



Denken, fühlen, spüren
oder:
GERADE ist manchmal ganz schön SCHIEF...



Centered Riding®
und die Skala der Ausbildung

Centered Riding® Lehrerin, CP® -Trainerin Kristiane Langer



Wie war das noch
mit dem
Gleichgewicht ????



Der Traum vom guten Reiten...

...wie soll's sein ?

- ☺ locker gehendes Pferd
- ☺ Nervenstärke auch im Gelände
- ☺ auf feine Hilfen reagierendes Pferd
- ☺ ein am Zügel stehendes Pferd
- ☺ motiviertes Pferd, das Lust auf Arbeit hat
- ☺ ausdrucksstarkes Pferd
- ☺ versammeltes Pferd
- ☺ usw. ...



Der Traum vom guten Reiten...

...was hindert uns ?

- ☺ unbewusste Gewohnheiten
- ☺ unvollständiges Körperbewusstsein (Rückseite!)
- ☺ Balanceprobleme
- ☺ Verspannungen
- ☺ ...



Reiter treibt kontinuierlich, Pferd stumpft ab

Der Teufelskreis beim „Treiben“

Pferd geht nicht vorwärts

Pferd verspannt, freie Vorwärtsbewegung nicht möglich



Reiter treibt mit Schenkeldruck

Reiter verstärkt Schenkeldruck und verspannt sich

Pferd spannt Muskulatur, verkürzt Schritte



Entwicklung des Centered Riding:

Centered Riding wurde von Sally Swift, geb. 1913 (!) entwickelt. Sie hat seit ihrer frühesten Kindheit eine starke Skoliose und musste ein Korsett tragen, um aufgerichtet gehen zu können. Sehr früh entwickelte sie ihr Körperbewusstsein weiter. Mit Hilfe von „Körpertechniken“, wie der Alexander-Technik, Thai Chi etc. gelang es ihr, ihre Balance und Aufrichtung so zu verbessern, dass sie auf das Korsett verzichten und sogar Reiten konnte. Diese Erfahrungen flossen bei der Weiterentwicklung von Centered Riding ein.



Centered Riding ist...

- ☺ eine „Übersetzung“ der Hilfengebung, keine eigene Reitweise
- ☺ anwendbar in jeder Reitdisziplin
- ☺ eine andere Art, Prinzipien des Reitens anzuwenden
- ☺ eine Idee, das „Wie“ der Hilfengebung auszudrücken
- ☺ eine Idee, die Hilfen mit Bildern fein umzusetzen
- ☺ balanciertes Reiten aus der Körpermitte
- ☺ Reiten mit feinsten Hilfengebung



Grundannahme des Centered Riding:

Die jeweils entsprechenden Körperteile

von Reiter und Pferd

stehen in Beziehung zueinander

und beeinflussen sich gegenseitig.



Grundannahme des Centered Riding:

... das heißt,

das Pferd spiegelt in seinem Körper

den Körper des Reiters



Die Elemente des Centered Riding

Atmung

umfassend
blickende Augen

Zentrieren

Erdung

Balance



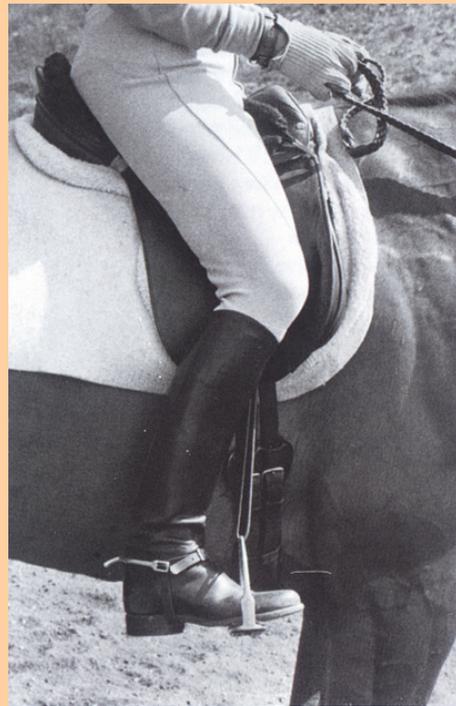
Effekte des Centered Riding

1. Erdung:

- ☺ verbesserte Wahrnehmung der Verbindung zum Pferd
- ☺ verbesserte Wahrnehmung der Verbindung zum „Boden“
- ☺ Verbesserung der Balance
- ☺ Stabilität
- ☺ Sicherheit



