"BEWUSSTER reiten - BESSER sitzen"

Sitz-, Hilfen- und Gleichgewichtsschulung

Bewegungswahrnehmung

Stand 2022/05

... für die, die einfach besser sitzen möchten

für Freizeit- und turnierambitionierte Reiter (reitweisen unabhängig)

- Seminar -

anerkannte Trainerfortbildung mit 3 Lehreinheiten - Profil 1

Kurs Infos / über die Referentin:

Dieses Seminar ist für die, die gerne mehr **Hintergrundwissen** haben möchten, um ggf noch besser verstehen zu können, welche Zusammenhänge, nicht nur einen korrekten, sondern auch einen **funktionaleren Sitz** ausmachen, der wiederum eine feine Hilfengebung zu lässt.

Hinterleuchten - wie man den Sitz und die Hilfengebung **verfeinern** kann. Mit gezielten Übungen am Boden und verschiedenen Materialien auf dem Pferd sowie auf dem **Snaix**, welches in einem Tages-Reitkurs zum Einsatz kommt. Es werden durch verschiedene Methoden das eigene Körpergefühl verbessert oder neu geprägt.
Im **Seminar** wir anhand einer anschaulichen **PowerPoint Präsentation** sowie mit **Kurz-Videos** das Auge geschult, um eine bessere Bewegungswahrnehmung zu erlangen.

Die dadurch verbesserte körperliche **Eigenwahrnehmung** hilft dir dein "Tun und Handeln" auf dem Pferd bedachter anzuwenden.
Desweiteren findet auch ein **praktischer Teil** statt - lasst euch überraschen.

Ebenso werfen wir einen Blick in die „**Biomechanik des Pferdes**“.

Ich freue mich über Dein/Euer Interesse und Dich/Euch in meinem Seminar begrüßen zu dürfen.

Julia Kohlstadt ist u.a.:

- Trainerin A Westernreiten (EWU)
- Trainerin B Reiten als Gesundheitssport (FN)
- Trainerin Sitz- und Gleichgewichtsschulung (FN)
- mit **„Ausbilderzertifikat“ (DOSB/FN)**

weitere Infos unter: www.fairplay4horses.de

voraussichtlicher Kursablauf:

- Begrüßung
- Bewegungswahrnehmung
- Theoretischer Teil / Ziele der Teilnehmer, Besprechung wie: Ausbildungsskala des Reiters, korrekter Sitz, Störfaktoren und entgegenwirken dieser.
- Entwicklung der Feinen Hilfengebung
- Lehr-Videos
- Praxiseinheit ohne Pferd – Körperwahrnehmung, u.a. Verknüpfungen herstellen
- Reflexion / Abschlussbesprechung

Datum: 25.06.2022

Kurszeit: 13:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Kursbetrag: 45,00 € /Teilnemer*
Trainer* zur Lizenzverlängerung zzgl.+ 5,- Euro

Infos / Kursanmeldung: Kathrin Odloschinski
Email: Horsemanship-OK@web.de

Kursort: Römerstraße 4
52525 Heinsberg Straeten

* ob m/w/d - alle fühlen sich bitte angesprochen