

# Lehrgangsserie Winter 2024/25



18. - 20. Oktober 24

Einmal durch den Körper –  
Mechanismen im Sitz und in der Bewegung

08. - 10. November 24

Takt – Losgelassenheit – Anlehnung

29. Nov. - 01. Dezember 24

Reiterliche Hilfen – Deine Kommunikation mit dem Pferd

10. - 12. Januar 25

Geraderichtung“ – Stellung, Biegung & Seitengänge

07. - 09. Februar 25

Galopparbeit: Außengalopp & fliegende Wechsel

28. Feb. - 02. März 25

Schwung: Die Kraft aus der Hinterhand –  
Verstärkung & Versammlung

(Ende März 25)

Aufgaben reiten

Veranstaltungsort:

Reithalle des ZRFV Lienen, Nigge Weg 11, 49536 Lienen



# Preise



## Modul

2 UE á 45 min + Theorie

140,- Euro

## nur Theorie

am Freitag abend 20,- Euro

## Rabatte

10 % **Paketpreis** für die gesamte Serie wenn die gesamte Serie auf einmal gebucht wird.

„Bring a Friend“-Rabatt: Wenn du bereits an einem meiner Lehrgänge teilgenommen hast und einen neuen Teilnehmer mitbringst, erhältst du 5 % **Rabatt** auf deinen nächsten Lehrgang.

## Stornierungsrichtlinien

Bis 30 Tage vorher: kostenlose Stornierung mit voller Rückerstattung.

14-30 Tage vorher: Teilrückerstattung (z.B. 50% der Kursgebühr).

Weniger als 14 Tage vorher: keine Rückerstattung, außer du findest einen Ersatzteilnehmer.

# Anmeldung & Bezahlung



*Anmeldungen bitte per Mail an [lehrgang@christiane-seelig.de](mailto:lehrgang@christiane-seelig.de)*

*Bezahlung bitte im Voraus:*

*per Paypal (an Freunde & Familie)*

*oder Überweisung (Bankverbindung erhältst Du nach der Anmeldung)*

*Hallennutzung bitte in Bar zum Lehrgang mitbringen.*

# Modul 1

18.-20. Oktober 24

## Einmal durch den Körper - Mechanismen im Sitz und in der Bewegung



*„Lerne, wie dein Sitz alles verändern kann“ – Auch wenn Du bereits auf gehobenen Niveau reitest, gibt es Mechanismen in deinem Sitz und der damit verbundenen Einwirkung die Du noch nicht wusstest. – Versprochen!*

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene – Jeder der mehr über die Mechanismen seiner eigenen Bewegungen und den Einfluss auf das Pferd erfahren möchte. Maßstab ist dabei nicht das Idealbild des absoluten Könners, sondern es geht darum Bewegungsverhalten zu erkennen, zu verstehen und bewusst zu beeinflussen.

Balance ohne Bewegung ist undenkbar. Die minimalen Bewegungen, die dafür nötig sind werden so automatisch vollzogen, dass Sie uns nur bewusst werden, wenn wir einmal die Balance verlieren. Es reicht es nicht aus sich vom Pferd tragen zu lassen oder möglichst weich zu sitzen; die Schwierigkeit besteht darin, sich so auf dem Pferd zu bewegen, dass sich die Schwerpunkte von Reiter und Pferd in jeder Phase der Bewegungen im Einklang befinden. Reiten ist Balance in der Bewegung.

Im heutigen Reitunterricht wird den Reitschülern zu erst die äußere Form des Sitzes beigebracht. Jede Abweichung als Fehler deklariert der behoben werden muss. - Ohne Erklärung welche Bewegungsabläufe und biologischen Mechanismen dahinter verbergen, führt der Versuch eines Reitschülers den „Fehler“ zu beheben oft zu falschen Bewegungsmustern die das Pferd in seinem Gang und seiner Anmut behindern können.

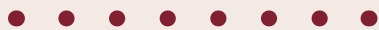
Ich vermittele Reitern nicht nur technische Fähigkeiten, sondern erkenne fehlerhafte Bewegungsmuster schärfe ihr Bewusstsein für die subtilen, fast unsichtbaren Wechselwirkungen zwischen ihnen und ihrem Pferd. Ganz gleich auf welchem Niveau.

### Theorie zum Sitz:

Es werden naturgegebene anatomische und muskuläre Zusammenhänge erläutert und Bewegungsabläufe erklärt.

