

# Välkommen

## Veckoelev på Ridakademi Norr Intensivträna för Katrin Wallberg

Katrin 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 frambdelen och blir stabila och följsamma på samma gång. När hästen aktiverar coremuskulaturen blir också gångarterna mer taktfasta och får ökad kadens. Katrin brinner för att hjälpa andra ryttare och hästar att förbättra sin corestabilitet.

Katrin använder i sin undervisning en kombination av:

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

### Veckoelev - den effektivaste utbildningsformen

När man kommer till Katrin som veckoelev så får man en lektion varje förmiddag, måndag till fredag. Varje lektion är ca 45 minuter. Efter varje lektion får man en "hemläxa" som man självständigt får träna på till nästa dag. Fördelen med detta upplägg jämfört med vanliga helgkurser är dels att man hinner utvecklas längre eftersom man kan träna mellan lektionerna och dels att man hinner upptäcka vad man får problem med när man arbetar själv med övningarna. På så sätt kan vi hjälpas åt att lösa problemen, vilket skapar bättre förutsättningar för det fortsatta arbetet på hemmaplan.

### Kunskapskrav?

Till mig kan man komma som veckoelev tillsammans med sin häst för att vidareutbilda sig och sin häst. Jag tar emot ryttare och hästar på alla utbildningsnivåer, från rena nybörjare till de som redan har kommit långt i sin utveckling.



### Bekvämt:

Boende, stall och ridhus under samma tak!

### När?

De flesta veckor under året tar jag emot veckoelever. Ring eller maila med önskemål om tidpunkt.



### Priser

- Veckoelev måndag-fredag (inkl. stallplats och hage) 3 000 kr
- Boende på Ridakademi Norr söndag-fredag 1 250 kr
- Skolhäst 500 kr
- Extra lektioner 500 kr

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

Katrin Wallberg  
www.ridkonst.nu

