

# „Reiter in Balance“

## Kurs 1

### Module für Online Kurs

#### Modulübersicht

**Modul 1:** Einführung in das "Funktionelle Bewegungstraining"

**Modul 2:** Grundlagen des balancierten Reitens: Teil A - D

Teil A: Eingehen vor Einwirken Teil B: Reiten ist Schwingen Teil C: Das Resonanzprinzip Teil D: Reiten heißt Bewegen

**Modul 3:** Idealbilder - den Blick auf das Wesentliche richten

**Modul 4:** Funktionelles Bewegungstraining - aber wie?

**Modul 5:** Aufwärmen vor dem Reiten - zum Nachmachen

**Modul 6:** Das Fundament - die Region Unterschenkel und Fuß

**Modul 7:** Der Oberkörper - der Ruhepol oder das „punctum fixum“

**Modul 8:** Das Zentrum der Reitbewegung - die Region um das Becken

**Modul 9:** Schritt / Trab / Galopp und deren Übergänge

**Modul 10:** Vom Leichten Sitz zum Leichttraben

**ergänzende Module:** Fallbeispiele