Warum sich in der Reitlehre die „äußere Form“ des Sitzes entwickelt hat, welche Funktion sich aus den Gesetzen der Anatomie des Reiters ergeben und damit das „Innere des Sitzes“ erklären und welchen Einfluss das auf das Gehen des Pferdes hat, ist zentrales Thema dieses Lehrgangs.

# Modul 2



08.-10. November 24

## Takt - Losgelassenheit - Anlehnung



*„Ohne Takt keine Losgelassenheit, ohne Losgelassenheit, keine Anlehnung.  
Lerne wie du die wichtigste Grundlage für Dich und Dein Pferd systematisch er-  
arbeiten kannst.“*

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene - Jeder der mehr über die Skala der Ausbildung und ihre Anwendung in der Ausbildung der Pferde erfahren möchte.

Der **Takt**, also das An- und Abspannen in einem gleichmäßigen Rhythmus ist die Grundlage für jedes Training. Dabei ist nicht nur auf das räumliche und zeitliche Gleichmaß der Bewegung zu achten, sondern auch die Bewegungsgeschwindigkeit (Tempo) und Trittlänge. Dies muss der natürlichen Bewegung des Pferdes entsprechen, damit das Pferd in einem gleichmäßigen Takt auch Zeit hat den Muskel nach der geforderten Anspannung wieder loszulassen- sich also in „**Losgelassenheit**“ bewegen kann.

Losgelassenheit meint nicht Erschlaffen von verspannter Muskulatur, sondern das Erreichen einer federnden Grundspannung im Körper, erzeugt durch das gleichmäßige Wechselspiel der Antagonisten, bei der das Pferd im gebeugtem und gestrecktem Zustand einmal die entsprechenden Antagonisten zu den gerade kontrahierten Muskeln am Ende des Bewegungsweges „entspannt“. Dadurch kann der Antagonist im Gleichmaß die Gegenbewegung ausführen, ohne gegen den Widerstand einer Restanspannung wirken zu müssen.

Zudem kann der Rücken des Pferdes nur im gleichmäßigen Rhythmus auf und abspringen und sich dabei aufwölben und dehnen. Diese Dehnung des schwingenden Rückens ist Voraussetzung für eine gleichmäßige **Anlehnung**.

### Theorie:

Zusammenhang von Takt, Losgelassenheit und Anlehnung was ist damit gemeint und wie erarbeite ich diese Grundlage?

Lösungsarbeit - worauf es ankommt

Anatomische Grundlagen:

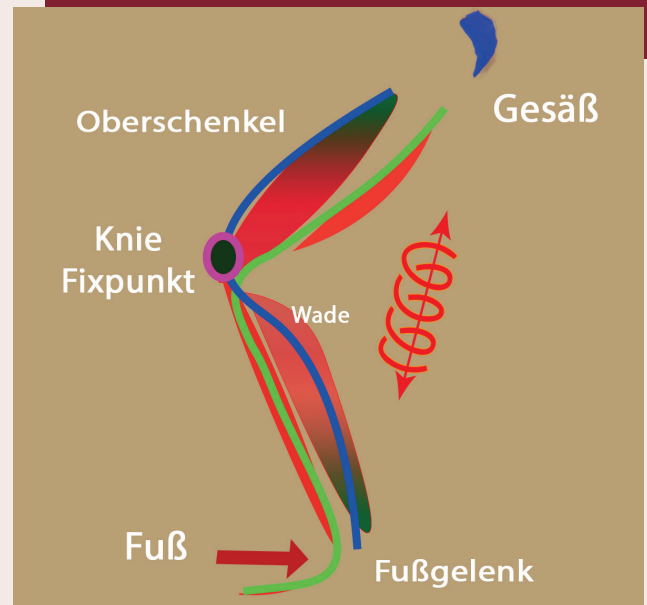
Was ist das Streck- und Beugesystem des Pferdes?

Über den Zusammenhang von Halshaltung, Rückenmuskeln = Rückentätigkeit => Aktivität im Hinterbein, Rücken => Schulterfreiheit & Raumgriff

# Modul 3

29. Nov. -01. Dezember 24

## „Reiterliche Hilfen – Deine Kommunikation mit dem Pferd“ - Technik und Timing von Hilfen.



*„Fühle die Bewegung Deines Pferdes – und setze Deine Hilfen genau im richtigen Moment ein.“*

*„Über die Wirkung von treibenden, verhaltenden und seitwärtsweisenden Hilfen. Gewinne mehr Klarheit in deiner Hilfengebung, entwickle ein besseres Gefühl für den Bewegungsfluss des Pferdes und das richtige Timing.“*

Zielgruppe: Jeder der die Harmonie mit seinem Pferd verbessern möchte.

