

Kurs: Der unabhängige Sitz

Ich wurde am 29. Juli eingeladen am Kurs: „Der unabhängige Sitz“ teilzunehmen.



Im ersten Teil des Kurses, geht Physiotherapeutin Josephine Belke auf Muskeln und Knochen ein.

Meinen Sitz verbessern? Das klang gut und so freute ich mich auf einen lehrreichen Samstag. Mit dem Wetter hatten wir großes Glück, die sengende Hitze war vorbei und wir konnten den Kurs bei angenehmen Temperaturen im freien verbringen.

Er fand auf dem Reitplatz von Reiterhof Panjana in Zaschendorf statt. Außer mir und meinem Hund, gab es noch 4 weitere Kursteilnehmer aus den verschiedensten Berufen und Altersklassen. Der Kurs begann zunächst mit einer ausführlichen Erklärung des Skelettes. Dabei erklärte Physiotherapeutin Josephine Belke mit sehr viel Einfühlungsvermögen auf verständliche und „spielerische“ Weise wo sich Muskeln und Knochen befinden. Dabei lag besonders viel Wert auf der Hüfte, da sie der Dreh- und Angelpunkt beim Reiten ist. Auch Muskeln und Rücken wurden durch Dehnungsübungen wieder entdeckt – bei einigen Muskeln wusste ich gar nicht, dass ich sie habe.

Während des physiotherapeutischen Teils machte sich Reitlehrerin Jana Schwabe Notizen über jeden Kursteilnehmer und seinen Problemen bei gewissen Dehnungsübungen.

In der Pause ging die Physiotherapeutin individuell auf jeden Teilnehmer ein, sie gab Alltagstipps und korrigierte gegebenenfalls die Haltung.

Nach der Mittagspause holten wir die Pferde von den traumhaft gelegenen große Weiden. Die Pferde leben hier in einem Offenstall und sind ausgeglichene Partner für jeden Reiter und Event.

Ich war nun sehr gespannt auf den zweiten Teil des Kurses – das Reiten, geleitet von der Reitlehrerin Jana Schwabe. Ich bin die letzten Jahre fast ausschließlich nur meine Stute geritten und da schleichen sich manche Angewohnheiten ein. Mein Kurs-Pferd „Nelke“ war sehr aufmerksam, auch wenn sie auf den ersten Blick nicht so aussah. Müde schlappte sie von der Koppel hinter mir her, doch sie reagierte schon auf die kleinsten Hilfen, bei nur einer dezenten Schenkelberührung galoppierte sie an, daran musste ich mich erst gewöhnen. Beim Reiten arbeiteten Josephine Belke und Jana Schwabe eng zusammen, sie erarbeiteten in der Pause für jeden Kursteilnehmer individuell einen Plan, wie sie den Reiter zu mehr Losgelassenheit

trainieren. Die einen bekamen Bälle unter den Hintern und sollten ihr Gleichgewicht finden, oder mit ihnen jonglieren, die anderen machten Dehnungsübungen und Drehungen in der Hüfte. Ich bekam Gummibänder um Fuß und Schulter und konnte so meine Haltung nach oben korrigieren. Der Effekt war sehr schnell zu spüren, kaum waren die Gummibänder ab, konnte ich den Druck auf meinen Schultern immer noch spüren und mich korrigieren. Natürlich verlief das Reiten an der Longe und ohne Zügel, so konnte man sich auf sich selbst konzentrieren. Der zweite Teil des Reitens verlief dann mit Sattel. Hier wurde mir gezeigt wie ich ohne Zügel- oder Schenkelhilfen angaloppiere. Ein tolles Erlebnis als es dann tatsächlich geklappt hat!

Nach dem Kurs fühlte ich mich regelrecht durchgeschüttelt, ich merkte jeden Muskel und Knochen. Ich fand diesen Kurs äußerst interessant, das Zusammenspiel von Physiotherapeutin und Reitlehrerin sowie den gut ausgebildeten Pferden war sehr gut gelungen. Ich lernte viel über meinen Körper und seinen Schwachstellen, über meine Losgelassenheit und Gleichgewicht. Ich kann nur jedem Empfehlen, der sein Gleichgewicht auf dem Pferderücken finden, oder sich reiterlich verbessern möchte, diesen Kurs einmal mitzumachen.

Ich hoffe es folgt ein zweiter Teil dieses Kurses, vielen Dank für diese tolle Erfahrung!

Sylvia Petrasch

Nächster Kurstermin: 23.09.06