

Pilotprojekt Lehrgang

„mit Rhythmus und Gefühl zum Sprung“

29.02./01.03.2020 auf Gut Hülchrath

Wir wollen drei wichtige Komponenten des Springtrainings für einen zielgerichteten Erfolg in einem zweitägigen Lehrgang vereinen.

Die grundlegende dressurmäßige Arbeit

Das Anreiten von Einzelhindernissen, Hindernisfolgen, bis hin zu einem ganzen Parcours

Die richtige Körperhaltung und die Einwirkung des Reiters durch richtige Bewegungsabläufe

Georg-Christoph Bödicker, langjähriger Trainer und Ausbilder, Richter und internationaler Parcourschef, demonstriert den Zuschauern anhand verschiedener Paare die wichtigen Stützpfiler der Reitlehre.

Rebecca Golasch, Siegerin zahlreicher Nationenpreise und Großer Preis bis S*****, Deutsche Meisterin 2009 und langjährige Ausbilderin von Reitern und Pferden, erklärt den Reitern die wesentlichen und grundlegenden Basics für einen guten Rhythmus.

Dirk Bolten, erfolgreicher Springreiter und Ausbilder, Pferdewirtschaftsmeister, langjähriger Bewegungstrainer nach Eckert Meyners und Life Kinetik Trainer, verbessert den Sitz, die Koordination und somit das Gefühl des Reiters mit einfachen Methoden der Bewegungslehre.

Aufbau des Lehrgangs :

Samstag Beginn 14.00 Einlass 13.30 Ende ca. 20.00

Sonntag Beginn 09.00 Einlass 08.30 Ende ca. 15.00

Gruppenwechsel (Bödicker ↔ Golasch/Bolten)

Begrüßung

Erläuterung Bewegungslehre D. Bolten

1 Trainingseinheit G.C. Bödicker (zwei Reiter ca. 75 Min.)

1 Trainingseinheit R. Golasch und D. Bolten (zwei Reiter ca. 75 Min.)

kurze Pause mit kleiner Verpflegung für alle

1 Trainingseinheit G.C. Bödicker (zwei Reiter ca. 75 Min.)

1 Trainingseinheit R. Golasch und D. Bolten (zwei Reiter ca. 75 Min.)

Diskussionsrunde

Erfahrungsaustausch mit den Reitern am Samstagabend im Anschluss

Unser Ziel ist es den Zuschauern, Reitern und Trainern durch intensive Darstellungen, Erläuterungen und praktische Übungen den richtigen Rhythmus, das gute Gefühl und die bessere Zusammenarbeit von Reiter und Pferd zu vermitteln.

Kosten Reiter : 150 Euro

Kosten Zuschauer : pro Tag 20 Euro beide Tage 35 Euro

Lerneinheiten : pro Tag 2 Lerneinheiten

Da wir nur **8 Reiter** für diesen Lehrgang nehmen können, bitte wir euch, uns eine Bewerbung über euren Leistungsstand und dem eures Pferdes bis zum **02.02.2020** zu schicken. Wir werden euch bis zum 09.02. mitteilen, wer an diesem Lehrgang teilnimmt.

Die Bewerbungen schickt ihr bitte an rebeccagolasch@web.de
mit Betreff : Mit Rhythmus und Gefühl zum Sprung

Zuschauer füllen bitte das beigefügte Anmeldeformular aus und schicken dieses bis zum 23.02. auch an die oben genannte Emailadresse.

Wir sind sehr gespannt auf dieses Pilotprojekt und freuen uns sehr, euch an diesem Wochenende ein tolles Programm bieten zu können mit vielen wertvollen Tipps für euer weiteres Training und die bevorstehende Turniersaison.

Der Lehrgang findet statt am **29.02. und 01.03.2020**

Reitschule Familie Bolten
Lintorfer Weg 16 (Im Hülgrath)
40885 Ratingen

Wir freuen uns auf euch !

Georg-Christoph Bödicker
Rebecca Golasch
Dirk Bolten

Anmeldeformular für Zuschauer/Trainer

Name, Vorname :

Straße, Nr. :

PLZ, Ort :

Emailadresse :

Geburtsdatum :

Personenanzahl :

Teilnahme : Samstag Sonntag

Lerneinheiten : Ja Nein

Bitte zutreffendes einkreisen/unterstreichen.

Der Gesamtbetrag ist bis zum 23.02. zu überweisen auf das Konto
Rebecca Golasch - DE63 3055 0000 0004 2192 83 „Pilotprojekt“

Die Tickets erhaltet ihr per Email nach Eingang des Betrages.

Die Bescheinigungen über die Lerneinheiten werden euch vom Rheinischen
Pferdesportverband nach der Veranstaltung zu gesandt. Deshalb bitte alles gut
leserlich ausfüllen.