Reiterliche Hilfen sind keine mechanischen Kunstgriffe, die bei Pferden automatisch Bewegungen und Tätigkeiten auslösen, wie Hebel und Zahnräder an Maschinen. Und auch wenn wir das richtige „Denken“ können nur die wenigsten Pferde „Gedanken lesen“. Und doch kommunizieren wir sobald wir im Sattel sitzen ununterbrochen, zum größten Teil eben unbewusst, mit unserem Pferd. Der Körper des Reiters gibt zu jeder Zeit etwas vor- egal ob bewusst oder unbewusst.

Für eine gelungene Kommunikation müssen wir dem Pferd unsere Hilfen verständlich machen. Dabei müssen sich die Hilfen in den natürlichen Bewegungsablauf des Pferdes bewusst einfügen. Will man in präziser Weise im richtigen Moment auf sein Pferd einwirken, kommt man nicht darum herum die Bewegungen des Pferdes und die eigenen richtig und sicher zu fühlen. Dazu muss man zum Einen die Funktion des korrekten Reitersitzes und deine eigene Anatomie und zum Anderen den Bewegungsablauf und die Anatomie des Pferdes kennen.

Wie in jeder Form von Kommunikation steht Aktion immer in Verbindung mit Reaktion. Jede Handlung oder Aussage löst eine Reaktion aus, die wiederum neue Handlungen beeinflusst. Reiten ist eine dynamische Interaktion/ Kommunikation zwischen Reiter und Pferd. Je bewusster du deine Hilfen im passenden Moment einsetzen kannst, um so besser versteht dich dein Pferd.

Reiter lernen, ihren Körper so einzusetzen, dass Hilfen effizient und klar beim Pferd ankommen. Verstehen, Fühlen, Reiten

### Theorie:

Ausführliche Erklärung der klassischen Hilfengebung.

Wie Dein Pferd Deine Hilfen wahrnimmt und versteht. Hand, Bein, Gewicht.

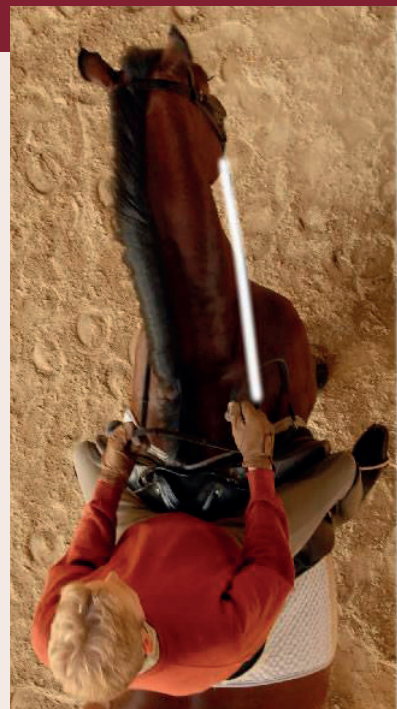
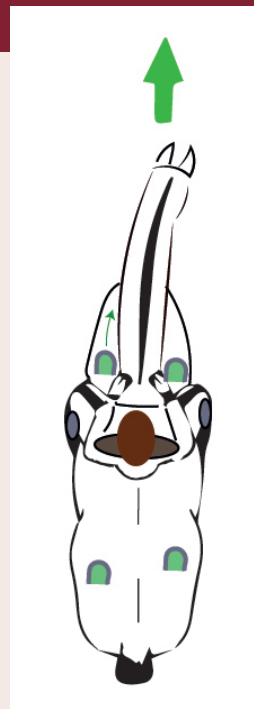
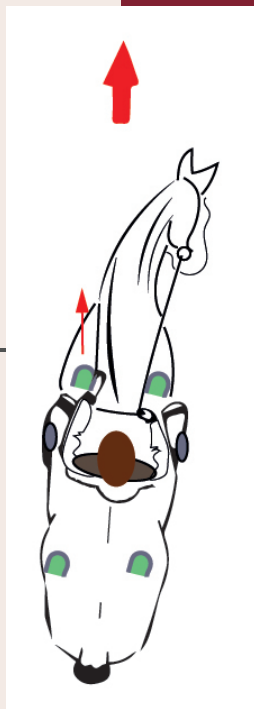
Reiterlichen Hilfen und ihre korrekte Anwendung.



