

Martina Bürkle
Trainer A Westernreiten

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



Der Sitz des Reiters – Form follows Function
Trainerfortbildung 7 LE im Profil 3

Termin: 10.10.2026
Kursleiter: Martina Bürkle, Trainer A Westernreiten, Bewegungstrainerin E.M.,
Pferdewirt Spezialreitweisen
Kursort: Aktivstall Illg, Seltenbachstr. 20, 71404 Korb

Kursbeschreibung:

Diese Fortbildung richtet sich an Trainer im Westernreiten sowie an alle interessierten Reiter, die ihr Verständnis für den Reitersitz und dessen Auswirkungen auf das Pferd vertiefen möchten. Nach einer kurzen Betrachtung der Besonderheiten des Reitsports und der daraus resultierenden Anforderungen an den Reiter als Athleten steht die Frage im Mittelpunkt, warum der ideale Sitz genau so aussieht, wie er aussieht.

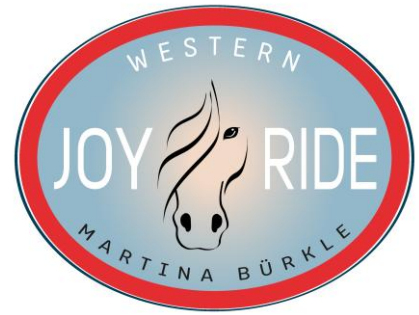
Unter dem Leitgedanken „Form follows Function“ wird deutlich, dass der Reitersitz nicht in erster Linie ästhetischen Ansprüchen genügen soll. Vielmehr ergibt sich seine Form aus seiner Funktion: Nur ein biomechanisch sinnvoller Sitz ermöglicht eine unabhängige Balance, eine feine Hilfengebung und eine möglichst störungsfreie Einwirkung auf das Pferd.

Behandelt werden die Mittelpositur, die Funktion der Wirbelsäule, Schultergürtel sowie Arm- und Handhaltung, die Bein- und Fußhaltung, typische Kombinationen von Sitzfehlern und Besonderheiten bei vom Idealtyp abweichenden Körperformen. Zudem wird die Einwirkung des Reiters unter dem Grundsatz „Weniger ist mehr“ beleuchtet. Anhand von Reitvideos vom Reitsimulator werden sowohl die ideale Ausführung als auch die Folgen typischer Sitzfehler analysiert. In anschließenden Kleingruppen wenden die Teilnehmer das Erlernte eigenständig bei Videoanalysen an und schärfen ihren Blick für funktionalen Sitz und effektive Einwirkung.

Mittagessen kann vor Ort gemeinsam bestellt werden. Mitgebrachtes Essen kann vor Ort aufgewärmt werden.

Martina Bürkle
Trainer A Westernreiten

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



Ablaufplan:

- 09:00-09:30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Besprechung der Agenda
- 09:30-10:00 Uhr Was macht unseren Reitsport so besonders?
Welche Anforderungen ergeben sich daraus an den Reiter?
- 10:00-13:00 Uhr Der Sitz des Reiters – Form follows Function
- die Mittelpositur
- die Wirbelsäule
- Schultergürtel, Arm- und Handhaltung
- Bein- und Fußhaltung
- Kombinationen von Sitzfehlern
- von Idealtyp abweichende Körperformen
- 13:00-14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00-15:00 Uhr Videoanalyse Teil 1 in Kleingruppen mit Besprechung
- 15:00-16:00 Uhr Die Einwirkung des Reiters – weniger ist mehr!
- 16:00-17:00 Uhr Videoanalyse Teil 2 in Kleingruppen mit Besprechung
- 17:00-17:30 Uhr Klärung offener Fragen
Feedback und Abschlussrunde