



Lehrgang zur Verbesserung von Sitz und Einwirkung

mit Videokorrektur, Sitzhilfen und
gegenseitigem Beobachten

Samstag, 24. November 2018

Der Reiterverein Geilenkirchen bietet einen Lehrgang zur Verbesserung des Reitersitzes an. Fester Bestandteil des Lehrgangs ist eine Videokorrektur sowie die Möglichkeit, Sitzhilfen (z.B. Franklin-Bälle, Thera-Bänder, Übungen am Boden usw.) zur Veränderung des Sitzes auszuprobieren.

Neben dem eigenen Reiten soll auch das Reiten der anderen Reiter begleitend beobachtet werden, um so den eigenen Blick für einen korrekten Sitz zu schulen und Sitzprobleme nicht nur auf dem Pferd zu spüren, sondern auch von unten zu erkennen.

Der Lehrgang wird von Svenja Vedder und David Peters durchgeführt, beide besitzen die Trainer-Ergänzungsqualifikation „Sitz und Gleichgewichtsschulung“.

Kosten für den Lehrgang: 40 Euro (kann sich je nach Teilnehmerzahl ändern)

Zuschauer können in jedem Fall an dem begleiteten Beobachten teilnehmen, nach Rücksprache mit den Reitern auch an der Videobesprechung.

<u>Lehrgangablauf:</u>	13:15 Uhr – 13:45 Uhr	Einführung in den Lehrgang (Reiterstube)
	14:00 Uhr – 15:15 Uhr	Gruppe 1 reitet, Gruppe 2 beobachtet
	15:30 Uhr – 16:45 Uhr	Gruppe 2 reitet, Gruppe 1 beobachtet
	17:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr	Gemeinsame Besprechung der Videos

Nach der Lösungsphase findet eine kurze Zwischenbesprechung der Videos zur Analyse des Sitzes statt; dafür benötigt jeder Teilnehmer ein Helfer benötigt, der das Pferd in dieser Zeit Schritt führt/festhält.

Bitte meldet euch bis Samstag, 17.11.2018 durch Eintragen in die Liste an:

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zum Bezahlen der Lehrgangsgebühr.

	Gruppe 1	Gruppe 2
	Reiter / Pferd	Reiter / Pferd
1		
2		
3		
4		