

2018

Videolektioner för Katrín Wallberg

Katrín Wallberg tillämpar ett unikt koncept i träningen. Det går ut på att träna upp corestabiliteten hos både ryttaren och hästen. Resultatet av detta blir hästar som lyfter brösttryggen mer, får ökad lätthet i frambenen och blir stabila och följsamma på samma gång. När hästen aktiverar coremuskulaturen blir också gångarterna mer taktfasta och får ökad kadens. Katrín brinner för att hjälpa andra ryttare och hästar att förbättra sin corestabilitet.

Pris

Varje videolektion
kostar 400 kr.

Du kan betala dina
videolektioner på
följande sätt:

- Bankgiro: 5054-5383
- Swish: 070-282 29 56

Gör så här

1. Betala 400 kr för en lektion.
2. Filma din träning i ca 15-20 minuter.
3. För över filmen till din dator.
4. Lägg in filmen på din egen youtubekanal och maila en länk till Katrín.
5. Vänta på Katríns feedback. Du får ett mail med en länk till din film med Katríns muntliga kommentarer och du får en pdf-fil med sammanfattande kommentarer.

Distansundervisning

Nu kan du ta lektioner för Katrín Wallberg även om du inte har möjlighet att åka till Ridakademi Norr! Detta sker genom distansundervisning via video. Du behöver då inte ens boka tid för din lektion i förväg.

Muntlig och skriftlig feedback

Katrín kommenterar muntligt hela ditt träningspass. Kommentarererna spelas in i din film med pauser för mer utförliga kommentarer och repris av detaljer som hon vill uppmärksamma dig på. När du tittar på filmen får du träning i att själv se vad din häst gör samtidigt som Katrín kommenterar det. Du kan också se om ett avsnitt flera gånger för att lära dig mer av det. Som en extra summering av lektionen får ni även de viktigaste kommentarererna skriftligt i en pdf-fil.



Skicka filmer

Det enklaste sättet att skicka filmerna är via Youtube. Katrín lägger ut alla videolektioner som "olistade", vilket innebär att det bara är de som har en direktlänk till filmen som kan se den.

Katrín använder i sin undervisning en kombination av:

- Pedagogik från Akademisk Ridkonst, AR
- Formgivning, bärighet och kadens från Science of Motion, SOM
- Ryttarens position, balans och rakriktning från Vertikal Balanserad Ridning, VBR

Kontakt

Katrín Wallberg
www.ridkonst.nu
katrin.wallberg@ridkonst.nu
070-282 29 56

Katrín Wallberg
www.ridkonst.nu

