

Die Basis des Reitens – ausbalanciert sitzen und gefühlvoll einwirken



Vortrag mit der gebürtigen
Australierin Manuka Schneider über
Wege des harmonischen Zusammenspiels
zwischen Reiter und Pferd

In allen Reitweisen wird auf vielen Ebenen ein hoher Anspruch an den Reiter / an die Reiterin gestellt. Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung, Konzentration, Ausdauer und der Wille, sich mit den eigenen Grenzen auseinander zu setzen, sind wesentliche Voraussetzungen dafür, den komplexen Anforderungen der Reitkunst gerecht zu werden.

*Viele Menschen sind, ohne es sich bewusst zu sein, in alten Gewohnheiten gefangen, und obwohl unser Körper oft verspannt, verkrümmt oder aus dem Gleichgewicht ist, fühlt er sich für uns ganz normal an. Ein Pferd spürt natürlich, wie wir unseren Körper einsetzen und reagiert dementsprechend darauf, was zu Missverständnissen und "Diskomfort" führen kann. **Körpertraining für bewusstes Reiten und Falltraining** hilft die Körperwahrnehmung zu schulen und erweitert somit unser Potential, den Körper besser einzusetzen. Sie werden eine innere Balance und Körperkontrolle finden, die Ihnen ermöglicht, mit mehr Freiheit, Sicherheit und Koordination zu reiten und Ihr Pferd wird mit besserer Haltung und vermehrter Vorwärtsbewegung im Gleichgewicht reagieren. Sie und Ihr Pferd werden eins und können nun die offene Kommunikation und Leichtigkeit der Bewegung genießen.*

Inhalte der Informationsveranstaltung (1,5 Stunden):

Theorie und viel praktische Übungen, die Ihnen ein neues Körpergefühl und Kommunikationsmöglichkeiten vermitteln, die Ihnen das Pferd widerspiegeln wird.

- ⤴ Geschichte und Moden des Reitersitzes
- ⤴ der heutige ausbalancierte Dressursitz
- ⤴ Faktoren die den Sitz beeinflussen
Sattel, Körperbau, Ausbildungsstand,
Bewegung des Pferdes, Gefühl und Gewohnheit
- ⤴ Harmonie und gute Interaktion zwischen Reiter und Pferd
durch Verbesserung der Sensibilität in Bezug auf die
Wahrnehmung des eigenen Körpers
- ⤴ einfache Problemlösungen für Sitzfehler

Literatur-Empfehlung: Reiten aus der Körpermitte von Sally Swift
gutes Reiten hält mein Pferd gesund von K. Kattwinkel
Reitersitz und Bewegungsgefühl von Eckart Meyners