



## Bewegungstraining nach Eckart Meyners mit Johanna Mairinger-Harslem

### **Inhalt:**

Ein Abend und je 60 Minuten an zwei Tagen mit einer ausführlichen Analyse und Diagnose von Reiter und Pferd. Es werden mit jedem die gewonnenen Erkenntnisse ausgewertet und reflektiert sowie an die persönlichen Bedürfnisse und Übungsfelder angepasst. Im Anschluss werden individuelle Lösungsansätze erarbeitet, die das harmonische Zusammenwirken von Reittechnik und Bewegungspotenzial bei Reiter und Pferd weiterentwickeln und ausbauen.

### **Positive Effekte durch Sitzschulung und das Bewegungstraining aufgebaut nach den Grundlagen von Eckart Meyners**

- ❖ Verbesserung der Raumorientierung, des Gleichgewichts, der Reaktionsfähigkeit und der Rhythmusfähigkeit.
- ❖ Verbesserung der Elastizität der Muskeln und der Mobilität der Gelenke.
- ❖ Erkennen und Auflösen von Bewegungsblockaden.
- ❖ Wiederherstellung der Körpersymmetrie.
- ❖ Grundsätzliche Verbesserung der Körperhaltung.
- ❖ Übungen zum Stressausgleich, zur Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit.

**Dadurch entsteht ein harmonischeres Einwirken auf das Pferd und es werden Leistungsbereitschaft und Losgelassenheit des Pferdes gesteigert.**

### **Ablauf:**

#### **Am Einstiegs - Kursabend**

- ❖ kurze Vorstellungsrunde.
- ❖ Einführung in die Bewegungslehre nach Eckart Meyners.
- ❖ Grundlegendes zur Sitzschulung und zum Bewegungstraining.
- ❖ Fragen, Austausch, Reflexion und Vorblick.

**Am ersten Kurstag** findet eine individuelle Anamnese im Einzelsetting statt. Nach einer kurzen Vorbesprechung geht es an Eigen- und Fremdwahrnehmung sowie an die Erwartungen. Hierzu werden die ReiterInnen aufgefordert ihr Pferd nur im Schritt aufzuwärmen, sodass ein uneingeschränktes Bild des Reiter/Pferd-Paares gewonnen werden kann. Es folgen Übungen um sich psychisch, kognitiv, emotional und motorisch einzustimmen



und im Weiteren die Bewegungsrhythmusfähigkeit und das Bewegungsgefühl weiterzuentwickeln. Danach wird ein gemeinsames Resümee gezogen und ein Vorblick auf den zweiten Kurstag gegeben.

### Am zweiten Kurstag gibt es

- ❖ Gemeinsames Aufwärmen mit Pferd und Reiter.
- ❖ Speziell auf das Pferd/Reiter-Paar abgestimmte Übungen.
- ❖ Eine Arbeitsphase, in der die Schwerpunkte bearbeitet werden – immer unterstützt durch Übungen entsprechend den Erwartungen und den aus der Anamnese wichtig gewordenen Punkten.
- ❖ Zum Schluss ein Cool-Down mit Reflexion der Einheiten, Gegenüberstellung vorher/nachher und Resümee.
- ❖ Sowie weiterführende Übungen für das selbstständige/ eigenverantwortliche Arbeiten zu Hause.

Die Einheiten finden **ausschließlich im Einzelsetting** statt, um bestmöglich auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können, deshalb maximal 9 TeilnehmerInnen. Es sollte eine weitere Person anwesend sein, die das Pferd während der Übungen halten/ führen kann.

Dadurch, dass die Analyse und Diagnose für die speziellen Übungen, die für jeden individuell zusammengestellt werden, Voraussetzung für den zweiten Kurstag/ das zweite Setting sind, können nur beide Kurstage zusammen gebucht werden.

### Kosten:

200,00 €/Teilnehmer zzgl. etwaige Hallennutzung für FremdreiterInnen

### Ablauf:

Freitag		
18:00	20:00	Einstiegs - Kursabend

Samstag		
08:15	09:15	TeilnehmerIn 1
09:15	10:15	TeilnehmerIn 2
10:15	10:30	Pause
10:30	11:30	TeilnehmerIn 3
11:30	12:30	TeilnehmerIn 4
12:30	13:30	Mittagspause
13:30	14:30	TeilnehmerIn 5
14:30	15:30	TeilnehmerIn 6
15:30	16:00	Pause
16:00	17:00	TeilnehmerIn 7
17:00	18:00	TeilnehmerIn 8
18:00	18:15	Pause
18:15	19:15	TeilnehmerIn 9

Sonntag		
08:15	09:15	TeilnehmerIn 1
09:15	10:15	TeilnehmerIn 2
10:15	10:30	Pause
10:30	11:30	TeilnehmerIn 3
11:30	12:30	TeilnehmerIn 4
12:30	13:30	Mittagspause
13:30	14:30	TeilnehmerIn 5
14:30	15:30	TeilnehmerIn 6
15:30	16:00	Pause
16:00	17:00	TeilnehmerIn 7
17:00	18:00	TeilnehmerIn 8
18:00	18:15	Pause
18:15	19:15	TeilnehmerIn 9