

## NEUE DONNERSTAGSKURSE

Datum	Inhalt
10.11.-08.12.16	<b>Quadrillentraining</b> , 5 Termine plus Auftritt Weihnachtsfeier; 1.Termin: Ablaufen der Quadrille ohne Pferde, danach erstes Reiten im Schritt
15.+22.12.17	<b>Longierkurs</b> , 2 Termine: Grundlagen des Longierens
Weihnachtsferien	
05.01.17	<b>Sitzschulung</b> klassisch an der Longe, 1 Termin: Balance und Eingehen in die Bewegung, Erspüren von Sitzfehlern evtl. mit Video-Analyse
12.-26.01.17	<b>Erarbeiten des leichten Sitzes</b> anhand von Stangenarbeit (Vorbereitung für Geschicklichkeits- und Caprilli-Kurs): Sitzübungen in der Gruppe, Erarbeiten und Üben des leichten Sitzes mit kurzen Bügeln, Überreiten von Stangen in allen 3 GGA
02.-16.02.17	<b>Geschicklichkeitsreiten</b> : 3 Termine; Erarbeiten des Geschicklichkeitsparcours fürs RA 8: Slalom, Halten zwischen Stangen, Stangenlabyrinth, sehr kleine Trab- u./o. Galoppkreuze
23.02.-23.03.17	<b>Caprilli-Kurs</b> : Erarbeiten eines Caprilli-Parcours anhand der einzelnen Lektionen, Springen kleiner Hindernisse, präzise Linienführung
30.03.+06.04.17	<b>Fitness für den Reiter</b> : 2 Termine (Theorie, Vermittlung des Grundlagenwissens um Kondition, Koordination, Ausdauer- und Krafttraining; Praktische Übungen je nach Wetterlage i.d. Reithalle und draußen: Kraftübungen, Beweglichkeitscheck (angelehnt an Reiterfitness-Test Ü30)
Osterferien	
27.04.-.01.06.17	<b>Bodenarbeit</b> , 5 Termine: Führen, Seitenwechsel, Gangmaßwechsel, Hufschlagfiguren, Stangenarbeit, Rückwärtstreten lassen, Trabarbeit (Voraussetzung für Gelassenheitstraining)
08.06.-13.07.17	<b>Gelassenheitstraining</b> , 5 Termine: Gewöhnung der Pferde an Rappelsack, Regenschirm, Flatterband, Plastikplanen, Erarbeiten eines GHP-Parcours

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer! Viele Grüße, Sabine und Tina!!