
Extra: Juli Workshop 2021 - Cross over & targets

Här kommer en inspelad workshop för de som gick vägledningsterminen hösten 2021. Länkarna till läxorna kommer bara fungera om du också har köpt de andra e-böckerna. Jag hoppas att detta kan vara lite intressant för dig även om du inte kan följa länkarna. /Anne

<https://vimeo.com/572565108/cc2bf67e13>

Videor på Joanna & Lefty:

Nedan berättar Joanna om hur hon tänker när hon ska rida en ridskolehäst, som inte alls klickertränats utan annars fortsätter att ridas som vanligt av både vuxna och barn.

Ridning lefty del 2

Hemläxor:

Nivå 1:

Här finner du video om targetträning:

<https://www.relationstraning.se/target/>

Mer om ett träningspass & paus:

<https://www.relationstraning.se/paborja-pausa/>

Här kan du läsa om hur du avancerar till att stå vid en stationär target eller att skilja på targetdutt & target-följ.

<https://www.relationstraning.se/target1/>

Nivå 2:

Panther walk ben-target :

<https://www.relationstraning.se/panther-walk/>

Hak & Mank-target för dig som provat dig fram med crunches:

<https://www.relationstraning.se/hak-target/>

Höft-target:

<https://www.relationstraning.se/bakdel/>

Ställning & böjning target:

<https://www.relationstraning.se/ovning-stallning/>

Nivå 3:

Bommerangen:

<https://www.relationstraning.se/boomerangen-2/>