

Kurzbericht über den Kurs am 25. und 26.08.2009

“Gut sitzen – besser reiten“ unter der Leitung von Annette Kreiling

Am ersten Tag trafen wir uns um 10 Uhr in der Halle zum Abreiten.

Danach erste Sitzübungen in zwei Gruppen an der Longe und ohne Steigbügel, z.B. - sehr ungewohnt, aber ebenso wirkungsvoll - das Erspüren der eigenen Sitzbeinknochen und deren gleichmässige Belastung auch in Wendungen mit Hilfe zweier untergelegter Tennisbälle, oder Trainieren des unabhängigen tiefen Sitzes durch Bewegungsübungen der Beine, je nach Ausbildungsstand auch im Trab und Galopp.

Alles wurde per Video dokumentiert und nach dem Mittagessen gemeinsam analysiert.

Hier kam doch einiges an Fehl- bzw. zu optimierenden Haltungen ans Licht ...

Aus der Fülle des Gesehenen formulierten wir je ein eigenes Kursziel, einen neue bzw. korrigierten Bewegungsablauf.

Dazu lernten wir die muskulären Zusammenhänge und erste Übungen zur Korrektur der Fehlhaltungen kennen; die neuen Bewegungsabläufe wurden in ihre Einzelteile „zerlegt“, zum Lernen formuliert und mit mental (nach Eberspächer) wie körperlich eingeübt d.h. u.a. beobachten-verbalisieren-visualisieren-verinnerlichen, und das je mit allen Sinnen. Sitzbälle und Balimo waren für's Lernen hilf- und aufschlussreich.

Für das Reiten wichtige Kräftigungsübungen und eine Hausaufgabe beendeten den Tag.

Am zweiten Tag arbeiteten wir unsere Zielsetzung anhand einer „Checkliste“ sehr gründlich durch, sodass als Ergebnis eine inhaltlich klar formuliere, auch terminliche konkrete Zielformulierung herauskam: gar nicht so einfach, sich vom schwammigen „möglichst bald“ zu lösen und einen Zeitpunkt zu nennen, wann jede ihr Ziel erreicht haben will!

Danach Aufgaben wie „Über-Kreuz-Übungen“ zum sich Bewusstmachen und Trainieren der beiden Hirnhälften, Dehn- und Aufwärmübungen, später vor dem Reiten auch vor und auf dem Pferd.

Nachmittags galt es, das Gelernte auf's Reiten zu übertragen, was wiederum per Video dokumentiert wurde.

Wir alle haben den Lernerfolg hinsichtlich des formulierten Zieles nicht nur hinterher auf dem Video sehen können, sondern vor allem selbst spüren und fühlen können!

Schade, dass so wenig Interesse seitens der anderen Vereinmitglieder und auch Externer bestand, denn es war ein durchweg gelungenes Kurswochenende in gelöster Atmosphäre mit viel Spass an der Arbeit und individueller Betreuung, sehr gut organisiert, ein wichtiger Schritt hin zum „gut sitzen - besser reiten“ und hoffentlich nicht das letzte seiner Art!

Ganz herzlichen Dank an Annette für all die Mühe, und auch an Roland für die Videodokumentation deren Aufbereitung (wir freuen uns auf die DVD!),

Danke an den Verein, dass wir Halle und Casino nutzen konnten und Frank, für's Abziehen und Wässern der Halle am Sonntag!