



Mehr fühlen, besser reiten! Mit dem Pferd in der Balance



Unser Verband organisiert den folgenden Biomechaniklehrgang und unterstützt die Sauerländer Reiter/innen finanziell (10,- € pro Person) bei der Teilnahme!

Biomechanik für Reiter, Seminar mit Sitzschulung

Sonja Vorsmann ist Bereiterin FN, mit Schwerpunkt Dressur und hat ihre Ausbildung bei Reitmeister Hubertus Schmidt absolviert. Darüber hinaus ist sie Physiotherapeutin für Menschen und hat sich auf korrektes, gefühlvolles Reiten unter biomechanischen Aspekten spezialisiert.

Der angebotene Lehrgang läuft auf der Anlage des ZRFV Arnsberg-Holzen und geht über zwei Tage, **03.-04.10.2020**. Er richtet sich an Reiter aller Alters- und Leistungsklassen, sowie an Ausbilder, die sich weiter entwickeln möchten.

Ablauf:

- Tag 1: ab 9.30 - ca. 12.00 Uhr Teil 1 Seminar OHNE Pferd.
ab 12.30 Uhr, Umsetzen der im Kurs erlernten Elemente auf dem Pferd.
Tag 2: ab 9.00 - ca. 11 Uhr Teil 2 Seminar. Danach analog Tag 1.

Seminar:

Teil 1

Theoretische Einführung

Mit dem Pferd in der Balance. Wie du über mehr Gefühl für deinen Körper, die Motivation und Entwicklung deines Pferdes positiv beeinflussen kannst.

Praktische Übungen auf Hocker und Pezziball

- Mobilisation des Beckens: Dynamisches Mitschwingen. Hilfe, mein Pferd bewegt sich unter mir!
- Stabilisierung des Oberkörpers: Das Kreuz mit dem Kreuz. Gerade sitzen? Na klar.....bloß wie ?

Demonstration mit Skelett im Sattel

- Finden der richtigen Sitzposition
- konkretes Erklären von Sitzfehlern und deren Auswirkungen auf Reiter und Pferd

Teil 2

Dehnübungen für die bei Reitern typisch verkürzte Muskulatur

- wie uns verkürzte Muskeln beim Reiten einschränken
- Schluss mit klammern mit den „Klemmern“
- tiefer Absatz oder lieber federndes Fußgelenk? Dehnen der hinteren Oberschenkel- und Wadenmuskulatur
- dehnen der Hüftbeuger, nicht nur für „Kniehochzieher“
- dehnen der Schulter – und Brustmuskulatur

Partnerübung: Der weiche Kontakt zum Pferdemaul

- immer in Verbindung bleiben, es liegt in (an) deiner Hand

Was ihr mitbringen müsst:

- gute Laune und die Motivation, neues auszuprobieren
 - Notizzblock und Stift
 - bitte erscheint in bequemer, lockerer Kleidung
- die **Sitzschulung** besteht aus zwei Einheiten Einzelunterricht, jeweils 30 min pro Person/Tag
- die Teilnehmerzahl ist auf 8 – 10 Reiter begrenzt, für 2- 3 weitere Personen ist es möglich, NUR am Seminar teilzunehmen
- der **gesamte** Lehrgang (4-5 Std. Seminar plus Sitzschulung), kostet **140 Euro** pro Person. Die Teilnahme ohne Pferd kostet **70 Euro** (10 Euro Unterstützung durch den Verband bereits abgezogen)

Termin: 03. + 04. Oktober 2020
Veranstaltungsort: ZRFV Arnsberg-Holzen e.V.
Kosten: **140,00 € pro Person: Teilnahme mit Pferd**
70,00 € pro Person: Teilnahme ohne Pferd
Anmeldung: verbindlich bis zum **08. August 2020** über das Online-Anmeldeformular

<https://www.pferdesport-sauerland.com/biomechaniklehrgang-2020.html>



Bezahlung:

- sofort nach Teilnahmebestätigung auf das Konto des Verbandes „Pferdesport im Sauerland“
- IBAN DE61466600220100688501
BIC GENODEM1NEH
Volksbank Sauerland
- Mit Teilnehmername und Vermerk „Biomechaniklehrgang“

Hinweis: Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen nach ihrem Eingang berücksichtigt. Der Lehrgang richtet sich an Reiter/innen aus dem Sauerlandverband!

Ansprechpartnerin: Kirsten Neitemeier, Tel. 0170/2116945

Martina von Weichs
(1. Vorsitzende)

Michaela Potthoff
(2. Vorsitzende)

Eckhard Lohmann
(Geschäftsführer)

Manfred Bühler
(Kassierer)

Marie-Christine Misovic
(Jugendwartin)

Dr. Christine Friedrich
(Pressewartin)

Martin Hecker
(Fahrsportbeauftragter)

Paul Hermes
(Breitensportbeauftragter)

Maike Schöne
(Voltigierbeauftragte)

Kirsten Neitemeier
(Delegierte der Pferdebetriebe)