

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



Sitzanalyse mit System – Physische Potentiale entdecken und entwickeln **Teil 1: Analyse von Becken und Hüfte** **Trainerfortbildung 7 LE im Profil 3**

Termin: 11.11.2023

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

Kursort:

ab 09:30 Uhr: Aktivstall Illg, Seltenbachstr. 20, 71404 Korb

ab 11:00 Uhr: Gemeindehaus Kleinheppach, Großheppacherstr. 5, 71404 Korb

Kursbeschreibung:

Inhalt dieser reitweisenübergreifenden Fortbildung ist zunächst die Notwendigkeit eines beweglichen Beckens im Reitsport und die typischen Probleme, mit denen sich Reitlehrer im Alltag konfrontiert sehen.

Im „Theorie“-Block im Gemeindehaus sollen Bewegungseinschränkungen anhand sportwissenschaftlich anerkannter Testbatterien konkret lokalisiert werden: Welcher Bewegungsradius sollte bei welchem Test möglich sein, wo treten Abweichungen auf? Hintergedanke ist, den allgemeinen Begriff „steif/unbeweglich im Becken“ greifbar zu machen: Woher kommt das Problem genau? Dann erlernen die Teilnehmer gezielte gymnastische Übungen, um diese Einschränkungen zu verbessern. Ziel ist, dass diese Übungen korrekt angeleitet werden können, um sie mit den eigenen Reitschüler zu erarbeiten und ihnen dadurch langfristig zu mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit zu verhelfen.

Im Praxis-Block in der Reithalle haben die Teilnehmer dann die Möglichkeit, die erlernte Testbatterie an realen Reitschülern anzuwenden: In Kleingruppen wird die Beweglichkeit der Reitschüler zunächst auf dem Pferd, dann am Boden analysiert und durch gymnastische Übungen 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 Becken und Hüfte: Anatomie und Beweglichkeit
Seminarraum Bedeutung der Beckenbeweglichkeit im Reitsport
Typische Einschränkungen der Beweglichkeit und die daraus resultierenden Probleme für Pferd und Reiter

11:00-15:00 Uhr Entwicklung einer funktionsgymnastischen Testbatterie zum
Gemeindehalle Screening des Becken-Hüft-Komplexes
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 Weg zurück zur Reitanlage

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