# Modul 4

10.-12. Januar 25

## „Geraderichtung“ – Stellung, Biegung & Seitengänge



„Die natürliche Schiefe des Pferdes stellt den Reiter immer wieder vor neue Herausforderungen.“

„Steinbrecht schrieb: „Das Pferd kann zwar den Rücken heben und senken, ihn krümmen und einbiegen. Der Reiter kann beides wohl durch seinen Sitz und seine Gewichtsverteilung fördern oder hindern. Biagsam kann er ihn aber nur dadurch machen, dass er ihn durch seitliche Biegearbeit löst.“

Zielgruppe: Reiter ab A Niveau,  
gerne auch mit jungen Pferden/ Ponys (ab 4jährig)

Das Reiten von gebogenen Linien und Seitengängen mit korrekter Stellung und Biegung sind Kraft- und Beweglichkeitstraining fürs Pferd. Denn nur ein das Pferd beide Hinterbeine gleichmäßig in Richtung Schwerpunkt zu stellt, kann Last aufzunehmen und daraus Schwung und Schubkraft zu entwickeln.

Je nach Ausbildungsstand wird an Geraderichtung und Seitengängen gearbeitet.

Lerne wie auch Du eine gleichmäßige  
Geschmeidigkeit deines Pferdes auf  
beiden Händen erreichen kannst!

### Theorie:

Geraderichtende Biegearbeit?  
Was ist das, was bezweckt sie und  
wie wende ich sie an?

Was ist korrekte Stellung Biegung?

Seitengänge - korrekte Ausführung  
und ihr gymnastischer Wert.

# Modul 5

07.-09. Februar 25

## Galopparbeit - Außengalopp, einfache & fliegende Wechsel



„Der Galopp ist eine oft unterschätzte Gangart. Um einen guten Galopp zu erreichen, benötigt Dein Pferd Kraft, Balance, Koordination und Taktsicherheit. Durch ein systematisch aufgebautes Training lässt sich der Galopp gezielt mit speziellen Lektionen und Übungen verbessern - wenn man weiß wie!

Zielgruppe: Reiter ab A/L Niveau,  
gerne auch mit jungen Pferden/ Ponys (ab 5jährig)

Selbstverständlich ist es in der der Ausbildung sehr viel leichter, wenn das Pferd von Natur aus einen ruhigen, runden Bergaufgalopp mit ausreichender Schwebephase mitbringt, aber auch durch korrekte Arbeit kann man den Galopp stark verbessern.

In diesem Lehrgang geht es zunächst um die Verbesserung der Galopparbeit, um dann, unter Berücksichtigung des jeweiligen Ausbildungsstandes der Teilnehmer, den Schwerpunkt auf die individuellen Probleme zu legen. Das heißt von der Verbesserung des Grundgalopps, dem Reiten eines qualitätvollen Außengalopps, von einfachen Wechseln über das Erlernen und Verbessern von fliegenden Wechseln bis hin zu Serienwechslern wird

Je nach Ausbildungsstand wird mit jedem Teilnehmer an seinen Zielen und Problemen gearbeitet.

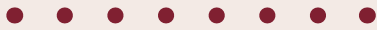
### Theorie:

Die besondere Bedeutung einer qualitätvollen Galopparbeit zur Gymnastizierung des Pferdes und wie sie im Zusammenhang mit der Skala der Ausbildung zu sehen ist.

Lektionen im Galopp:  
Korrekte Ausführung und Fehler  
Wie man diese erkennen und vermeiden kann

Übungen zur Verbesserung des Galopps und der Durchlässigkeit  
Übungen für die Verbesserung einzelner Lektionen.

