



# bewusster reiten – besser sitzen



## **Bewegungswahrnehmung**

### Sitz-, Hilfen- und Gleichgewichtsschulung

*(reitweisen unabhängig)*

#### Kurs Infos:

Den Sitz und die Hilfengebung zu verfeinern ist das Ziel dieses Kurses. Mit gezielten Übungen am Boden und verschiedenen Materialien auf dem Pferd sowie einer Snaix-Einheit, werden durch verschiedene Methoden das eigene Körpergefühl verbessert oder neu geprägt.

Für Teilnehmer\* der **Trainerlizenzverlängerung** wird der Einsatz von spezifische Material und Übungen in einer Unterrichtserteilung in Bezug zur **Reiter\*-Pferd** Kombination gesetzt. Veränderungen an Reitersitz, Hilfengebung und Bewegungsverhalten des Pferdes werden beobachtet, analysiert und in einem Trainingskonzept zusammengefasst. In einem anschließenden Reflexionsgespräch kann dies erarbeitet werden, um eine handlungsorientierte Vermittlung der theoretischen Hintergründe zu gewährleisten.

**Durch den Einsatz einer Snaix-Einheit** (*Bewegungstrainer*), welche ein ganzheitliches zielorientiertes Koordinationstraining beinhaltet wird die körperliche Eigenwahrnehmung verbessert. Durch die hohe Instabilität des Snaix (wegen des Gelenks im Rahmen) und gleichzeitigen Kreuzgang (Gegenrotation von Schulter und Hüfte) können die Leistung des Gehirns und die neuronale Ansteuerung vieler Körperfunktionen erheblich verbessert werden.

Für die **Teilnehmer\* der Trainerlizenzverlängerung** werden gezielt die Bewegungsmuster der Reitschüler\* auf dem Snaix, auf das Bewegungsverhalten auf dem Pferd übertragen und durch das gezielte Angebot von Koordinationsübungen für den Reitschüler auf dem Pferd verbessert. Hierbei ist die Beobachtung der Entwicklung des Reiters und damit verbunden der Veränderung des Bewegungsabläufe des Pferdes zentral.

Das Agieren des Reiters auf dem Pferd wird bedachter angewandt, da das Körpergefühl deutlich verbessert wird. Somit fangen die Pferde an sich unter dem Reiter wohler zu fühlen, laufen zufriedener und verstehen die vom Reiter verbesserte bzw. feinere Hilfengebung. Es entsteht ein ganz neues Reit-, Sitz- und Pferdegefühl.

Insbesondere können Trainer\* in diesem Kurs ihr Auge bzw. ihre Bewegungswahrnehmung schulen um die eigene Feedbackgabe zu verbessern. Des Weiteren erhalten sie wertvolle Tipps für die eigene methodische Trainingsarbeit. Hierdurch wird es ihnen gelingen den eigenen Trainingsaufbau anhand effektiver Übungen ergebnisorientiert zu verbessern, ebenso dies effektiv in Ihrem Unterricht einbringen.

#### Referentin/Kursleiterin:

**Julia Kohlstadt ist u.a.:**

- Trainerin A Westernreiten (EWU) mit Ausbilderzertifikat des DOSB / FN
- Trainerin Sitz- und Gleichgewichtsschulung (FN)
- Trainerin B Reiten als Gesundheitssport (FN)
- Trainerin C Fitness (Akademie für Sport und Gesundheit)

**Es handelt sich um eine anerkannte Trainer\*fortbildung für Trainer\* der EWU zur Lizenz-Verlängerung mit 7,5 LE (Profil 1)** *Trainer\* erhalten eine Teilnahmebescheinigung der EWU*



**Kursablauf wird u.a. individuell gestaltet:**

- Begrüßung
- Besprechung organisatorischer Ablauf
- Theoretischer Teil (begleitet durch eine PowerPoint-Präsentation)  
Kursziele Besprechung wie: Ausbildungsskala des Reiters, Korrekter Sitz, Störfaktoren und entgegenwirken dieser, mit Einbindung der Ausbildungsskala des Pferdes.
- Praxiseinheit ohne Pferd – Körperwahrnehmung, u.a. Verknüpfungen herstellen u.v.m.
- Praxiseinheit mit Pferd-Reiter Kombination und mit verschiedenen Materialien / Reflexion ggf. mit Video-Analyse
- Praxiseinheit ohne Pferd / Reflexion
- Praxiseinheit mit dem Snaix / Reflexion
- Praxiseinheit Pferd-Reiter-Kombination mit verschiedenen Materialien / Reflexion
- Reflexion/ Feedback /Abschlussbesprechung

**Kurszeit:** So. 9:00 Uhr - ca. 17:30 Uhr

**Teilnehmer\*zahl:** 6 - 8 Teilnehmer\*

**Termin 1:** 04.05.2024 *Anmeldeschluss* 13.04.2024

**Termin 2:** 01.09.2024 *Anmeldeschluss* 11.08.2024

**Kursgebühr:**

Teilnehmer* Schüler u.a. (siehe Anmeldung)	95,00 Euro
Trainer* EWU für DOSB-Lizenzverlängerung	100,00 Euro
Alle weiteren Teilnehmer*:	105,00 Euro

**Anmeldung an:** Julia Kohlstadt  
Im Alten Garten 2a  
35745 Herborn-Seelbach  
**oder** per Email: fairplay4horse@web.de

**Kurs-Ort Termin 1:** RuF Verein Bad-Endbach  
Auf der Schipp 1  
35080 Bad Endbach-Günterod

**Kurs-Ort Termin 2:** RuF Verein Niederweidbach  
Salzweg  
35649 Bischoffen-Niederweidbach

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

**Weitere Infos unter:** [www.fairplay4horses.de](http://www.fairplay4horses.de) (Kurse) Anmeldungen sind dort zur finden.

