

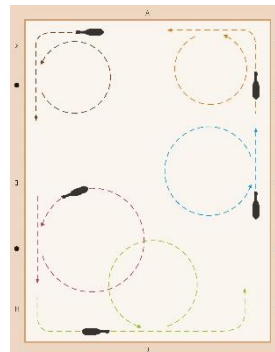
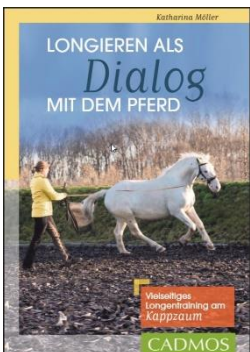
## Rund um's Stangenquadrat - Mittelstufe - Praxiskurs mit Katharina Möller (Nachbucher)

### Wie funktioniert der Online-Praxiskurs (Nachbucher)?

Du erhältst vier Unterrichtseinheiten in Form je einer Videoanleitung und eines pdf. Die Inhalte bauen Schritt für Schritt aufeinander auf. Dabei wird dir immer eine komplette Arbeitseinheit mit mehreren Übungen vorstrukturiert, also vom Warmmachen und Heranführen an das Thema über die Arbeitsphase bis zum Cooldown. Diese erarbeitest du dir selbstständig.

Von Einheit zu Einheit steigern wir die koordinativen Fähigkeiten sowie den Biegeungsgrad in zunehmend höheren Gangarten, bis sich die Übungen am Ende des Monats zu einem gymnastisch sinnvollen, ausgeglichenen Ganzkörperworkout zusammen fügen. Die Einzelbestandteile sowie die „Endversion“ mit ihren verschiedenen Varianten können dein Pferd und du dann in eurer Arbeitsrepertoire aufnehmen und weiterhin anwenden.

Ziel ist es, dass ihr im Laufe des Kurses die einzelnen Bestandteile von der Pike auf verstanden und eure Longierpraxis soweit verbessert habt, dass ihr sie dann in einem kreativen Bewegungsdialog mit eurem Pferd auch langfristig selbstständig immer weiter entwickeln könnt.



### Kursorganisation

Der „aktive“ Kurszeitraum ist bereits beendet. Du kannst den Kurs nun noch „nachbuchen“. Dabei erhältst du Zugang zu allen Videos und bekommst alle pdf Dokumente per mail. Diese kannst du dir dann in deinem eigenen Tempo selbst erarbeiten. Die Videos werden bis Dezember 2019 zur Verfügung stehen. So bist du zeitlich flexibel und kannst den Kurs machen, wann es für dich passt. Anschließend analysierst du dein Pferd und longierst die passenden Übungen. Auch dabei bist du völlig flexibel. Falls du zwischendurch aussetzen musst (etwa weil dein Reitplatz mal nicht tauglich ist, immerhin ist Winter!), kannst du die Einheiten entsprechend schieben.

Die Videos stellen wir über die Plattform vimeo zur Verfügung. Dort musst du dich unter [www.vimeo.com](http://www.vimeo.com) anmelden.

### Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Für den Kurs RUND UM'S STANGENQUADRAT müssen Pferd und Longenführer bereits etwas fortgeschrittener sein. Die Basisübung in Schritt und Trab sowie einzelne Schritte seitwärts und zumindest das angaloppieren auf großer Linie sollten sitzen. In diesem Kurs bekommst du eine Vielzahl an neuen Übungen und Varianten an die Hand, die nicht im Buch enthalten sind. So bringst du Schwung und Abwechslung in's Longieren und wirst rund ums Stangenquadrat immer präzisere Hilfen geben, während dein Pferd seine Koordination verbessert, sich zunehmend mehr zu biegen lernt und immer durchlässiger wird.

## Voraussetzungen / selbständige Kursvorbereitung:

### Theorie:

- Das Buch „Longieren als Dialog“ hast du gelesen und soweit verstanden.
- Während des Kurszeitraumes hast du das Buch vorliegen, da wir immer mal wieder auf Kapitel zurückgreifen werden. Sofern du es noch nicht besitzt, kannst du es gerne jetzt per email an [km@andenhofstaetten.de](mailto:km@andenhofstaetten.de) bestellen.

### Praxis:

- Dein Pferd ist mindestens 4 Jahre alt und soweit gesund (eventuelle gesundheitliche Einschränkungen des Pferdes bitte vor verbindlicher Kursanmeldung per mail mit Katharina abklären)
- Basisübung in Schritt und Trab gelingen taktmäßig und weitestgehend losgelassen (gleichmäßig runde Volten an konkreten Stellen, nahezu gleichbleibende Anlehnung, Pferd bewegt sich in Dehnungs- oder Gebrauchshaltung), siehe Buch Seite 61 bis 74.
- Dein Pferd kennt bereits das zwanglose Übersteigen mindestens einzelner Bodenstangen und bleibt dabei entspannt, im Buch erklärt auf Seite 103 f.
- Der Handwechsel „Durch den Zirkel wechseln“ gelingt euch im Schritt zu beiden Seiten, siehe Buch Seite 77 ff.
- Dein Pferd kennt die seitwärtstreibenden Hilfen zumindest prinzipiell und lässt sich einige Schritte schenkelweichenartig seitwärts bewegen, siehe Buch S. 94 ff.
- *Fitnesslevel*: Pferd und Longenführer schaffen bereits 10 Minuten Trabarbeit am Stück (z.B. 5 min Basisübung rechts, Handwechsel, direkt weiter traben und 5 min Basisübung links).

### Platz- und Materialbedarf (abgesehen von passendem Kappzaum und Longierpeitsche):

- Reitplatz oder Halle oder alternativ Wiese mit soweit ebenem/griffigen Boden, mindestens 15 x 15m für Ponys, mindestens 20 x 20m für Großpferde
- Vier Springstangen (ca. 3 Meter lang), alternativ gehen auch imprägnierte Vierkantpfosten mit abgerundeten Ecken aus dem Baumarkt
- Vier Pylonen

### Rat und Hilfe:

Die LAD-Gruppe in Facebook steht für allgemeine Fragen zum Konzept jedermann jederzeit zur Verfügung. Gerne kannst du hier auch vorab Fragen zu den Voraussetzungen stellen und Videos (z.B. von deiner Basisübung) hochladen! So können vielleicht schon vor Kursbeginn Verständnislücken geschlossen werden oder fehlende Voraussetzungen erarbeitet werden.

**Fülle bitte für deine verbindliche Anmeldung das folgende Formular aus, das du mir dann einscannst per mail oder auf dem Postweg zukommen lassen kannst. Vielen Dank!**



**ANMELDUNG ZUM ONLINE-KURS**

**RUND UM'S STANGENQUADRAT**

**(Nachbucher 49 EUR inkl. MwSt.)**

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon/Handy \_\_\_\_\_

Email Adresse \_\_\_\_\_

Vimeo Benutzername \_\_\_\_\_

**Hiermit melde ich mich verbindlich zum oben genannten Kurs an.**

---

**Ort, Datum und Unterschrift des Teilnehmers oder ggf. des Erziehungsberechtigten**