

Reiter bewegen® Workshop

Physiologische Hilfengebung

Blickschulung + Praxis-Demo

mit Vanessa-Christin Fautsch

Erfahren, wie Hilfen richtig wirken und warum es total Sinn macht aus der Körpermitte zu reiten. In Kleingruppen werden wir gezielt an den unterschiedlichen Hilfen jedes Einzelnen arbeiten und diese aus physiotherapeutischer Sicht beleuchten. Du lernst, wie Du eine Hilfe sinnvoll aus der Körpermitte aufbauen kannst und welche Wirkung das auf Dein Pferd haben wird.

Wir werden Fragen klären wie:

Was habe ich für eine Vorstellung von einer Hilfe?
Ist mein Körper in der Lage, diese Hilfe auszuführen?
Wirke ich mit meinem Körper so auf das Pferd ein, dass dieses die Chance hat, die Hilfe auch anzunehmen?
Wie gut lassen sich die Sitzhilfen bei Dir ansteuern?



Du bekommst Antworten auf die Fragen wie:

Wie funktioniert der Drehsitz?
Wie dosiere ich am Besten meine Zügel und Schenkelhilfen?
Was ist eigentlich genau die Sitzhilfe?
Woher weißt das Pferd was ich von ihm will und wie installiere ich neue Hilfen?
Passt mein Timing?

Was Du außerdem nach diesem Workshop wissen wirst:

Wo Du umdenken musst und was Du besser machen kannst.
Was für das Pferd verwirrend oder schädlich ist. Wie Du Deine Hilfengebung richtig dosierst und bei Bedarf umprogrammieren kannst. Was Du schon alles richtig gemacht hast und wie die nächsten Schritte aussehen könnten.



Wir erarbeiten uns Stück für Stück die reiterlichen Einwirkungen und ihre physiologischen Zusammenhänge. Dabei nutzen wir neben den theoretischen Inhalten mitgebrachtes Videomaterial, Selbsterfahrung und Wahrnehmungsübungen sowie verschiedene Übungen am Boden ohne Pferd. Auf diese Weise können wir uns in ganz in Ruhe und gezielt auf unsere eigene Einwirkung konzentrieren und ausgiebig üben.

Workshop-Inhalte und Ablauf:

Vormittag

- Theoretische Einführung: Systematik der Hilfengebung
- Übung: Die Gewichtshilfen, Ansteuerung und Ausführung, Selbsterfahrung.
- Übung: Der Drehsitz
- Theorie + Übung: Die Schenkelhilfen
- Fragen, Diskussion, Praxisbeispiele

Nachmittag

- Theoretische Einführung: Die Zügelhilfen
- Übung: Die Zügelhilfen.
- Übung: Atemtechniken in der Praxis
- Spielend lernen: Haltung/ Einwirkungsweise/ Bewegungsrichtung/Intensität und Timing
- Fragen, Diskussion, Praxisbeispiele

Dieser Workshop richtet sich an alle Reiter.

Teilnehmen können Jugendliche und Erwachsene jeden Ausbildungsstandes

Pferde werden nicht benötigt!

Der Workshop eignet sich sowohl für Freizeitreiter, als auch für (angehende) Reitlehrer und Trainer

Ort: Mardorfer Str. 8, 31535 Neustadt

Referentin: Vanessa-Christin Fautsch, sekt.HP
Physiotherapeutin, Dozentin für Bodymanagement,
BKR Trainerin, Neuro-Rider Trainerin

Liebe Grüße,
deine Vanessa-Christin Fautsch



Reiter bewegen®
Vanessa-Christin Fautsch
Web: www.reiter-bewegen.de
E-Mail: info@reiter-bewegen.de
Tel: 0171 8664074



Weitere Informationen:
www.reiter-bewegen.de

[Jetzt buchen: Anmeldeformular](#)