

Connected Riding mit Anke Recktenwald 19. - 21.05.

3 Tages Seminar mit Bodenarbeit, Körperarbeit & Reiten.

Connected Riding verhilft dem Reiter zu einer inneren Beweglichkeit und äußeren Geschmeidigkeit, die ihn mit seinem Pferd in intensiven Kontakt bringen.

Inhalte des Kurses sind

- Reiten mit dem Gefühl von Leichtigkeit
- In Verbindung mit dem Pferd psychisch und physisch
- Das Pferd ist in sich verbunden, die Hinterhand aktiv
- Das Pferd nutzt seinen Körper optimaler
- Das Pferd genießt das Reiten und die Verbindung zum Reiter
- Der Reiter nutzt seinen Körper optimaler
- Anlehnung nach der Skala der Ausbildung
- Synchronisieren und Tanzen mit der Bewegung des Pferdes

Dieser Kurs eignet sich für alle Rassen und Reitstile. Ein ausbalancierter Reiter auf einem leichtrittigen Pferd, das seinen Körper achtsam und effektiv nutzt ist für den Freizeitreiter genauso schön und wichtig wie für den Leistungssportler, sei es Distanzrennen, Westernreiten, Dressur, Gangpferde, Fahrpferde,....

Über viele Jahre hat Peggy Cummings die Connected Riding Methode kreiert, die Bewegungsfreiheit und kraftvolle Aufrichtung in Pferd und Reiter entwickelt.

Kursleiterin Anke Recktenwald gehört zu den ersten 7 Trainer der Methode in Deutschland. Sie unterrichtet Conncted Riding bereits seit über 10 Jahren und bringt aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz insbesondere die Feldenkrais Methode mit, die auch für Peggy Cummings ein wertvoller Qualitätsbaustein auf dem Weg zum Connected Rider ist.

Die Methode basiert auf der gegenseitigen Verbindung von Pferd und Reiter, statt auf der Anwendung von Kraft. Die Leistung steigert sich durch bessere Kommunikation zwischen Pferd und Reiter.

Connected Riding lehrt von innen (Gefühl) nach außen (Aktion) zu reiten. Es fördert ein Bewusstsein für Körper und Bewegung, das es möglich macht sich mit dem Pferd in Harmonie zu bewegen. Es lehrt, wie man die Bewegung des Pferdes durch eine elastische Verbindung formen kann und erlaubt komprimierende, kräftezehrende Bewegungsmuster loszulassen. Mit einer Reihe von Führ- und Körperarbeitstechniken am Boden lehrt es, wie man den eigenen Körper nutzen kann um das Leistungsvermögen des Pferdes zu steigern.

Die Tendenz zu Verspannungen, Schiefe und auf der Vorhand zu laufen, gibt es bei nahezu jedem Pferd.

Connected-Groundwork-Übungen lösen und kräftigen den Körper des Pferdes, entspannen seinen Geist und bringen es in eine weiche, elastische Verbindung zum Menschen. Bewusste Körperbewegungen von Mensch und Pferd bereiten beide auf lockeres, harmonisches Reiten vor. Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Muskulatur verbessern, Verspannungen abbauen, Schub aus der Hinterhand entwickeln.

Aufbau:

In den Einheiten ohne Pferd wird die Gruppe zusammen experimentieren und üben, um sich gegenseitig Feedback zu geben, was sich wie anfühlt und so die Qualität der Bewegung schnell steigern zu können. Dann arbeiten wir in Gruppen von 3 - 4 Pferden nacheinander in der Halle, wobei die Gruppe, die gerade nicht am Pferd ist, dabei ist um durch zusehen und zuhören die Dinge erkennen zu lernen, die man im Moment des Übens neuer Techniken nicht wahrnehmen kann.

Der Kurs geht über drei Tage.

aktiver Teilnehmer mit Pferd 290 €

Zuschauer: 160€

jeweils inkl. Mittagessen.