

# Školení jezdeckého sedu “Jezdecký sed v balanči”

**Kdy:** sobota a neděle 30. / 31. března od 10hod do cca 17hod

**Kde:** Vikinghorse Milevo

Milevo 37

CZ - 34901 Kladruby pošta Stříbro

**Kurzovné:** Kč 5000,--

Kurz je dvojjazyčný v němčině i v češtině!

Vybalancovaný jezdecký sed předpokládá dobrou koordinaci těla a rovnováhu, pohyblivost jezdce, rytmus, dobrou jezdeckou kondici, vyrovnaný psychický stav a teoretické znalosti koňského pohybu a biomechaniky stejně tak její převezení do praxe.

Cílem našeho kurzu je vyvinout celostní pohled na tematiku nezávislé na jezdeckému způsobu. Začíná to u zahřívacích cviků, protahování a koordinačních cvičení před ježděním, které mohou být inspirací zejména pro dennodenní domácí trénink či jezdecký výcvik. Během ježdění podporujeme každého jezdce individuálně tělesnými bandážemi, ježděním na Franklinových míčkách a mnoho dalších ne úplně “běžných” metod. Cílem je zlepšení jezdeckého citu a způsobu jak dosáhnout takto větší harmonie se svým koněm.

Cvičení ze země, třeba na karimatce, na balanční židle, na trampolíně nebo na míče doplňují ježdění a zlepšují nejen koordinace ale uvolňují také tělesné blokády a nerovnosti.

Můžete přivést také vlastní sedlo a po domluvě i vlastního koně.

Vedoucí kurzu: Skara Günther, Tellington-Practitioner 2 a Anna Dives, Trenérka C a fyzioterapeutka pro koně.

Přihlásit si můžete buď neformálně emailem na [anna@divites.de](mailto:anna@divites.de) nebo s vyplněným přihlašovacím formulářem. Více info také telefonicky 728 823 508. Přihláška nabyde platnost se zaplacením zálohy 1000 Kč na účet 0100/43-7649260247, heslo Tellington nebo v hotovosti.



Přihláška na kurz s názvem \_\_\_\_\_

Datum konání \_\_\_\_\_

Jméno, příjmení účastníka \_\_\_\_\_

Email, telefon, kontakt \_\_\_\_\_

Přihlásím se závazně, zálohu zaplatím v dalších dnech!

\_\_\_\_\_  
Místo, datum

\_\_\_\_\_  
Podpis (U nezletilých podpis zodpovědné osoby)

# Sitzschulung "Der Reitersitz in Balance"

**Wann:** Samstag und Sonntag 30. und 31. März von 10Uhr bis ca. 17Uhr

**Wo:** Vikinghorse Milevo

Milevo 37

CZ - 34901 Kladruby pošta Stříbro

**Kursgebühr:** Euro 200,--

Der Kurs ist zweisprachig, deutsch und tschechisch!

Der ausbalancierte Reitersitz setzt gute Körperkoordination und Gleichgewicht, Beweglichkeit des Reiters, Rhythmus, gute Kondition, eine ausgeglichene psychische Verfassung sowie theoretische Kenntnisse der Pferdebewegung und Biomechanik und deren Ausführung in der Praxis voraus.

Kursziel ist es reitweisenunabhängig eine ganzheitliche Sicht auf diese Problematik zu entwickeln. Es fängt an bei Aufwärmübungen, koordinativen Übungen und Dehnübungen vor dem Reiten, die insbesondere als Inspiration für das tägliche Training zu Hause und den Reitunterricht sein können. Während dem Reiten unterstützen wir die Reiter mit Körperbandagen, dem Reiten auf Franklin-Bällen und weiteren nicht ganz so „gewöhnlichen“ Methoden, um jeden Reiter individuell zu fördern. Verbessern des Reitgefühls, der Hilfegebung und eine tiefere Harmonie mit dem Pferd stehen im Vordergrund.

Bodenübungen zB. Auf der Jogamatte, auf dem Balance-Stuhl, dem Trampolin oder dem Gymnastikball ergänzen das Reiten und verbessern nicht nur Koordination, sondern lösen auch körperliche Blockaden und persönliche Schiefen.

Ihr könnt gerne den eigenen Sattel sowie nach Absprache das eigene Pferd mitbringen.

Kursleiter: Skara Günther, Tellington-Practitioner 2 und Anna Dives, Trainer C und Physiotherapeut für Pferde.

Eure Anmeldung bitte entweder unförmlich per Email an [anna@divites.de](mailto:anna@divites.de) oder per ausgefülltem Anmeldeformular. Mehr Info auch telefonisch 00420 728 823 508. Die Anmeldung wird gültig mit der Anzahlung von 50Euro auf das Konto IBAN: DE83660100750220390757 BIC: PBNKDEFF oder in bar.



Anmeldung zum Kurs mit dem Titel \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Name des Teilnehmers \_\_\_\_\_

Email, Telefon, Kontakt \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich an, die Anzahlung leiste ich innerhalb der nächsten Tage!

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (Bei Minderjährigen des Erziehungsberechtigten)