

## **Kerstin Diacont und Kirsten Katzenmayer**

**Am Samstag den 13.7.2013**

**findet an der Reitanlage Neu-Anspach (am Steinchen)  
ein Tagesseminar statt.**

**(ohne Pferd)**

**Thema: Die Ausbildungsskala-angewandt auf den Reiter  
Anmeldung und weitere Information siehe Unterlagen**

## **Reitkurs mit Kerstin Diacont**

**Am 10.08 und 11.08.2013 Sa/So**

**Reitanlage Neu-Anspach (Am Steinchen)**

**2 Tageskurs: Bewegungslehre für Pferd und Reiter**

**Anmeldung und weitere Informationen siehe Unterlagen**

# Die Ausbildungsskala – angewandt auf den Reiter

Tagesseminar (Einzel-, Partner- und Gruppenübungen ohne Pferd)  
zu den folgenden Themen



**Den eigenen Körper bewusster wahrnehmen = wissen, was der Körper »sagt« = besser mit dem Pferd kommunizieren = besser reiten**

## Losgelassenheit

Bewegungsgefühl des Reiters – eigene Körperwahrnehmung – richtige Körperspannung bei losgelassenen Gelenken herstellen – die Wichtigkeit der Beckenstellung/Gesäßknochenstellung – bewusste Entspannung – Yoga für Reiter

## Takt

Stabilität und Balance – Simulation der Beckenbewegung in den einzelnen Gangarten

## Anlehnung

Führen und Folgen – Kontakt zum Partner aufnehmen – Kommunikation mit dem Partner – Gleichgewicht unabhängig voneinander halten, den jeweils anderen nicht als Stütze missbrauchen

## Schwung

Motivation – Positive Veränderung durch richtiges Kopfkino – Reiten mit der richtigen Einstellung – konkrete Vorstellungen von der Reiter-Pferd-Verbindung entwickeln

## Geraderichten

die Geometrie des Reiters – gleichmäßige Belastung auf den Gesäßknochen und Symmetrie herstellen

## Versammlung

Halten und Lenken der Konzentration – sich selbst zusammenhalten, sich sammeln

## Durchlässigkeit

Die Bewegungen des Pferderückens durchlassen – Blockaden erkennen und verhindern

## Kommunikation

Unterrichtsanweisungen richtig verstehen, Reiterlatein in richtige körpersprachliche Signale übersetzen, Missverständnisse vermeiden

## Sich in die Lage des Pferdes versetzen

Mit Partnerübungen nachfühlen: Wie kommen die körpersprachlichen Hilfen des Reiters beim Pferd an?

## Bewusstheit, Ideen und sinnvolle Konzepte

Welche Vorstellung habe ich von der Zusammenarbeit zwischen Reiter und Pferd? Von Richtungs- und Tempokontrolle? Setze ich meine Hilfen bewusst ein oder verfall ich in automatisierte Bewegungsmuster?

## Unerwünschte Bewegungsmuster ausschalten – das Körpergedächtnis aktivieren bzw. neu programmieren

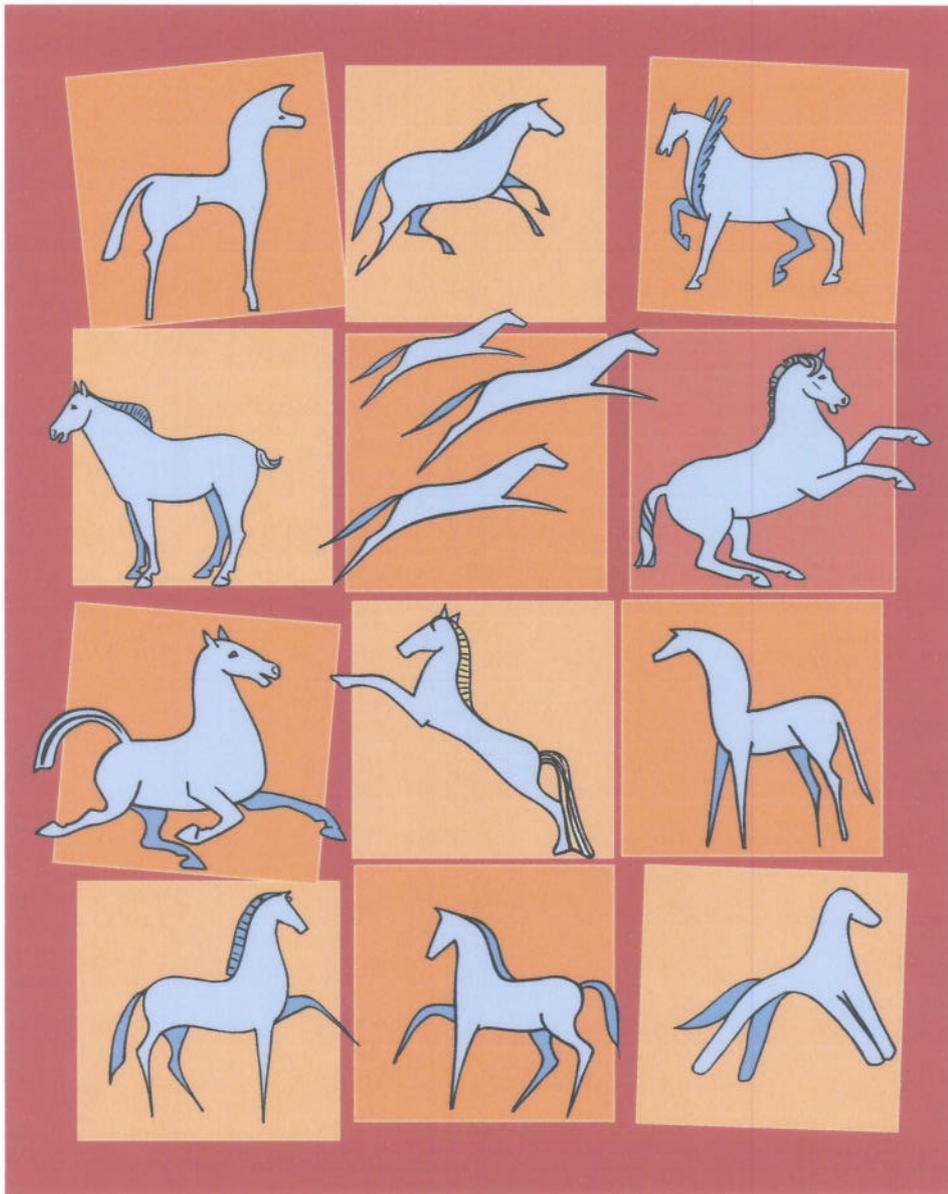
Das Gedächtnis bzw. das Erinnerungsvermögen sitzt nicht nur im Gehirn, sondern im ganzen Körper. Um sich von ineffektiven Bewegungs- und Verhaltensmustern zu lösen, müssen Zusammenhänge erkannt werden und überholte Vorstellungen auf mentaler und körperlicher Ebene über Bord geworfen werden.

