



Online-Kurs „Seitengänge“ 1.2. bis 31.3.2019

„Seitwärts“ ist nicht nur in, sondern auch sinnvoll. Wer sein Pferd geraderichten und geschmeidig machen möchte, kommt kaum daran vorbei. Andererseits schaden falsch ausgeführte, zu oft oder zu früh verwendete Seitengänge dem Pferdekörper und können den Trainings- und Gesundheitszustand sogar verschlechtern statt verbessern. Dieser Onlinekurs erklärt in Theorie und Praxis das Schenkelweichen und die klassischen Seitengänge Schulterherein, Travers und Renvers. Katharina Möller, klassische Dressurausbilderin, demonstriert in den Praxisvideos die Hilfengebung und Erarbeitung der verschiedenen Seitengänge beim Reiten, in der Handarbeit und am langen Zügel. Claudia Weingand, osteopathische Pferdetherapeutin, erklärt was in den Seitengängen im Pferdekörper passiert und wie sie einen gesunden Trainingsplan perfekt ergänzen ohne dass das Pferd verschleißt.

Mit Hilfe dieses achtwöchigen Online-Kurses könnt ihr euch die Seitengänge unterm Reiter, aber auch an der Hand mit eurem Pferd Schritt für Schritt erarbeiten. Ihr erfahrt zu jedem Lernschritt, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen und welche Anforderungen er an den Körper stellt und somit auch, was genau man damit eigentlich trainiert und bezwecken kann.

Ziele des Kurses sind:

- dass ihr die technisch korrekte Ausführung der Seitengänge erkennen lernt,
- die korrekte Auswahl und Anwendung der Seitengänge für den jeweiligen Ausbildungsstand und spezifische „Problemzonen“ eures Pferdes versteht,
- eure Hilfengebung verbessert und euch von Unterrichtseinheit zu Unterrichtseinheit weitere Seitwärtsbewegungen mit uns erarbeitet.

Inhalte:

- 1) Basis: Das Schenkelweichen: Lösende Lektion und Erarbeitung der seitwärtstreibenden Hilfen
- 2) Das Schulterherein: Die „Mutter aller Seitengänge“
- 3) Travers und Renvers: erhöhte koordinative und gymnastische Anforderungen für Pferd und Reiter auf kreativen Linien
- 4) Seitengänge im Galopp: Voraussetzungen, Anwendungsbeispiele und Gefahren

Der Kurs ist geeignet für Reiter auf jedem Ausbildungsstand:

- für Besitzer von jungen/noch nicht so weit ausgebildeten Pferden und Reiter in der Grundausbildung: Zur Erarbeitung von ersten Seitwärtsbewegungen und als Ausblick auf die weitere Ausbildung ihres Pferdes.
- für Reiter von fortgeschrittenen Pferden: Zur Überprüfung ihrer Grundlagen und darauf aufbauend zu neuen Seitengangvariationen, einem tieferen Verständnis und mehr Geraderichtung.
- für Menschen und Pferde mit Problemen in den Seitengängen: Um herauszufinden und aufzuarbeiten, wo es bisher hapert.
- für Reitlehrer/Trainer/Psychotherapeuten/Osteopathen: Um Seitengänge ihren Kunden und Schülern besser erklären zu können und noch sicherer in der Auswahl und Anwendung der verschiedenen Seitengänge zu werden.

Die Kursteilnahme ist möglich am Kappzaum, an der Trense (klassische Handarbeit), natürlich unterm Sattel oder bei entsprechender Vorbildung am Langzügel. Wir zeigen und begründen im Kurs die Seitengänge in allen klassischen Varianten vom Kappzaum ans Gebiss, von der Hand in den Sattel an den langen Zügel.

Teilnehmende Pferde müssen mindestens vier Jahre alt und soweit gesund sein. Wenn du dir nicht sicher bist, ob und wie viel du mit deinem Pferd bereits an Seitengängen arbeiten kannst, frage bitte vorab deinen Tierarzt oder Osteopathen vor Ort und sende uns bei gesundheitlichen Einschränkungen deines Pferdes vorab eine Email, damit wir schauen können, ob der Kurs für dein Pferd passt.

Wie funktioniert der Online-Praxiskurs?

Du erhältst über einen Zeitraum von acht Wochen vier Unterrichtseinheiten in Form einer Videoanleitung und eines Pdf-Dokuments. Die Inhalte bauen Schritt für Schritt aufeinander auf. Dabei wird dir der jeweilige Seitengang in mit seinen Nutzen, Gefahren und möglichen Problemen erklärt und die Erarbeitung an der Hand/unterm Sattel/am langen Zügel erläutert und vorgemacht. Du bekommst Hintergründe und mögliche Fehler aufgezeigt.

Diese Übungen kannst du dir im Laufe der folgenden beiden Wochen erarbeiten*.

Nach 14 Tagen gibt's die nächste Unterrichtseinheit mit dem nächsten Seitengang. Dabei lernst du nicht nur den Sachinhalt der Übungen, sondern auch das trainingsrelevante Drumherum und erfährst, wie du die passenden Seitengänge für dein Pferd auswählst und kombinierst.

Von Woche zu Woche steigern wir die koordinativen Fähigkeiten deines Pferdes, deine Hilfengebung und euer beider Gymnastizierung 😊.

Die einzelnen Übungen des Kurses mit ihren verschiedenen Varianten können dein Pferd und du dann in eurer Arbeitsrepertoire aufnehmen und weiterhin anwenden.

