

Equi-tera-tera Seminar „Reiten“

Nach dem Aufbau des Pferdes folgt der therapeutische Beritt mit einem entsprechend pferdefreundlichen Sitz.

„klassisch sitzen - pferdegerechte Hilfen - wissen, begreifen und fühlen“

Es gibt sie: Die Sitz-Fallen, die einen unabhängigen Sitz verhindern. Mit einfachen Änderungen und Übungen fühlst du dich besser und das Pferd geht eindeutig lockerer unter dir.

- Für alle Reiter/innen, die mehr wissen möchten.
- Für alle interessierten Pferdemenschen.
- Für alle Pferde-Trainer/innen.
- Seminar bedeutet, dass wir am „runden Tisch“ im warmen Stübli die Theorie lernen und diskutieren. Hier steht ein Sattelbock zur Verfügung, damit die Teilnehmer/innen „trocken üben“ können.

«Trockenübungen» auf dem Sattelbock



Kosten: Fr. 190.- pro Tag und Person. Mit Verpflegung. Mit ausführlichem Skript.

Kursort: Nelkenweg 3, 5503 Schafisheim

Daten: 26. März 2023 – 9.30h bis 16.00h

Inhalt und Ablauf

Der klassische Sitz - „wie man ihn gern hätte“:
Von aussen her gesehen - von oben her erfühlt.
Schwierigkeiten, die dabei entstehen, Lösungsvorschläge.

„Gas“ und „Bremse“. „Steuerrad“ via Sitz. Wo und wie?

Praktische Übungen auf dem Sattelbock - Lösen der Muskulatur der Reiter/innen



Die Bewegungen im Schritt:

Fühlen und zulassen - klare Hüft-Bewegung ohne Schlenker - Ellbogen-Hüft-Bewegung - Rückwärts-Pedalo-Bewegung der Beine.

Die Bewegungen im Trab:

Beckenbewegung - Bein-Bewegung - Hände-Ellbogen-Bewegung.

Die Bewegungen im Galopp:

Ruhige, stehende Beckenbewegung im Arbeitsgalopp - Schiebende Becken-Bewegung nur für verlängerte Sprünge - Ellbogen-Bewegung - Steigbügel-Druck und Unterschenkel-Bewegung für die Schwebephase.

Steuern über Gewichtshilfen: Logische Erklärungen betr. Schwerpunkt.

Unterschiede im Sitz bei Übertreten/Schenkelweichen zu Traversale etc.

Schenkelhilfen: Wie wenig und wann.

Zügelhilfen:

Lockerer Handgelenk - Daumen und Zeigefinger halten den Zügel - Unterarm und Zügel.

Trockenübungen: Wie fühlt es sich für das Pferd an?

