



# Aufbau Sitzschulungskurs

## Tag 1: Grundlagen des „korrekten“ Reitersitzes

In der ersten Reiteinheit analysieren wir nach einem kurzen Vorreiten den aktuellen Ist-Stand und klären gesundheitliche Einschränkungen / Problematiken von Reiter und Pferd, sowie Wünsche, Erwartungen oder Ängste. Im Anschluss tasten wir uns an den individuell korrekten Sitz heran und erarbeiten die Grundlagen eines funktionalen Reitersitzes. Hier können auch schon verschiedene Übungen oder Materialien zum Einsatz kommen.

Dauer pro Reiter\*in ca. 40 min

## Tag 2 (und weitere Tage): Individuelle Sitzprobleme

In den folgenden Einheiten widmen wir uns ganz individuell dem Sitz des Reiters/der Reiterin. Nach einem kurzen Vorreiten wärme ich den/die Reiter\*in entweder mit Übungen am Boden oder auf dem Pferd auf, hierfür und auch für den weiteren Verlauf der Einheit benötigt jede/r Teilnehmer\*in eine Person, die das Pferd führen kann. So bleibt das Pferd in Bewegung während wir Übungen ohne Pferd machen, oder damit der/die Teilnehmer\*in die Möglichkeit hat, sich voll und ganz auf sich und sein/ihr Bewegungsgefühl auf dem Pferd zu konzentrieren.

Im Verlauf der Stunde wechseln sich Trainingsphasen mit und ohne Pferd mit Reitphasen zum Nachspüren und Erfühlen ab.

Dauer pro Reiter\*in ca. 50 min

Wichtig: die Pferde müssen vor Beginn der Einheit bereits so warm sein, dass ein kurzes Vorreiten in allen (dem/der Reiter\*in möglichen) Grundgangarten vertretbar ist, um den tagesaktuellen Stand von Pferd und Reiter zu prüfen. Sicherlich hat jeder Reiter so seine Hauptbaustellen, aber je nach (gesundheitlicher) Tagesform kann es wichtig sein, zusätzliche oder andere Aspekte ebenso zu berücksichtigen bzw. den Aufbau der Stunde anzupassen.

## Mögliche Ergänzungen

Der Sitzschulungskurs kann außer mit Reiteinheiten, auch noch durch gemeinschaftliche Praxiseinheiten vom Boden aus und/oder theoretische Vorträge für alle Kursteilnehmer, ergänzt werden.

*(Hier könnten auch Personen teilnehmen, die nicht an den Reiteinheiten teilnehmen können)*

## Mögliche Themen:

- Standardfloskeln in den Reithallen vs. menschliche Anatomie
- Was macht einen guten Reitersitz aus? Funktion vor Form
- Gymnastik für den Alltag

*Für die Durchführung der theoretischen / praktischen Ergänzungen müsste ein entsprechender (witterungsunabhängiger) Platz / Raum zur Verfügung gestellt werden.*

Nach dem Kurs erhält jede/r Reiter\*in noch eine kleine schriftliche Zusammenfassung mit seinen/ihren aktuellen Top-3-Übungen.

Sie haben Interesse an der Ausrichtung eines Kurses? Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot nach Ihren Wünschen und Gegebenheiten!