



Välkommen på kurs 2-3 november 2024

Två heldagar med hoppning och markarbete, mental träning,  
lunch, fika och uppstallning.

Två träningspass per dag.

**Hoppning** - Hoppövningar anpassade till deltagarna. ex. träning på balans, följsamhet, inramning, vägval, tempo, träning med bommar, anridningsteknik på enkelhinder, relaterade avstånd, kombinationer, banhoppning och omhoppningsträning.

**Markarbete** - Förstå sitsens och signalsystemets betydelse för en enkel och tydlig kommunikation mellan häst och ryttare, som skapar ett positivt och förtroendefullt team.

**Mental träning** - att vara i nuet, arbete med mål och handlingsplan, självförtroende, koncentration och nervositetshantering.

#### **Ankomst och uppstallning.**

Lördag 8.00-8.45. Vill du komma fredag kväll går det bra att boka box till en extra kostnad om 350 kr. Boxar är markerade med ryttarens namn. Ta med hö/hösilage, kraftfoder, foderkrubba/hink och vattenhink (för undvikande av smittspridning) till hästen. Extra strö finns att köpa. Boxen ska lämnas med lika mkt strö som vid ankomst. Hästsläp parkeras bakom ridhuset. Foder förvaras i släpet eller på anvisad plats i stallet.

#### **Logi**

Kontakta mig för rum på anläggningen, alternativt Sara Dolvander, Stigsbergs gård tel 0706-517175, 0171-52130, Biskops-Arnö Folkhögskola tel. 0171-82670 , Övergrans jordbruk tel. 0171-52222 eller Brunnsta Gård 070-8852315

#### **Kursavgift.**

2600 kr ink 6 % moms.

#### **Anmälan**

Anmälan per telefon 070 642 642 6 eller e-mail [info@stallkatarinabonde.se](mailto:info@stallkatarinabonde.se)

Anmälningsavgiften om 1000:- sätts in på bg. 482-7341 eller swish 070 642 642 6 senast sju dagar före kursstart för att anmälan skall vara giltig. Resterande kursavgift betalas före eller i samband med kursstart.

Om reserv finns återfås kursavgiften vid förhinder av deltagande. Vid återbud mot uppvisande av veterinär eller läkarintyg återfås halva kursavgiften.

**Preliminärt tidsprogram:**

Lördag

Kursstart 09.00.

Genomgång av övningar och tankar kring kursen.

Markarbete med bommar.

Lunch därefter teori med mental träning och fika.

Hoppträning.

Söndag

Individuellt markarbete på rullande schema.

Teori med mental träning.

Lunch, frågestund med fika.

Hoppträning.

Sammanfattning och kursavslut.

Fika finns i ridhuset både fm och em.

För mer information kontakta mig på telefon 070 642 642 6.

Adress: Stall Katarina Bonde, **Biskops-Arnövägen 9-11**, 746 93 Bålsta,

E-mail: [info@StallKatarinaBonde.se](mailto:info@StallKatarinaBonde.se)

Hemsida: [www.stallkatarinabonde.se](http://www.stallkatarinabonde.se)

FB: Stall Katarina Bonde

**Vägbeskrivning:** Från Stockholm. E 18 Tag andra avfarten Bålsta nr 146 (skyltar mot Skokloster, Hjalsta) Sväng höger mot Hjalsta. Kör ca 6 km sväng höger vid skyltar Hjalsta, Friberg, Biskops-Arnö 4. Kör 2 km sväng höger vid skylt Biskops-Arnö 2. Kör ca 700 m. Gården ligger på vänster sida. Kör upp mot ett gult nybyggt stall. Håll vänster och kör förbi ridhusets kortsida. Parkering är bakom ridhuset och ingång på bortre kortsidan.

Från Enköping. Kör Uppsalavägen, vid Litslenarondellen kör väg 263 mot Bålsta. Kör till skyltar Hjalsta, Friberg, Biskops-Arnö sedan enl. ovan.