**Falls es dir nicht möglich ist, die einzelnen Arbeitseinheiten direkt in den jeweiligen Wochen praktisch zu erarbeiten, kannst du sie dir selbstverständlich auch „aufheben“ und die Einheiten zu einem späteren Zeitpunkt nacharbeiten. Die Videos sind bis Dezember 2019 verfügbar. Wichtig für den Erfolg ist jedoch, die einzelnen Übungsschritte in der richtigen Reihenfolge nach und nach wie angegeben zu machen, weil sie aufeinander aufbauen.*

Kursorganisation

Du bekommst die Unterrichtseinheit alle zwei Wochen freitags. Ob du sie sofort anschaust oder zum Beispiel am Wochenende, bleibt dir überlassen. So bist du zeitlich flexibel und kannst den Kurs machen, wann es für dich passt. Anschließend machst du die Übungen mit deinem Pferd nach und bist auch dabei völlig flexibel. Falls du zwischendurch aussetzen musst, kannst du die Unterrichtseinheiten entsprechend schieben. Wichtig ist nur, dass du die Reihenfolge einhältst, die Angaben zu den Voraussetzungen ernstnimmst und keine Einheiten auslässt, denn die sind ja exakt auf deinen Lernerfolg zugeschnitten.

Technik

Die Kursvideos stellen wir über die Plattform vimeo zur Verfügung. Dazu musst du dich bei www.vimeo.com anmelden (Benutzernamen auf der Kursanmeldung vermerken!).

Wie kann ich teilnehmen?

Du kannst auf drei verschiedene Arten teilnehmen.

Basisteilnehmer

Du erhältst vier mal eine Videounterichtseinheit plus je ein PDF mit einer Zusammenfassung der Übungen. Der Kurs besteht also aus vier Einheiten in Bild und Text. Damit erarbeitest du dir die Kursinhalte selbständig.

Preis: regulär 79 EUR und Earlybird bis 24.12.: 69 EUR

Aktivteilnehmer

Zusätzlich erhältst du Zugang zu einer geschlossenen und geheimen Kursgruppe in Facebook, die sich konkret auf diesen einen Kurs bezieht und ausschließlich für Kursteilnehmer einsehbar ist. Im Laufe des Kurses besteht für alle *Aktivteilnehmer* die Möglichkeit, hier Videos der einzelnen Übungsschritte hochzuladen, welche dann von uns - spätestens am übernächsten Arbeitstag - kommentiert werden. Gerne begleiten wir dich mit persönlichen Tipps zeitnah in deinem Lernprozess und beantworte Nachfragen zu Video und PDF. In dieser kleinen, privaten Gruppe darfst du dich gerne mit den anderen Aktivteilnehmern konstruktiv austauschen. Wie häufig du dich beteiligst, ob du eigene Videos zeigen möchtest oder lieber nur durch mitlesen lernst, entscheidest du selbst. Von uns gibt es in der Aktivgruppe zwei Bonusvideos mit weiteren Übungsvarianten.

Preis: regulär 114 EUR und Earlybird bis 24.12.: 99 EUR

Premiumteilnehmer

Zusätzlich zu allem anderen erhältst du von uns eine vollständige, persönliche Videokorrektur am Ende des Kurses. Dazu sendest du ein Video eurer kompletten Arbeitseinheit (also inklusive Aufwärmen, Pausen etc.) mit den dann soweit vollständig entwickelten Übungen auf eurem individuellen Niveau und kannst uns dazu persönlich über Skype deine Fragen zum Ausbildungsstand, Exterieur und Trainingsstand deines Pferdes und deiner Hilfengebung stellen. Du bekommst von uns ein Feedback sowie Verbesserungsvorschläge für die weitere Perfektionierung. Die Besprechung deines Videos erfolgt in aller Ruhe „unter sechs Augen“, sie wird also nicht in der Kursgruppe veröffentlicht.

Als Premiumteilnehmer erhältst du ein Zertifikat für den erfolgreichen Abschluss des Kurses (welchen du eben auch mit Einsendung deines Videos unter Beweis stellst).

Preis: regulär 189 EUR und Earlybird bis 24.12.: 169 EUR

Melde dich jetzt an!

Gerne kannst du dich sofort anmelden. Bei Buchung bis 24.12.18 gibt es den Earlybird-Rabatt. Bitte fülle das angehängte Anmeldeformular aus und sende es als email an km@andenhofstaetten.de. Du erhältst dann per email eine Rechnung.

Oder soll's ein Weihnachtsgeschenk werden? Wir stellen einen Gutschein aus, bitte dazuschreiben.

ANMELDUNG ZUM OSTEODRESSAGE ONLINEKURS

SEITENGÄNGE 1.2.19 bis 31.3.19

Name _____

Anschrift _____

Telefon/Handy _____

Email Adresse _____

Vimeo Nutzernamen _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zum oben genannten Kurs an und möchte auf folgende Weise teilnehmen (bitte ankreuzen):

Basisteilnehmer 79 EUR (Earlybird-Preis bis 24.12.18 69 EUR)

Aktivteilnehmer 114 EUR (Earlybird-Preis bis 24.12.18 99 EUR)

Premiumteilnehmer 189 EUR (Earlybird-Preis bis 24.12.18 169 EUR)

Die Rechnung sowie die pdf Dokumente zum Kurs werden an oben genannte mail-Adresse verschickt.

Die Videos werden auf vimeo freigegeben. Dazu bitte jetzt auf www.vimeo.com registrieren und Nutzernamen oben angeben.

Als Aktiv- oder Premiumteilnehmer sende bitte nach Bezahlung der Rechnung in facebook eine „Freundschaftsanfrage“ an Claudia Weingand und eine persönliche Nachricht, damit du der geheimen Kursgruppe hinzugefügt wirst. Vielen Dank für deine Mithilfe!

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