



bewusster reiten – besser sitzen

Bewegungswahrnehmung

Sitz-, Hilfen- und Gleichgewichtsschulung
(reitweisen unabhängig)

Ziel des Kurses

Das Hauptziel dieses Kurses ist die Verfeinerung von Sitz und Hilfengebung. Mit gezielten Übungen am Boden, dem Einsatz verschiedener Materialien auf dem Pferd und einer Snaix-Einheit wird das eigene Körpergefühl verbessert und neu geprägt.

Für Teilnehmer* der Trainerlizenzverlängerung

Der Kurs bietet spezifische Materialien und Übungen, die gezielt in der Unterrichtserteilung auf die Reiter*-Pferd-Kombination angewendet werden. Veränderungen im Reitersitz, der Hilfengebung und dem Bewegungsverhalten des Pferdes werden beobachtet, analysiert und in einem Trainingskonzept zusammengefasst. In einem anschließenden Reflexionsgespräch werden die Erkenntnisse weiter erarbeitet, um eine handlungsorientierte Vermittlung der theoretischen Hintergründe zu gewährleisten.

Einsatz der „Snaix-Einheit“ sowie des „Pedalo Stabilisator Trainers“

Die Snaix-Einheit (Bewegungstrainer) beinhaltet ein ganzheitliches, zielorientiertes Koordinationstraining. Durch die hohe Instabilität des Snaix (bedingt durch das Gelenk im Rahmen) und die gleichzeitige Kreuzkoordination (Gegenrotation von Schulter und Hüfte) wird die Eigenwahrnehmung erheblich verbessert. Zudem fördert dieses Training die neuronale Ansteuerung vieler Körperfunktionen und steigert die Gehirnleistung.

Zusätzlich wird der **Pedalo Stabilisator-Trainer** eingesetzt, um gezielt Gleichgewicht, Stabilität und Koordination zu fördern. Er unterstützt die Verbesserung des Körperbewusstseins und die Übertragung stabilisierender Bewegungsmuster auf den Reitersitz. Dies optimiert die Balance des Reiters und ermöglicht eine feinere Hilfengebung auf dem Pferd.

Übertragung auf den Reitunterricht

Für Teilnehmer* der Trainerlizenzverlängerung steht die Übertragung der Bewegungsmuster von Reitschülerinnen auf dem Snaix auf das Bewegungsverhalten auf dem Pferd im Fokus. Mit gezielten Koordinationsübungen wird die Bewegungsqualität der Reitschüler* verbessert. Dabei wird die Entwicklung des Reiters* und die damit verbundene Veränderung der Bewegungsabläufe des Pferdes genau beobachtet und analysiert.

Verbesserung von Körpergefühl und Hilfengebung

Durch die Schulung des Körpergefühls agieren die Reiterinnen auf dem Pferd bedachter und präziser. Pferde fühlen sich dadurch wohler, laufen entspannter und reagieren positiver auf die feinere Hilfengebung der Reiter*. Dies führt zu einem neuen, harmonischen Reit-, Sitz- und Pferdegefühl.

Schulung des Trainerblicks und methodische Tipps

Trainer*innen profitieren in diesem Kurs besonders durch die Schulung ihrer Beobachtungs- und Bewegungswahrnehmung. Sie verbessern ihre Feedbackfähigkeiten und erhalten wertvolle Tipps für den methodischen Aufbau ihrer Trainingsarbeit. Dies ermöglicht eine ergebnisorientierte und effektive Integration der Kursinhalte in den eigenen Unterricht.

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



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 Lizenzverlängerung 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, (mit Pedalo Stabilisator-Trainer) 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: 9:00 Uhr - ca. 17:30 Uhr

Teilnehmer*zahl: 6 - 8 Teilnehmer*

Termin: Samstag der **05.09.2026** *Anmeldeschluss: 15.08.2026*

Kursgebühr: Trainer* EWU zur Lizenzverlängerung 105,00 Euro
Alle weiteren Teilnehmer*: 110,00 Euro
zzgl. Nebenkosten

*Incl.
Info-Material
&
kleines Dankeschön*

Anmeldung an: Julia Kohlstadt; per Email: fairplay4horse@web.de

Kurs-Ort: Reit- und Fahrverein Driedorf e.V., Weiherstr. 37c, 35759 Driedorf

Weitere Infos unter: <https://www.fairplay4horses.de/> (Kurse) Anmeldungen sind dort zu finden.

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