Zeitraumen ca. 10.00 bis 16.00 Uhr · min. 10 / max. 20 Teilnehmer  
Mitzubringen: Schreibzeug/Block/Stift Isomatte oder Decke, lange (Führ-)Stricke  
Kosten pro Teilnehmer 60,00 Euro

### Ergänzende Infos und Termine:

Kerstin Diacont 0171 - 89 19 897 info@diacontdesign.de

Kirsten Katzenmayer 0171 - 359 6354 · info@katzenmayer-coaching.com



# Bewegungslehre für Reiter und Pferd

**Gezielter einwirken, besser einfühlen, schneller reagieren  
durch ausbalancierten Sitz und sinnvolle Konzepte**



## **Bewegungslehre für Pferd und Reiter**

- Bewegungsabläufe von Pferd und Reiter beurteilen und optimieren
- Körper- und Bewegungsgefühl des Reiters verbessern
- Problemursachen bei Reiter und Pferd erkennen und Lösungen erarbeiten
- Verbesserung der Kommunikation zwischen Reiter und Pferd
- Reaktionen des Pferdes auf die Hilfen verbessern
- Konzepte zur Minimierung der Hilfen

**...für zufriedene, gesunde Pferde und souveräne Reiter!**



### **Schwerpunkte**

Beurteilungskriterien für eine funktionell und anatomisch richtige Haltung von Reiter und Pferd unter Berücksichtigung von individuellen Gegebenheiten, Ursachen für Probleme bei Reiter und Pferd erkennen, richtig »sehen lernen« Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, Erarbeiten von problemspezifischen, individuellen Übungskonzepten

### **Eingefahrene Verhaltens- und Kommunikationsmuster verändern:**

- **Für den Reiter:**  
Bewegungen bewusster ausführen (in Anlehnung an Feldenkrais), Stabilität im Sitz durch richtige Körperspannung erreichen – falsche Spannungen (z.B. in den Gelenken) beseitigen, Funktionsgymnastik, Korrekte Verbindung zum Pferd an den »Schaltstellen« Gesäß-Pferderücken und Hand-Zügel-Maul aufnehmen  
Gefühl für die richtige Dosierung der Hilfen entwickeln, Einwirkung minimieren: Kraft reduzieren (soviel wie nötig, so wenig wie möglich), Hilfen deutlicher und besser verständlich für das Pferd geben: gezielter einwirken, besser einfühlen, schneller reagieren, rechtzeitig korrigieren, verständlich belohnen  
Sitz- und Einwirkungsfehler und ihre direkten Auswirkungen aufs Pferd bewusst machen: Der Reiter soll erkennen, wie das, was er tut, beim Pferd ankommt und er soll auch erkennen was er wirklich tut (was häufig nicht das ist, von dem er denkt, dass er es tut.)  
Fehleranalyse durch Videoaufnahmen, Fotos und über »Trockenübungen«
- **Für das Pferd:**  
Auffinden der individuellen Schwachpunkte und Probleme unter dem Reiter und/oder an der Longe, Entspannung des Pferderückens durch korrekte Gymnastizierung sowie bessere Balance des Reiters  
(Re-)sensibilisierung durch Reduzierung der Einwirkung

