

Dynamisch Reiten

Sitzkurse mit Nirina Meyer

Reitverein Oberwiggertal



Dynamisch Reiten ist die Kombination von Sitzschulung, Bewegungslernen und Mentaltraining. Das Konzept zur Schulung des Reiters wurde 2008 von Nirina Meyer (Ausbilderin für Mensch und Pferd) und Marlies Kataya (Bewegungspädagogin) entwickelt. Das Training ist für alle Reitweisen geeignet.

Ziele/ Nutzen:

- Balance, Beweglichkeit, Losgelassenheit
- geschmeidiger Sitz
- feine Hilfengebung
- dynamisch-leichtes Reitgefühl zwischen Entspannung und Spannkraft

Inhalte:

- Erlebbarer Anatomie
- Körperbewusstsein schulen
- Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- Hilfengebung im Timing
- Mentaltraining

Ablauf:

Die Kurse sind zu verschiedenen Themen. Mit Körperarbeit auf der Gymnastik-Matte oder auf dem Stuhl wird das jeweilige Thema erarbeitet und anschliessend auf dem Pferd umgesetzt. Dies ermöglicht ein intensives Lernen. Zuschauer nehmen an den Übungen aktiv teil.

Profitieren Sie von 10 Jahren Erfahrung Sitzschulung mit dem Franklin-Ball.

Einführungskurs – Sitzschulung mit dem Franklin Ball

Sonntag 19. Mai 2019, Reithalle Dagmersellen

Programm:

13.00 - 15.00 Uhr Theorie, erlebbarer Anatomie, Körperarbeit

16.00 Uhr Reiten Gruppe 1

17.00 Uhr Reiten Gruppe 2

Da für die Übungen mit dem Franklin Ball die Pferde zum Teil geführt werden sollten, wäre eine andere Teilnehmerin oder eine persönliche Begleitperson sinnvoll.

Kurskosten:

Teilnehmer mit Pferd Ca 80.- CHF, Zuschauer oder Begleitpersonen sind beim Theorieteil dabei und nehmen aktiv an den Übungen teil 40.- CHF

Mitnehmen: Gymnastikmätteli/Decke für Indoor, ev Reithelm

Infos/ Anmeldung bis 5. Mai 2019 bei Bettina Huwyler, bettina.huwyler@gmx.net

Weitere Aufbaukurse werden bei Interesse im Anschluss zu folgenden Themen organisiert:

Die dreidimensionale Beckenbewegung, Beine – Becken – Hilfengebung im Timing, Schulter-Arme-Hand - Feine Anlehnung

