

Smartreiter, die Sitzschule mit "Sofort-Effekt" nach einem Konzept von Eckart Meyners



Die typischen Reitfehler verschwinden.

Nie mehr hören: "Hacken runter", "gerade sitzen" etc....

Durch die Übungen ein komplett neues und besseres Bewegungsgefühl entwickeln.

Haben sie auch einen Reitfehler, der sie zur Verzweiflung bringt?

Nach dem Kurs ist er bestimmt verschwunden.

Im Trab locker mitschwingen können und die Galoppade erfährt viel Geschmeidigkeit.
Lassen sie sich verblüffen, wie diese Übungen wirken.

Lektionen, die nie richtig geklappt haben, gelingen plötzlich mit Leichtigkeit.

Pferde zeigen Gänge und Bewegungen, die sie vorher nie gezeigt haben.

Viele Probleme beim Pferd verschwinden einfach.

Werden Sie zum besseren Reiter. Schon nach der ersten Übung

und nach jeder Übung mehr. Erfahren Sie die Leichtigkeit des Reitens.

Erst wenn sich das Reiten ganz leicht anfühlt, ist es in höchster Vollendung.

Mit Smartreiter der Vollendung wieder ein Stückchen näher kommen.



Tageskurs:

9.00-18.00Uhr

Praxisteil ohne Pferd. (Auch ohne Pferd schon einmal die Wirkung einiger Übungen spüren.

Hier erfahren Sie, warum wir auf dem Pferd bestimmte Übungen durchführen werden)

Aufwärmen vor dem Reiten (Spezielles Training, um sich optimal auf das Reiten vorzubereiten)

Die Skala der Ausbildung der Reiter:

Teil 1

(entspricht der Gewöhnungsphase des Pferdes)

Übungen mit Pferd in kleinen Gruppen (teilweise geführt, da wir beide Arme für

Übungen brauchen und auch mit geschlossenen Augen reiten werden)

Teil 2

(Takt und Losgelassenheit)

Verschiedene Variationen im Leichttraben mit verschiedenen Aufgaben mit Pylonen.

Übungen auf dem Pferd, um Balance, Takt und Haltung zu verbessern.



Mittagspause

Reiter-Fitness-Test

Reiter benötigen eine spezielle Fitness.

Balance, Koordination, Rhythmus und Bewegungsgefühl sind da am allerwichtigsten.

Wie sieht es mit ihrem muskulären Gleichgewicht aus?

Messungen zeigen es sofort auf.

Testen sie ihre Reiter-Fitness.

Aufwärmen vor dem Reiten

Weiter in der Ausbildungs-Skala der Reiter:

Teil 3

(Geraderichten und Versammeln)

Das 6 Punkte Programm von Eckart Meyners.

Immer zwei Teilnehmer. (30min) Hier gehen wir die individuellen Haltungs-

und Reitfehler durch und beseitigen sie. (Hier sollte ein Vorher/Nachher-Video gefilmt werden)

Wochenend-Kurs :

Abends:

Feldenkrais und Pilates-Übungen auf der Matte. Speziell auf die Haltungsfehler eines jeden Einzelnen eingegangen.

Training der "Reitmuskulatur"

Sonntag:

10:00 Uhr Aufwärmen vor dem Reiten

Aufwärm-Übungen auf dem Pferd

Wie ich mich sinnvoll auf dem Pferd und mit dem Pferd aufwärmen kann.

Weiter mit Teil 3

(Geraderichten und Versammeln)

Einzel mit Pferd: die Übungen aus dem 6 Punkte Programm und Brain-Gym-Übungen, um individuell den Reiter zu trainieren.

(unbedingt filmen!)

Der Inhalt des Kurses kann nach den Schwerpunkten der Reiter und ihren Pferden variieren.

Jeder Teilnehmer erhält zum Download eine Mappe mit vielen Übungen aus dem Kurs.

Anmeldungen und Info:

www.smartreiter.de oder auf Facebook Smartreiter

meike.weddig@t-online.de

0175-1120019

Meike Weddig