



## Kurs-Ausschreibung "Körperwahrnehmung für besseres Reiten aus dem Sitz" (ohne Pferd) 19. Februar 2023

Liebe Li-Re Mitglieder

Am Sonntag, 19. Februar 2023 organisieren wir einen Kurs mit Andrea Andrighetto (reitersitz.ch) „Körperwahrnehmung für besseres Reiten aus dem Sitz“ für Reiter\*Innen ohne Pferd.

Jeder Teilnehmer erhält eine kurze Analyse der eigenen Schiefen auf dem Sitzball sowie Tipps um diese selber korrigieren zu können. Danach wenden wir uns Themen zu wie:

- Was genau ist der Dreh-Sitz und wie wird er korrekt wann angewendet
- Volten und Seitengänge: wann sitzen wir innen und wann wird aussen belastet
- Korrekte Sitzhilfen für Schulterherein, Kruppeherein und Traversal-Verschiebungen

Wir arbeiten und lernen drinnen an der Wärme und nutzen den Sitzball sowie Stühle mit Kissen um bequem auf den eigenen Händen sitzen zu können. Bei passablem Wetter gehen wir raus auf das Roundpen um selber (ohne Pferde) Seitengänge laufen zu können um uns so die korrekte Stellung des Beckens etc. noch besser einzuprägen.

Nach dem Mittagessen vertiefen wir: Eine ruhige Hand / korrekte Anlehnung.

Dazu arbeiten wir zuerst in der Scheune auf einem kleinen Trampolin und danach wieder zu Fuss Draussen im Roundpen zu zweit mit Zügeln:

- Wo im Körper muss man loslassen und wo Spannung halten für eine «ruhige Hand»
- Habe ich wirklich auf beiden Händen genau gleich viel Zug/Verbindung nach vorne
- Wie genau fühlt sich die korrekte «Anlehnung» an?
- Wie viel oder wie wenig Verbindung brauche ich als Reiter für eine korrekte Anlehnung?

Der Tag wird garantiert interessant, amüsant, lehrreich und alles was ihr da lernt könnt ihr gleich am nächsten Tag mit eurem Pferd im Gelände üben 😊

Datum	Sonntag, 19. Februar 2023
Zeit	09.00 Uhr in Sulz/Künten, Dorfstrasse 10
Kosten	CHF 70.00 für Mitglieder und Nicht-Mitglieder Pro Mitglied beteiligt sich der Li-Re mit CHF 15.00 an den Kosten Suppen-Mittagessen inbegriffen
Anmeldung	bei Arlette, 079 357 68 94 (Tel oder WhatsApp), mail arlette.gahler@swissonline.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 16. Februar 2023
Teilnehmer	max. 10 Personen Praktische Übungen finden auf dem Roundpen oder im Tenn statt

Wir freuen uns auf Euch. Bleibt gesund und glücklich.

Andrea + Arlette