# Modul 6



28. Feb. - 02. März 25

## „Schwung: Die Kraft aus der Hinterhand“ - Verstärkung und Versammlung

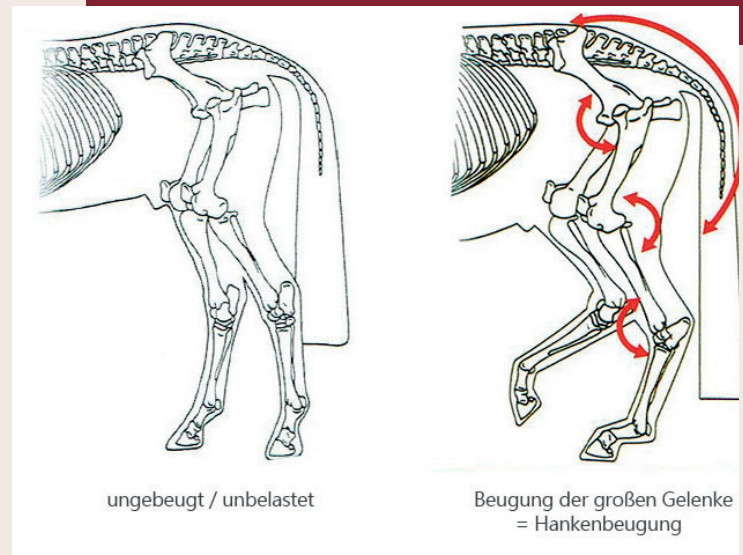


Abb. aus Denk- Sport Reiten, Michael Strick; FN Verlag



„Schwung ist ein Geschenk der Natur, mit dem man äußerst sorgfältig umgehen sollte. Auch wenn Dein Pferd nur wenig natürlichen Schwung mitbringt, kannst Du ihn durch bewusste und gezielte Arbeit mit deinem Pferd fördern.“

Zielgruppe: Reiter ab A/L Niveau, gerne auch mit jungen Pferden/ Ponys (ab 5jährig)

Schwung entsteht durch das vermehrte Beugen und Strecken der Gelenke der Hinterhand. Vereint mit einem federnden, schwingenden Rücken und bewirkt das eine Verlängerung der Phase der freien Schwebphase, sowohl im Trab als auch im Galopp.

Je balancierter und sicherer der Moment der Freien Schwebphase ist, um so „mehr Gang“ bekommt das Pferd. Die Kraft aus dem gebeugten Hinterbein muss im Vorwärts in mehr „mehr Raumgriff“ übersetzt werden. Deshalb sind Verstärkung und Versammlung nie ohne vorherige Geraderichtung möglich.

Das ist gemeint mit dem Ausspruch von Steinbrecht: „Reite Dein Pferd vorwärts und richte es gerade!“ Denn auch in der höchsten Versammlung muss die Vorwärtsbewegung erhalten bleiben. Auch Takt, Losgelassenheit, Anlehnung und Schwung bleiben immer erhalten – es ändert sich im Idealfall nur der Bodengewinn, also die Trittlänge.

In diesem Lehrgang steht die Entwicklung des Schwungs im Mittelpunkt das jedes Pferd (im Rahmen seiner natürlichen Möglichkeiten) durch korrektes Training erlangen kann.

### Theorie:

Anatomische Grundlagen beim Pferd

Das Pferd von hinten nach vorne denken und reiten – besonders wenn es um Verstärkung und Versammlung geht.

Schwung verbessern, gängige Reiterfehler, Stärken des Pferdes zum Ausgleich von Schwächen nutzen.

Gekonnt mit dem Sitz die Schwebphase verlängern.



# Modul 7

März 25

## „Aufgaben reiten“



*In diesem Lehrgang geht es um den gymnastischen Wert der einzelnen Lektionen und Bahnfiguren, aus dem sich die Notwendigkeit der korrekten Ausführung ergibt. Im Zentrum steht das „wie“ und „warum“ der einzelnen Übungen und ihre Bedeutung für die gesamte Ausbildung des Pferdes.*

Am Turnierreiten wird oft bemängelt, dass es dabei nicht mehr um die Gymnastizierung und Ausbildung des Pferdes geht, sondern nur um das von Ehrgeiz getriebene Üben aneinander gereihter Lektionen.

Doch besonders die Vorbereitung auf ein Turnier kann lehrreich sein, da der Ehrgeiz eine gute Prüfung zu reiten den Reiter zu ungeahnten Leistungen, Fleiß und Ausdauer, Gründlichkeit und Gewissenhaftigkeit anspornen kann. Und wie bei allen Übungen kommt es nicht darauf an, „dass“ man es macht, sondern „**wie**“ man es macht.

In diesem Lehrgang soll es um den gymnastischen Wert der einzelnen Lektionen und Bahnfiguren gehen, Im Zentrum steht das „wie“ und „warum“ der einzelnen Übungen und ihre Bedeutung für die gesamte Ausbildung des Pferdes.

*Erhalte wertvolle Tipps für die erfolgreiche  
Turniervorstellung und Hinweise für die  
alltägliche Arbeit und die Erarbeitung  
der geforderten Lektionen*

## AUFGABENHEFT REITEN 2024

Anforderungen und Kriterien  
im deutschen Turniersport  
gemäß LPO



Zielgruppe: Reiter ab Kl. A –  
auch ohne Turnierambitionen

### Theorie:

Der gymnastische Wert der einzelnen Lektionen

„wie“ und „warum“ und ihre Bedeutung für die Ausbildung des Pferdes.

Die Skala der Ausbildung als Grundlage für eine erfolgreiche Vorbereitung und Vorstellung auf dem Turnier

Bewertungsrichtlinien der Richter.