

# Gymnastizieren und Springen

## Kurs 1

### Modulübersicht

- Modul 1      THEORIE
- PRAKTISCHE AUFWÄRMÜBUNGEN AM BODEN UND IM SATTEL
- ✓ Pferde gemäss Persönlichkeit aufwärmen
  - ✓ Überprüfen und Fördern von Gelassenheit
  - ✓ Kontrolle über Richtung und Geschwindigkeit
  - ✓ Pferd in Lernbereitschaft bringen
  - ✓ Reiten am losen Zügel
- Modul 2      THEORIE
- MUTIGES HERANGEHEN AN HINDERNISSE
- ✓ Umrunden von Hindernissen am Seil und im Sattel
  - ✓ Warten bis das Pferd eine Pause möchte
  - ✓ Pferd geht gelassen zum Hindernis
  - ✓ Pferd geht gerne zum Hindernis
- Modul 3      THEORIE
- CAVALETTI ÜBUNGEN AM BODEN UND IM SATTEL
- ✓ Schritt, Trab und Galopp über einzelne/mehrere Cavaletti
  - ✓ Gerade und gebogene Linien
  - ✓ Verantwortlichkeiten Reiter und Pferd
  - ✓ Panoramablick
- Modul 4      THEORIE
- ÜBERWINDEN VON HINDERNISSEN AM BODEN UND IM SATTEL
- ✓ Springen aus dem Schritt/Trab
  - ✓ Engpass-Übungen
  - ✓ Komfort hinter dem Sprung
  - ✓ von Trabstangen zum Kreuzsprung

- Modul 5 THEORIE
- SPRINGSTILE UND RHYTHMUS AM BODEN UND IM SATTEL
- ✓ nach dem Sprung im richtigen Galopp
  - ✓ erfolgreicher Sprung durch einen Plan
  - ✓ Stangenübungen zur Verbesserung des Rhythmus
- Modul 6 THEORIE
- SPRINGEN VON KOMBINATIONEN
- ✓ vom Kreis zum Oval
  - ✓ Springen in einer Acht
  - ✓ Springen von Kombinationen
- Modul 7 THEORIE
- SPRINGEN VON GYMNASTIKLINIEN
- ✓ Pferd lernt mitzudenken
  - ✓ Untypische Bewegungsabläufe für das Pferd
  - ✓ Sitz, Bewegungsgefühl, Balance
  - ✓ Panoramablick
- Modul 8 THEORIE
- SPRINGEN VON NATURHINDERNISSE
- ✓ Bergauf- und Bergab springen
  - ✓ Feste Hindernisse
- Modul 9 THEORIE
- REITEN MIT HALSRING
- ✓ Voraussetzung & Vorbereitung
  - ✓ Wichtig für die eigene Sicherheit
  - ✓ Vertrauen ist gut - Kontrolle besser
- Modul 10 Can you....?
- ✓ Was kannst Du jetzt mit deinem Pferd?
  - ✓ Wieviel Phantasie hast Du?
  - ✓ Beziehung kommt immer vor dem Resultat

Viel Freude Dir mit Deinem Pferd und viel Freude Deinem Pferd mit Dir!

Walter Gegenschatz