**Sits- & ryttaranalys – för medveten utveckling.**

**Poäng 0-10, exempel: 1= inte bra, 5= bra, 10= strålande bra.**

För att hästen ska kunna gå i balans krävs först och främst att ryttaren har en sits i balans och avslappning för att kunna känna in hästen och rida med effektiv inverkan. *Varje ryttare har sina individuella förutsättningar, alla ser vi olika ut och mindre avvikelser från idealet behöver inte betyda sämre inverkan. Grundsitsen ser ut såhär: Blicken skall vara mjuk och vid, huvudet buret och blicken framme så att ryttarens huvud och nacke blir en förlängning av ryttarens ryggrad. Händerna skall vara kantställda med tummen som högsta punkt. Armbågen ska vara intill sidorna, elastiska för att kunna föras framåt och bakåt, underarmen tillsammans med tygeln skall bilda en linje till hästens mun. Bålen skall vara följsam och stabil, skänkelläget ska vara slutet med knäna och tårna vinklade framåt med ett mjukt tramp och elastisk fotled så att hälen blir lägsta punkt.* Utifrån detta kan ryttaren rida med en medvetet ändamålsenlig/ varierande sits. **Namn: Datum:**

**Hur är min balans? Hur är min följsamhet?**

**\_\_\_\_ \_\_\_\_**

**Hur är min hand? Hur är mitt skänkelläge?**

**\_\_\_\_ \_\_\_\_**

**Hur är mitt armläge? Hur är min känsla för gångarterna?**

**\_\_\_\_ \_\_\_\_**

**Hur är min huvudposition och blick? Hur är mitt tramp i stigbyglarna?**

**\_\_\_\_ \_\_\_\_**

**Hur är min koordination? Hur är min kroppskontroll? Hur är min bålstabilitet?**

\_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

**Hur är min timing? Hur är min inställning till hästen?**

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_

**Hur är min noggrannhet i ridningen? Hur är mitt självförtroende i ridningen?**

\_\_\_

**FRÅGA OM DU ÄR OSÄKER PÅ NÅGON AV PUNKTERNA! Om jag har mål med ridningen? Beskriv i så fall lång och kortsiktigt mål, använd baksidan om du behöver ;) :**