

Martina Bürkle **Trainer A Westernreiten**

Büro: Hohenackerstr. 38, 71334 Waiblingen

Stall: Ameisenbühl 40, 71332 Waiblingen

Tel. 0177 / 78 42 807

mary@westernjoyride.de

www.western-joyride.de



Mobility für Reiter – Physische Potentiale entdecken und entwickeln **Teil 2: Beweglichkeit von Wirbelsäule und Schultergürtel** **Trainerfortbildung 7 LE im Profil 3**

Termin: 11.06.2023

Kursleiter: Martina Bürkle, Trainer A Westernreiten, Bewegungstrainerin E.M.,
Pferdewirt Spezialreitweisen
Robin Vogt, B.A. Fitnessökonomie, Trainer A Athletiktraining,
Trainer für Sportrehabilitation und zertifizierter Personal Trainer

Kursort:

ab 09:30 Uhr: TSV Schmiden Sportforum, Wilhelm-Stähle-Str. 13, 70736 Fellbach

ab 15:00 Uhr: Clay-Pit Ranch, Ameisenbühl 40, 71332 Waiblingen

Kursbeschreibung:

Im zweiten Teil dieser reitweisenübergreifenden Fortbildung werden die Körperbereiche Wirbelsäule und Schultergürtel unter die Lupe genommen: Welche Bedeutung haben sie im Reitsport, welche Zusammenhänge gibt es mit den Körperbereichen Hüfte und Becken und mit welchen Problemen haben Reiter üblicherweise zu kämpfen? Auch für diese Bereiche des Körpers lernen die Teilnehmer zunächst, Bewegungseinschränkungen anhand sportwissenschaftlicher anerkannter Testbatterien konkret zu lokalisieren. Hier stehen besonders die Begriffe Stabilität und Mobilität im Vordergrund: Was ist darunter zu verstehen und wie bedingen sie sich gegenseitig? Dann erlernen die Teilnehmer gezielte Übungen, um mögliche Schwachstellen ihrer Reitschüler im Bezug auf deren Mobilität und Stabilität zu beheben. Ziel ist, dass diese Übungen korrekt angeleitet werden können, um sie mit den eigenen Reitschüler zu erarbeiten und ihnen dadurch langfristig zu einer natürlichen, unverkrampften Aufrichtung mit beweglicher Wirbelsäule bei gleichzeitig stabilem Schultergürtel zum verhelfen.

Im Praxis-Block in der Reithalle haben die Teilnehmer dann die Möglichkeit, die erlernte Testbatterie an realen Reitschülern anzuwenden: In Kleingruppen werden die Stärken und Schwächen der Reitschüler zunächst auf dem Pferd, dann am Boden analysiert und durch die erlernten Übungsbatterie verbessert. In einer anschließenden Abschlussrunde werden dann die Erkenntnisse und Ergebnisse der einzelnen Gruppen präsentiert und diskutiert, verbleibende Fragen werden geklärt.

Die Teilnehmer erhalten ein ausführliches Handout sowie Videoanleitungen zu den erarbeiteten Übungen.

Martina Bürkle

Trainer A Westernreiten

Büro: Hohenackerstr. 38, 71334 Waiblingen

Stall: Ameisenbühl 40, 71332 Waiblingen

Tel. 0177 / 78 42 807

mary@westernjoyride.de

www.western-joyride.de



Ablaufplan:

- 09:30-10:00 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Besprechung der Agenda
- 10:00-11:00 Uhr Wirbelsäule und Schultergürtel: Anatomie und Beweglichkeit
Seminarraum Bedeutung von Wirbelsäule und Schultergürtel im Reitsport
Typische Einschränkungen der Mobilität und Stabilität und die daraus resultierenden Probleme für Pferd und Reiter
- 11:00-15:00 Uhr Entwicklung einer funktionsgymnastischen Testbatterie zum
Gymnastikraum Screening der Körperbereiche Wirbelsäule und Schultergürtel
Verstehen der Differenzierung des Mobilität-Stabilitäts-
(Mittagspause ca. Kontinuums
13:00-13:30 Uhr) Erarbeitung eines Übungskatalogs zur Erstellung eines zum
Reittraining ergänzenden Corrective Exercise Programms
Schulung im korrekten Anleiten der Testbatterie, sowie der aus dem Screening hervorgehenden Trainingsübungen
- 15:00-15:30 Uhr Pause mit Fahrt zur Clay-Pit Ranch
- 15:30-17:00 Uhr Arbeit in Kleingruppen (max. 4 Personen) an Reitschülern
Reithalle -Analyse der Stärken und Schwächen auf dem Pferd
-Ermittlung der Bewegungspotentiale durch Anwendung der Testbatterie am Boden
-Entwicklung von Lösungsansätzen durch Anleitung gezielter Übungen
-Vergleich Vorher-Nachher auf dem Pferd
- 17:00-17:30 Uhr Präsentation und Besprechung der Ergebnisse aus den Gruppen
Klärung offener Fragen
Feedback und Abschlussrunde