

Sitzkurs mit Horseback DB

Biomechnik Pferd & Mensch

www.horseback.ch

Sonntag, 23.09.2023 07:30 bis ca. 20:00

Reitplatz RFVB Hessigkofen

Preis Vereinsmitglied 250.00 CHF

Preis Externe 280.00 CHF

Preis Zuschauer 50.00 CHF

Anmeldung bis 25.08.2023

Sarah Meer freizeit@rfvb.ch

079 579 28 54

Sitzschulung mit Horseback Dilan Baumgartner (Student of RiderAbility)

Es handelt sich hierbei um eine Sitzschulung, welche die Biomechnik von Pferd und Mensch berücksichtigt. Im Fokus steht das Erlernen des korrekten Reitersitzes (egal ob für Dressur-, Spring-, Western- oder Freizeitreiter. Oftmals lernen wir, wie wir die Pferde reiten, jedoch nicht, wie wir dazu unseren Körper bewegen oder einsetzen sollen. Der Kurs zeigt auf, wie wir die Probleme lösen können, um ein harmonisches Reiterpaar zu werden.

Ablauf

Vormittag Privatlektion - gemeinsames Mittagessen - Nachmittag Theorie und Videoanalyse.

Am Vormittag erhält jeder Kursteilnehmer eine Privatlektion auf dem eigenen Pferd, in der auf den Sitz eingegangen wird. Es werden die Schwächen des Reiters erkannt und als Coach zeigt Dilan den Reiter/innen, wie und welche Muskeln sie für welche Übung und Gangart einsetzen können. Es wird auf Probleme wie Stuhlsitz, Rundrücken, hohles Kreuz, instabile Beine, unruhige Hände etc. eingegangen. Am Nachmittag wird mittels Videoanalyse ersichtlich, was Reiter manchmal auf dem Pferd nicht spüren. Zusammen erarbeiten wir die Theorie und führen Simulationen durch, damit die Reiter/innen ein neues Körpergefühl erlernen und somit ihre Sitz- und Reitprobleme auflösen können.

Reit-Stil

Ein korrekter Sitz ist nicht nur in der Dressur wichtig, sondern genauso wichtig bei Ausritten, beim Springen oder im Westernsport. Jeder Reitstil kann von einem korrekten Sitz profitieren. Der korrekte Sitz bildet die Grundlage.

Preis

1-Tageskurs 250.00 CHF für Vereinsmitglieder
280.00 CHF für Externe Teilnehmer inklusiv Infrastruktur.

Die Kosten für das Mittagessen übernimmt jeder selbst!

Die Kursgebühr ist bis zum Anmeldeschluss am 25.08.2023 auf folgendes Konto zu überweisen:

Zahlung:

Spar- und Leihkasse Bucheggberg, 4584 Lüterswil
IBAN: CH04 0839 5030 3760 3612 7
Begünstigter: Reit- & Fahrverein Bucheggberg
Vermerk: Sitzkurs & Name

Anmeldungen gelten als verbindlich. Bei Abmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr erlassen, danach wird der volle Betrag verrechnet, sofern kein Ersatz gestellt wird.

Teilnehmerzahl

Teilnehmerzahl ist auf 5 Aktivteilnehmer beschränkt.



Horseback

