



**Reitverein Wetzikon u.U.**



**REITVEREIN GOSSAU ZH**

## **Bewegungslehrgang mit Martin Volesky** Samstag/Sonntag 22. und 23. Oktober 2011

### **Bewegungstraining nach Eckart Meyners für besseres Reiten: Mit gutem Sitz und richtiger Hilfengebung**

**Kursleiter:** Martin Volesky

**Martin Volesky**, 39, ist zweifacher Pferdewirtschaftsmeister: Reiten und Zucht/Haltung. Er hat bei namhaften Ausbildern in Deutschland gelernt, wie z.B. Otto Pläge (Dressur), Paul Beck (Dressur) und Hardy Diemer (Springen / Vielseitigkeit). Er war mehrere Jahre Betriebsleiter des Gutes Petersau der Familie von Opel. In seiner Turnierkarriere ritt er Vielseitigkeit bis zum internationalen Weltcupniveau und war Landesausbildner in Rheinland- Pfalz. Als Ausbilder legt er Wert auf feine Hilfengebung und die richtige Technik, um dem Pferd das korrekte Ausführen der Lektionen zu ermöglichen. Heute ist er als selbstständiger Trainer tätig. Mehr über ihn:  
<http://www.reiten-verstehen.de> und <http://www.bewegungstrainer.net>

**Kursort:** Reithalle Wetzikon

**Teilnehmerzahl:** Min.8 Max.12

#### **Kurskosten für 2 Lektionen à 45min.:**

Fr. 180.- für Ehren-, Frei-, Aktiv-, Gast- & Juniorenmitglieder \*  
Fr. 280.- für Passivmitglieder \*  
Fr. 330.- für Auswärtige plus \*

\* plus 50.- Hallengebühr  
(Hallengebühr entfällt, wenn man den jährlichen Hallenbeitrag zahlt)

**Wann Sie z.B. von einem Bewegungstraining profitieren können:**

- ✓ Das Pferd ist faul oder rennt weg und entzieht sich den Hilfen.
- ✓ In Wendungen erreicht das Pferd keine optimale Biegung oder bricht über die Schulter aus
- ✓ das Angaloppieren ist auf einer Hand einfacher
- ✓ Galoppwechsel und Traversalen klappen auf der einen Hand besser
- ✓ Die Hand wird von der Körperbewegung beeinflusst

**Ziel der EM-Übungen:**

- ✓ Unabhängiger und losgelassener Sitz als Grundlage für korrektes Reiten von Lektionen
- ✓ Korrekte Hilfengebung
- ✓ Neues Bewegungsgefühl und verbesserte Beweglichkeit
- ✓ Verbesserung der Koordination
- ✓ Verbesserung des Gleichgewichts
- ✓ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Aktivierung gestörter Nerv- Muskelverbindungen

**Teilnehmer:** Das Bewegungstraining ist geeignet für Reiter aller Leistungsstufen und Reitdisziplinen.

**Ablauf:** Jeder Reiter reitet in einer Einzelstunde. Reitstunden finden Sa. von ca.9.00 Uhr-20.00 Uhr und So. von ca. 8.00 Uhr-19.00 Uhr statt. Wenn die Stunde beginnt, ist das Pferd bereits im Schritt und Trab aufgewärmt. Der Reiter reitet sein Pferd vor und der Trainer erkennt durch das Vorreiten die Verbesserungsmöglichkeiten, die der Reihe nach bearbeitet werden. Dies wird durch spezielle Übungen gemacht. Viele Übungen finden ohne Pferd statt. Während der Übungen, die oft auf dem Boden stattfinden, ist ein Helfer anwesend, um das Pferd zu halten.

**Das Bewegungstraining** wurde vom deutschen Sportwissenschaftler Eckart Meyners entwickelt. Inzwischen ist er international mit seiner Methode anerkannt. Mit gezielten Übungen, Griffen und dem Einsatz des BALIMO- Hockers wird die Beweglichkeit wieder hergestellt und losgelassenes Reiten ermöglicht. Meyners hat zur Sicherung dieses Wissens wenige „Bewegungstrainer EM“ selbst ausgebildet. Einer seiner ersten Schüler ist Martin Volesky.

**Anmeldung bis spätestens Montag 03.10.2011** (Reservation nach Eingangsdatum, Mitglieder des Reitvereins Wetzikon und Gossau haben Vortritt, es wird eine Warteliste geführt):

