



Manuka Schneider



**Körpertraining
für bewusstes Reiten**

Kurs Zügelführung – Wissen mit Gefühl verknüpfen

Die Grundlage einer guten Zügelführung ist ein Reitersitz in Balance, der losgelassen in die Bewegung des Pferdes eingehen kann. Die Hände des Reiters müssen unabhängig von der Bewegung des Pferdes und des eigenen Körpers ruhig getragen werden können. Ruhig, um später bewusst einwirken zu können. Ein Reiter mit unruhigen Händen kann nicht feinfühlig auf sein Pferd einwirken. Vielen Reitern ist auch nicht bewusst, wie stark sich ihre Hände beim Reiten bewegen oder wie unbeweglich ihre Hand, ihr Ellbogen und ihr Schultergelenk sind. Weiche und bewusste Hände bei der Zügelführung bedeuten, dass die Gelenke der Hand, des Ellbogens und der Schulter locker sind.

In Büchern zum Thema Zügelführung finden sich vor allem Worte: Aber wieviel ist «wenig» oder wie fest soll sich die Hand schliessen? Erschwerend kommt dazu, dass sowohl beim Geschriebenen, als auch beim Unterricht Abläufe nur nacheinander formuliert werden können, welche jedoch zum Teil zeitgleich stattfinden. Auch wenn diese Abläufe mit Worten wie «gleichzeitig» oder «miteinander» verbunden werden, nimmt das menschliche Gehirn diese nur als Abfolge auf. Da Lernen auch damit zu tun hat, Wissen mit Gefühl zu verknüpfen, damit es erfolgreich «gelernt» ist, wird in diesem Kurs die Zügelführung durch Partner-Übungen erfahrbarer gemacht.

In diesem halbtägigen Kurs (Dauer 3 Stunden) erfahren Sie

- ✦ einfache Übungen für einen entspannten Oberkörper, Lockerungsübungen für Hals- und Schultermuskeln, Sensibilisierung der Hände
- ✦ Übungen zur bewussten und sensiblen Zügelführung wie halte ich Zügel (Bilder nach Sally Swift), Zügellängen, Handhöhen wie erhalte ich die Anlehnung die stets, weich-federnde Verbindung zwischen Reiterhand und Pferdemaul
- ✦ Partner-Übungen Anhalten, Abwenden und Wendungen

Mitzubringen: Zaumzeug mit Gebiß, etwas zum Schreiben und eine Beobachtungsliste mit: was habt Ihr alles schon gesehen, was Reiterhände tun?