

“Harmonie im Sattel II”

Für mehr Bewegungskompetenz auf dem Pferd - Du und dein Pferd in Schwingung!

Der Reiter muss in der Lage sein, die vom Pferd übertragene Schwingung körperlich umzusetzen. Nur so kann das Pferd sich locker, rhythmisch schwingend bewegen.

Dafür müssen auch die Muskeln des Reiters rhythmisch arbeiten können. Zwängt man sich eine Haltung auf, ist man nicht mehr in der Lage zu mitzuschwingen. Das Becken ist der Ort wo die Bewegung vom Pferd auf den Reiter übertragen wird. Aus diesem Grund ist ein mobiles Becken für den Reiter besonders wichtig.

Die wichtigste aller Fähigkeit im Dialog mit dem Pferd ist jedoch das Fühlen, anders gesagt - in einer Bewegung präsent sein zu können. Kann ich meinen Körper gut spüre ist es möglich auf eigene Haltungs- oder Bewegungsfehler korrigierend einzugreifen .

Im Workshop lernst du dein Bewegungsrepertoire zu erweitern um es beim Reiten zu integrieren. Die erlangte Bewegungskompetenz lässt dich klarer und gelassener auf dein Pferd einwirken.

Es gibt viele gute Trainingsangebote für den Reiter durch Übungen fitter fürs Pferd zu werden. Man wird generell mobiler oder bekommt mehr Rumpfstabilität etc. Allerdings spüren viele Reiter ihre schlechten Bewegungsmuster nicht. Über ein allgemeines Training werden diese sogar gefestigt. In der Franklin Methode lernst du deine falschen Bewegungsmuster zu erkennen und durch bessere abzulösen. Die Anwendung innerer metaphorische oder anatomischer Bilder macht die Franklin Methode einzigartig und besonders wertvoll für Reiter, da Pferde bereits auf feinste Signale reagieren.

Im Workshopinhalte:

- Wie wende ich Imagination an, welche Bilder helfen mir?
- Lerne wichtige Muskeln des Beckens genauer kennen?
- Welche Muskeln stabilisieren mein Becken, welche blockieren meine Beckenbeweglichkeit?
- Was haben Beckenmuskeln mit der Atmung zu tun?
- Was sind Knochenrhythmen und wie beeinflussen sie die Koordination von Becken und Beine?
- benötigt der Bauch oder Gesäßmuskeln Spannung um mich zu stabilisieren ?
- Übungen für zu Hause und auf dem Pferd

Am Vormittag praktizieren wir im Übungsraum, am Nachmittag setzten wir das neu erlernte auf dem Pferd um.

Im Schritt gegenseitig geführt könnt ihr in Ruhe die Reaktion des Pferdes auf kleinste Veränderung des Sitzes erfahren und in euch hinein fühlen. Unterdessen bleibt genügend Zeit das Erlebte und die Beobachtungen in der Gruppe untereinander auszutauschen.

Der Workshop ist für **Anfänger** und **Fortgeschrittene!**

26. Mai 2024

die Teilnahme ist auf 12 TN beschränkt

Beginn 9:30 Uhr – 13:00 ,Studio Just4dance Schnieglinger Straße 132, 90425 Nürnberg

14:00 – 17:00 Reitverein Erlangen Kostbach, Reitersbergstraße 21, 91056 Erlangen

Kosten:

early bird: 150 € bis 27.04.2024 - danach 170 €

Anmeldeschluss: 5. Mai 2024

Verpflegung, Reitausrüstung bitte selber mitbringen. Für die Fahrt nach Kosbach bilden wir, wenn nötig Fahrgemeinschaften