



Die Xenophon-Regionalvertretung Ruhrgebiet/Westfalen  
lädt Reiterinnen und Reiter ein:

## **4-tägige Sitzschulung auf dem Reitsimulator mit Pferdewirtin und Bewegungspädagogin für Pferde**

**Alexandra Schmucker**

*Ein klarer und „geschickter“ Aufbau mit einfacher Anleitung für zuhause zum Nachreiten.*

An diesen vier intensiven Tagen beschäftigen wir uns nur mit den Grundprinzipien des Reitersitzes und die Übertragung in Schritt, Trab, Galopp, sowie in den Wendungen, halben Paraden und der Zügelführung. Durch einen interaktiven Theorieaufbau von ca. 2 Stunden mit viel Körperarbeit, bildlicher Vorstellungskraft (Ideokinese) arbeiten wir als Centered Riding Instructoren über verschiedene Körpertechniken wie Alexandertechnik, Feldenkreis uvm. Wir nutzen Franklin und NaTuRe Materialien wie Bälle, Rollen, Schwämme, um die Wahrnehmung zu schulen. Verschiedene Fragen werden sich klären wie z. B.:

Sitze ich richtig?

- Wie ist die ideale Zügelführung und warum ist das so?
- Wie balanciere ich mich richtig aus?
- Wie bekomme ich eine Stabilität in meinen Oberkörper ohne mich festzuhalten und zu verspannen?
- Was kommt bei meinem Pferd unten an?
- Wie treibe ich richtig?
- Was macht mein Körper in einer halben Parade?

All diese Fragen und noch viele mehr werden nach dieser intensiven Trainingsphase und jeweils 30 min Intensivtraining auf dem Reitsimulator beantwortet sein. Wir werden mit Dir eine Reise durch Deinen Körper vornehmen, zur Verbesserung und Entwicklung Deiner Vorstellungskraft, damit Du das Gelernte zu Hause auf Deinem Partner Pferd umsetzen kannst.

Wie sind die Teile aufgebaut?

Teil 1 beschäftigt sich mit der Aufrichtung und Ausrichtung unseres Körpers: Wie finde ich meine Körpermitte und wie erschaffe ich mehr Energie beim Reiten

In Teil 2 werden wir Wendungen, halbe Paraden und die Zügelführung auseinandernehmen und klären, wie sich unser Körper dabei bewegen soll.

Der 3. Teil beinhaltet die Sitzarten im Trab und die Klärung, wie ich mir das Sitzen im Trab erleichtere.

Im 4. Teil besprechen wir genau diese Themen für den Galopp.

**Kursleitung:** **Alexandra Schmucker**

**Datum/Zeit:** Samstag 07.10., 18.11., 09.12.2023 und 20.01.2024  
jeweils von 9:30 Uhr -14:00 Uhr

**Ort:** Reitzentrum Hasenberg  
Reitanlage Hasenberg 1,  
63853 Mömlingen (Bayern)

**Infos/Anmeldung:** Informationen zur Anmeldung sind auf der Internetseite  
[www.alexandra-schmucker.de/aktuell/liste](http://www.alexandra-schmucker.de/aktuell/liste) oder unter 0176 70255289  
zu erfragen.

**Kosten:** **649,00€ für Xenophon-Mitglieder**  
799,00€ regulär