

## **SITZT DU NOCH, ODER REITEST DU SCHON ?\***

Ein Sitzschul-Lehrgang mit Birgit Alberts am 6. April 2014

Wir sitzen heute viel und lange - beim Arbeiten, beim Warten, beim Zuschauen. Dabei sind wir Menschen seit Jahrtausenden Wesen, die sehr viel Laufen und sich intensiv bewegen mussten. Doch seit einigen Jahrzehnten hat sich unser Verhalten völlig verändert und wir gehen mit unserem Bewegungsapparat ausgesprochen stiefmütterlich um (siehe oben). Das führt zu den globalen Krankheitssymptomen, die heute fast jeder kennt, bzw. jeder jemanden kennt, der sie hat ...

Die alles heilende Methode, so wird von den Experten empfohlen, ist Sport, Sport und nochmals Sport. Also geht es los, z.B. mit Reiten ! Aber da sitzen wir wieder und haben noch zusätzlich das Problem mit Gleichgewicht und Rhythmus. Dieses mobile Sitzen führt leicht zu Disbalancen und fehlerhafter Einwirkung des Reiters auf das Pferd und somit zu unbefriedigender Reitweise.

Um diese zu verbessern fand am Sonntag, den 6. April 2014 im Reit- und Fahrverein Nordwohld (RuF) ein Sitzschullehrgang mit Birgit Alberts (Trainerin B) statt. Ihr engagierter und intensiver Unterricht hatte zum Ziel, die Hilfengebung und die Einwirkungen des Reiters deutlich zu verbessern und somit die gesamte Arbeit nach der Ausbildungsskala zu optimieren. Der Schwerpunkt wurde insbesondere auf die Durchlässigkeit des Pferdes gelegt, d.h. es sollte „taktmäßig, losgelassen, in sicherer Anlehnung, schwingvoll, geradegerichtet und in entsprechendem Gleichgewicht im Rahmen der gestellten Anforderungen“ gehen (Zitat: FN-Richtlinien Band 1, Grundausbildung für Reiter und Pferd ).



Der Lehrgang von Birgit Alberts beinhaltete Theorie, Reitgymnastik und Unterricht. Anhand von praktischen Beispielen analysierten die 13 Teilnehmer den eigenen Sitz mit Hilfe von Gymnastikbällen und Thera-Bändern. Sowohl diese Übungen, als auch das Reiten wurde auf Video aufgenommen und anschließend den Teilnehmern gezeigt und detailliert besprochen.



Das Ziel des eintägigen Lehrganges war es, das Lösen von Verspannungen und Bewegungsblockaden und die harmonische Einheit zwischen Pferd und Reiter herzustellen. Die Teilnehmer im Alter zwischen 12 und 50 Jahren, die z.T. auch von Außerhalb angereist waren, hatten viel Spaß und - was ganz im Sinne der Sportmedizin ist - viel Bewegung !



Auf Grund der großen Nachfrage ist ein weiterer Lehrgang nach den Sommerferien geplant. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

(\*) Zitat nach Eckart Meyners