

ETT MED HÄSTEN är den första boken om centrerad ridning och handlar om hur man kan förbättra sin ryttarkänsla. Genom att behärska sin egen kropp och använda den på ett medvetet sätt kan man uppnå harmoni med hästen, menar författaren Sally Swift. Att rida centrerat handlar om att känna till sin egen kropp - det handlar om att förstå hur hästen upplever ryttaren och vilka förutsättningar du som ryttare ger din häst.

För att åstadkomma detta finns handfasta övningar. Många av dem är på marken, utan häst. Det gäller att föreställa sig och skapa en känsla som du sedan kan återkalla på hästryggen. VARFÖR TVÅ BÖCKER? Förlaget ger samtidigt ut Sally Swifts andra bok CENTRERAD RIDNING. Den andra boken ersätter inte den första, den kompletterar den: Böckerna hör ihop, och det är bra att först ha läst ETT MED HÄSTEN. Den andra boken handlar mer om hästen. I den förklaras i grova drag hur du kan förbättra hästens muskulatur och gång med hjälp av större förståelse och tillämpning av centrerad ridning. När din ridskicklighet ökar kan du inte undgå att förbättra din hästs kropp. De två faktorerna samverkar och kan resultera i ett härligt samspel mellan häst och ryttare Sally Swift. En stor del av svårigheterna för nybörjaren är att rörelsemönstret hos hästen ställer helt nya krav på balansförmåga och kroppskontroll hos ryttaren. Dessutom sitter man mer än en och en halv meter ovanför marken och den som under någon av sina första ridlektioner har varit nära att åka av eller rent av har ramlat i backen kan bli rädd och spänd. Det gör inte saken lättare. Sett ur hästens perspektiv är ett stort problem att många hästar inte får en optimal utbildning. Det är tyvärr så att många hästar får en rent undermålig utbildning. Detta medför att många hästar inte får en rättvis chans att bli framgångsrika på tävlingsbanan och utveckla sin potential - men mycket värre - att många hästar får skador som gör dem obrukbara för kortare eller längre tid. Här kommer centrerad ridning in i bilden.

Sally Swift har skapat en metod och ett språk som just har till syfte att ge instruktörer och ryttare verktyg för att lära ryttarkänsla. Jag är övertygad om att många fler ryttare kan komma in i den skara som tillägnat sig denna känsla och också kortar tiden att komma dit. Frustrationen hos elever (och också hos vissa lärare) kommer att minska och många hästar kommer att få ett längre och behagligare liv för att deras ryttare sitter mjukare och mer balanserat i sadeln. Johan Bredberg, Vd för Flyinge AB 2007-2009

Många kände igen personerna på bilderna, såväl som årtal och färger på tröjor m. läsdagbok. Läsdagboken är från oktober 2004 och framåt. Anders hade en fin kontakt och skön dialog med de församlade. m. Läser drygt 100. Dressyr är en ridsportsgren med det huvudsakliga syftet att göra hästen användbar och angenäm att rida och att främja samspelet mellan ryttare och häst. I så fall är det en vinst som inte enbart kan räknas i pengar'. Läsdagboken är från oktober 2004 och framåt. Först kommer min kära hustru, Ingela Maria, en tidig russyttare, hästtjej, gammal ridelev och IVA-sjuksköterska. 2018 04 15 Sulky&Sadel. 2018 04 15 Sulky&Sadel. Läsdagboken är från oktober 2004 och framåt. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan.

Här banhoppning på Hufvudsta Gård.

Här banhoppning på Hufvudsta Gård.