



Fachkundige Erklärungen, Kommunikation, Mobilisation, gesunde Impulse, Reflexion

Überblick Grundmodule, die aufeinander aufbauen

Leistungsangebot PHYSIO-RIDING® Coaching

für Pferd UND Pferd Mensch

Das Physio-Riding® Coaching entspricht nicht der traditionellen Arbeit eines Reitlehrers, sondern ist aufgebaut wie das Training im Leistungssport. Sportphysiotherapeutische Erkenntnisse und mentale Trainingsmöglichkeiten werden effektiv genutzt für klare Zielsetzung und entsprechend systematische Trainingsplanung. Es werden alle Ergebnisse protokolliert, um den Fortschritt nachvollziehbar zu machen.

01 Tastanalyse – die Muskeln des Pferdes:

Tastanalyse – die Muskeln des Pferdes Der PHYSIO-RIDING® Coach und der Reiter betasten gemeinsam am Pferd die wichtigen Muskeln/ Muskelbereiche, die jeder Reiter kennen sollte, um mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen und zu erfühlen. Mit Dokumentation des Ist-Zustandes.

02 Rahmenanalyse – Haltung und Ausrüstung des Pferdes:

Rahmenanalyse – Haltung und Ausrüstung des Pferdes Der PHYSIO-RIDING® Coach analysiert gemeinsam mit dem Reiter die Lebensumstände und die Ausrüstung des Pferdes. (Haltung, Fütterung, Sattelcheck usw.) mit Protokollierung. Mögliche Störfaktoren werden ermittelt und Lösungen besprochen.

03 Reiteranalyse – der Mensch als Reiter:

Reiteranalyse – der Mensch als Reiter. Der Reiter erfährt, wie sein eigener Körper und Geist auf das Reiten vorbereitet sein sollte. Welche Muskeln müssen bewusst entspannt werden können; welche Muskeln /Muskelbereiche müssen für viel Körperstabilität sorgen; welche Gelenke müssen sehr beweglich sein; usw. mit Protokollierung und Instruktionen für hilfreiche Übungen.

04 Videoanalyse:

Das freie Pferd und / oder Pferd UND Reiter interagierend und während des Reitens werden (bei Bedarf unter Verwendung der Funktionslinien-Analyse) gefilmt. Blickschule incl. Besprechung und Protokollierung der Ergebnisse nach sorgfältiger Auswertung per Email und/oder Telefon, Signal.de, Zoom oder YouTube.

05 Anleitung zur Pferd Massage :

Muskelpflege. Der Reiter erhält Anleitungen für die regelmäßigen Massagen seines Pferdes: Wellnessmassage, Warm up und Cool down – Massagen.

06 Vorbereitung des Pferdes auf das Reiten:

Körperschulung. Der Reiter erhält Anleitungen für die sinnvolle Arbeit am Boden zur Vorbereitung der Muskeln auf das Tragen des Reitergewichtes, z.B.: Dehnungsübungen, Isometrische Übungen, Bodenarbeit am Halfter und Longe, die Arbeit am langen Zügel / Doppellonge, Körperbänder etc.

07 „Sitzen fühlen“ Sitzanalyse (evt. an der Longe):

Die Rückenbewegungen des Pferdes fühlen, sich optimal anpassen und mit minimalem körperlichen Aufwand mit dem Pferd kommunizieren und sich selbst kontrollieren. Alte Fehler endlich dauerhaft abstellen.

08 Trainingsanalyse /Reitcoaching:

Gesundes Zusammenspiel von Pferd und Mensch. Gelassenheitstraining etc., Lektionen während des Reitens sinnvoll anwenden und kombinieren, sich selbstständig kontrollieren, Fehler erkennen und verstehen. Die systematische Ausbildung von Pferd und Reiter, zielgerichtet bis zu den schweren Lektionen.

09 Vortrag /Seminar Themen und zeitlicher Aufwand können individuell abgesprochen werden.

Siehe auch die Bücher, Lehrmaterial, Videos und E-books vom PHYSIO-RIDING®, Sabine Bruns und Team

Analysen > Trainingsplanung für Pferd UND Reiter für ca. 2-4 Wochen > Überprüfung > Aktualisierung der Trainingsplanung