

Dressur Ausbildung Mairinger

Begleitung • Training • Motivation



Intensiv Trainings Tage

Leichtigkeit und Harmonie in der Arbeit mit dem Pferd

Inhalt:

In zwei Einheiten erarbeiten wir individuell auf den Leistungsstand des Reiter-/Pferd-Paares angepasst, Aufwärmphase, grundlegende Lektionen und Übergänge, sowie vertiefende gymnastizierende und geraderichtende Übungen. Im Anschluss werden individuelle Lösungsansätze für die weitere selbstständige Arbeit, das Üben und Reiten zu Hause angelegt.

Schwerpunkte des Kurses:

- ❖ **Aufwärmphase:** wie bereite ich mein Pferd physisch und mental richtig auf die Arbeit vor.
- ❖ **Grundlegende Lektionen und Übergänge:** wie gestalte ich Hufschlagfiguren und Übergänge richtig, um die Geschmeidigkeit und Aufmerksamkeit meines Pferdes zu verbessern.
- ❖ **Gymnastizierung:** wie verbessere ich die Geschmeidigkeit und Balance sowie die individuellen Stärken meines Pferdes, durch beispielsweise Übergänge innerhalb der Gangarten und den Anfängen der geraderichtenden Biegearbeit.
- ❖ **Geraderichtende Biegearbeit:** wie verbessere ich die Geraderichtung und Balance meines Pferdes auf gerader, gebogener und freier Linie mit korrekter Stellung und Biegung.
- ❖ **Stärkung der Versammlung, engere Wendungen und Volten:** wie und mit welchen Übungen fördere ich die Versammlung und das Engagement der Hinterhand über halbe Paraden und zum Beispiel halbe Tritte, um die Geschmeidigkeit und Wendigkeit des Pferdes zu verbessern.
- ❖ **Abschlussphase:** wie gebe ich meinem Pferd mit sinnvollen Übungen Gelegenheit sich zu entspannen und zu strecken, um so die Arbeitsphase positiv abzuschließen.
- ❖ **Feedback und Auswertung:** gemeinsam reflektieren wir die Arbeit und erarbeiten mögliche Verbesserung Punkte für zukünftiges Training.

Ablauf:

Am ersten Kurstag findet die individuelle Arbeit **im Einzelsetting** statt. Nach einer kurzen Vorbesprechung mit Definition des Erwartungshorizontes werden die oben genannten Punkte gemeinsam bearbeitet. Danach wird ein gemeinsames Resümee gezogen und ein Vorblick mit Schwerpunktsetzung auf den zweiten Kurstag gegeben.



Am zweiten Kurstag

- ❖ Selbstständiges Aufwärmen von Pferd und Reiter anhand der am Vortag gewonnenen Erkenntnisse.
- ❖ Eine kurze Reflexion zum Vortag und zur Aufwärmphase.
- ❖ Erwartungen, Ziele und Schwerpunkte für die Arbeitsphase.
- ❖ Eine Arbeitsphase, in der die Schwerpunkte bearbeitet werden – immer unterstützt durch Übungen und Reflexionen entsprechend den Erwartungen und den aus der Arbeit 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.

Kosten:

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

Ablauf:

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



Ablauf Kurs kurz 4-5 TeilnehmerInnen

Samstag				Sonntag		
13:30	14:30	TeilnehmerIn 1		08:00	09:00	TeilnehmerIn 1
14:30	15:30	TeilnehmerIn 2		09:00	10:00	TeilnehmerIn 2
15:30	16:00	Pause		10:00	10:30	Pause
16:00	17:00	TeilnehmerIn 3		10:30	11:30	TeilnehmerIn 3
17:00	18:00	TeilnehmerIn 4		11:30	12:30	TeilnehmerIn 4
18:00	18:30	Pause		12:30	13:00	Pause
18:30	19:30	TeilnehmerIn 5		13:00	14:00	TeilnehmerIn 5