

# 1 dags Balancekursus

At være i balance på sin hest vil skabe en bedre samhørighed mellem hest og rytter og kan afhjælpe skader og spændinger hos begge parter.

Kurset vil introducere nogle enkle øvelser, der giver rytteren hjælp til at komme i bedre balance på sin hest og have det sjovt, samt måske få prøvet nogle grænser af.

#### Alt efter rytterens erfaring og problemer rides f.eks

- Uden hænder – brug dine arme og overkrop i uvante situationer til hest
- Med træning af åndedrættet så rytteren kan slappe af og få spændingerne væk- evt. overvinde den lille "angst" for hesten
- Uden bøjler - få sædet til at virke, så du kan følge hesten og gøre dine signaler tydelige

#### Krav til kurset:

- En hest der er vant til at blive longeret og har prøvet indspænding før
- En god stor roundpen eller en afspærring på almindelig ridebane (ca. 20 x20)
- En hjælper (1. gang vil denne hjælper altid være Barbara, men deltagerne kan evt. hjælpes ad indbyrdes hvis der rides flere gange)

Ca. ½ time pr. deltager – der kan evt. rides to gange.

Kurserne tilbydes på deltagerens lokale baneanlæg eller kan arrangeres særligt hos Hessellund Isheste.

## Individuelt Balancekursus

Balancekurset kan også arrangeres individuelt

Få hjælp og vejledning til at afdække og afhjælpe dine særlige problemer og giv evt. dig selv mulighed for at træne flere gange.

#### Krav til kurset:

- en hest der er vant til at blive longeret og har prøvet indspænding før

- en god stor roundpen eller en afspærring på almindelig ridebane (ca. 20x20)
- en hjælper (som individuel kursist vil Barbara altid være hjælper)

1-5 lektioner (ca. 30-45 min pr. lektion).

Kurset tilbydes primært hos Hessellund Isheste, men kan også arrangeres på deltagerens lokale baneanlæg

#### Pris pr. dag

Kr. 2.200,-

#### Pris pr. ½ dag

Kr. 1.100,-

#### Pris pr. lektion (individuelt kursus)

Kr. 200,-

#### For alle priser gælder også

+ Kørsel (evt. færge) ud over 15 km. fra adressen, 2,5 kr. pr. kørt km.

Priser



For mere information Kontakt Barbara Højlund på tlf. 4160 4093 eller kongur@pc.dk.