

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 1: Beweglichkeit von Becken und Hüfte** **Trainerfortbildung 6 LE im Profil 3**

Termin: 29.10.2022

Kursleiter: Martina Bürkle, Trainer A Westernreiten/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 14:00 Uhr: Clay-Pit Ranch, Ameisenbühl 40, 71332 Waiblingen

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 TSV Sportforum 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
- 10:00-10:30 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
- 10:30-11:00 Uhr Allgemeine Aufwärmübungen für Reiter
Gymnastikraum
- 11:00-13:00 Uhr Entwicklung einer funktionsgymnastischen Testbatterie zum Screening des Becken-Hüft-Komplexes
Verstehen der Differenzierung des Mobilität-Stabilitäts-Kontinuums
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
- 13:00-14:00 Uhr Mittagspause im Seminarraum
bis ca. 13:45 Uhr, dann Fahrt zur Clay-Pit Ranch
- 14:00-16:00 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
- 16:00-17:00 Uhr Präsentation und Besprechung der Ergebnisse aus den Gruppen
Klärung offener Fragen
Feedback und Abschlussrunde