

**Martina Bürkle**  
**Trainer A Westernreiten**

Hohenackerstr. 38, 71334 Waiblingen  
Tel. 0177 / 78 42 807  
mary@westernjoyride.de  
www.western-joyride.de



**Sitzanalyse mit System – Physische Potentiale entdecken und entwickeln**  
**Modul 1: Analyse von Becken und Hüfte**  
**Trainerfortbildung 7 Lerneinheiten im Profil 3**

Termin: 24.11.2024

Kursleiter: Martina Bürkle, Trainer A Westernreiten, Bewegungstrainerin EM,  
Pferdewirt Spezialreitweisen

Robin Vogt, B.A. Fitnessökonomie, Trainer A Athletiktraining,  
Trainer für Sportrehabilitation und zertifizierter Personal Trainer

Kursort: Gemeindehaus Kleinheppach, Großheppacher Str. 5, 71404 Korb  
Praxisteil: Aktivstall Illg, Seltenbachstr. 20, 71404 Korb

Kursbeschreibung:

Inhalt dieser reitweisenübergreifenden Fortbildung ist zunächst die Notwendigkeit eines beweglichen Beckens im Reitsport und die typischen Probleme, mit denen sich Reitlehrer im Alltag konfrontiert sehen.

Im „Theorie“-Block im Gemeindehaus sollen Bewegungseinschränkungen anhand sportwissenschaftlich anerkannter Testbatterien konkret lokalisiert werden: Welcher Bewegungsradius sollte bei welchem Test möglich sein, wo treten Abweichungen auf? Hintergedanke ist, den allgemeinen Begriff „steif/unbeweglich im Becken“ greifbar zu machen: Woher kommt das Problem genau? Dann erlernen die Teilnehmer gezielte gymnastische Übungen, um diese Einschränkungen zu verbessern. Ziel ist, dass diese Übungen korrekt angeleitet werden können, um sie mit den eigenen Reitschüler zu erarbeiten und ihnen dadurch langfristig zu mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit zu verhelfen.

Im Praxis-Block in der Reithalle haben die Teilnehmer dann die Möglichkeit, die erlernte Testbatterie an realen Reitschülern anzuwenden: In Kleingruppen wird die Beweglichkeit der Reitschüler zunächst auf dem Pferd, dann am Boden analysiert und durch gymnastische Übungen verbessert. In einer anschließenden Abschlussrunde werden dann die Erkenntnisse und Ergebnisse der einzelnen Gruppen präsentiert und diskutiert, verbleibende Fragen werden geklärt.

Der Kurs richtet sich an Trainer aller Reitweisen sowie alle interessierten Reiter. Die Teilnehmer erhalten ein ausführliches Handout sowie Videoanleitungen zu den erarbeiteten Übungen.

**Martina Bürkle**  
**Trainer A Westernreiten**

Hohenackerstr. 38, 71334 Waiblingen  
Tel. 0177 / 78 42 807  
mary@westernjoyride.de  
www.western-joyride.de



Ablaufplan:

09:30-10:00 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Besprechung der Agenda

10:00-11:00 Uhr Becken und Hüfte: Anatomie und Beweglichkeit  
Gemeindehaus Bedeutung der Beckenbeweglichkeit im Reitsport  
Typische Einschränkungen der Beweglichkeit und die daraus resultierenden Probleme für Pferd und Reiter

11:00-15:00 Uhr Entwicklung einer funktionsgymnastischen Testbatterie zum  
Gemeindehaus Screening des Becken-Hüft-Komplexes  
Verstehen der Differenzierung des Mobilität-Stabilitäts-  
(Mittagspause ca. Kontinuums

13:00-13:30 Uhr) Erarbeitung eines Übungskatalogs zur Erstellung eines zum  
Reittraining ergänzenden Corrective Exercise Programms  
Schulung im korrekten Anleiten der Testbatterie, sowie der aus  
dem Screening hervorgehenden Trainingsübungen

15:00-15:30 Uhr Pause mit Weg zurück zur Reitanlage

15:30-17:00 Uhr Arbeit in Kleingruppen (max. 4 Personen) an Reitschülern  
Reithalle -Analyse der Stärken und Schwächen auf dem Pferd  
-Ermittlung der Bewegungspotentiale durch Anwendung der  
Testbatterie am Boden  
-Entwicklung von Lösungsansätzen durch Anleitung gezielter  
Übungen  
-Vergleich Vorher-Nachher auf dem Pferd

17:00-17:30 Uhr Präsentation und Besprechung der Ergebnisse aus den Gruppen  
Klärung offener Fragen  
Feedback und Abschlussrunde