



Gymnastizierende Bodenarbeit

Reit- und Fahrverein Oberlahntal

Eine gute Gymnastizierung des Pferdes ist die oberste Voraussetzung gesunden Trainings. Sie dient in erster Linie der Geraderichtung und der Entwicklung von Balance, Kraft, Dynamik und Takt. Gymnastik ist zudem die Basis der Körperarbeit. Ein weiterer Aspekt ist der korrekte Muskelaufbau und die Förderung der Bereitschaft zur motivierten Mitarbeit. An diesem Trainingstag werden die Pferde ausschließlich vom Boden gearbeitet. Das Training eignet sich für alle Pferde ab 3 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wir arbeiten in kleinen Gruppen zu jeweils 60 Minuten.

Es wird ein korrekt sitzendes Knoten- oder Stallhalfter, wahlweise ein Kappzaum, benötigt. Außerdem ein Bodenarbeitsseil ohne Panikhaken (mind. 3 Meter lang), bei Bedarf kann eine Gerte genutzt werden.

Inhalte des Trainings sind u.a.:

- *Selektive Gymnastizierung der einzelnen Körperteile in Bewegung*
- *Optimierung der Beweglichkeit an Stangen und Pylonen*
- *Übungen zur Rückenstärkung*

Wann: Samstag, 25. März 2023, (60 Minuten pro Gruppe)

Seminarort: Reit- und Fahrverein Oberlahntal, 35094 Caldern

Gebühr: 60,00 € (Fremdnutzer + 5,00 € Anlagennutzung)

Anmeldung: Tanja Ludwig (www.TL-Horsetraining.de)
info@tl-horsetraining.de
01774022910