Beispiel für korrekte und fehlende Erdung des Fußes



korrekte Erdung



keine Erdung des Fußes



Effekte des Centered Riding

2. Balance:

- ☺ richtet den Körper in der Senkrechten auf
- ☺ stabile Balance über dem Schwerpunkt des Pferdes
- ☺ Reiter kann den Bewegungen des Pferdes weich folgen
- ☺ bewahrt das Gleichgewicht in jeder Bewegung
- ☺ führt zu mehr Sicherheit im Sattel



Effekte des Centered Riding

3. Zentrieren:

- ☺ lässt den Schwerpunkt des Reiters sinken
- ☺ der Sitz wird tief, stabil und sicher
- ☺ der Reiter kann den Bewegungen des Pferdes weich „folgen“



Effekte des Centered Riding

4. Atmung:

- ☺ baut Spannung ab, Losgelassenheit kann entstehen
- ☺ lässt den Schwerpunkt des Reiters tiefer sinken
- ☺ trägt dazu bei, dass das nervöse Pferd ruhig wird
- ☺ trägt zur feinen Reaktion des Pferdes auf die Hilfen bei
- ☺ das Pferd kann sich frei und ungehindert bewegen



Effekte des Centered Riding

5. sanft blickende Augen:

- ☺ stellen ein größeres Gesichtsfeld her
- ☺ bessere Wahrnehmung für den eigenen Körper und den Körper des Pferdes
- ☺ weniger Anspannung
- ☺ freie Vorwärtsbewegung des Pferdes



Effekte des Centered Riding

Auf einen Blick:

- ☺ Potenziale von Reiter und Pferd nutzbar machen
- ☺ baut Angst, Druck und unnötige Spannung ab
- ☺ hilft Reitern zu erkennen, wie sie ihren Körper feiner einsetzen können
- ☺ durch verfeinerte Balance, Losgelassenheit, Körperwahrnehmung des Reiters kann die Hilfengebung minimiert werden



Gleichgewicht von Reiter und Pferd





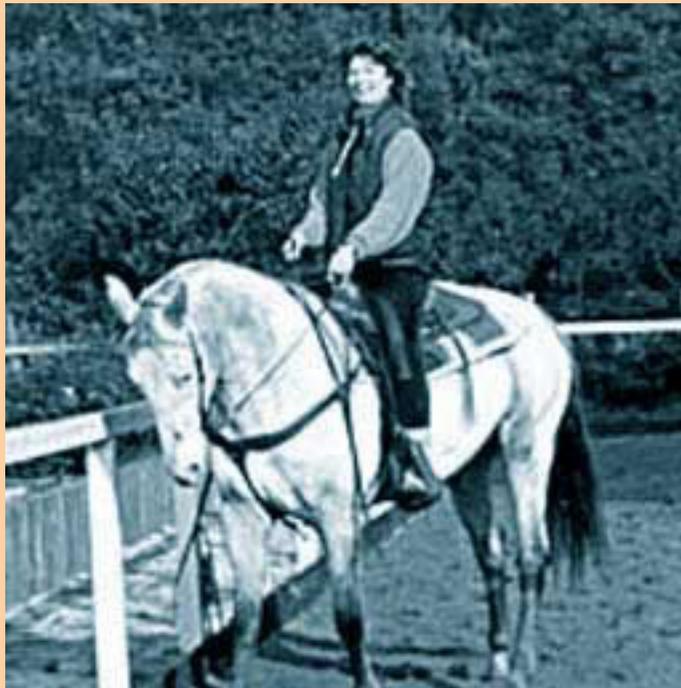
Centered Riding und verschiedene Disziplinen

- 😊 Klassische Dressur
- 😊 Westernreiten
- 😊 Freizeitreiten
- 😊



Klassische Dressur

Skala der Ausbildung



Durchlässigkeit

Versammlung

Geraderichten

Schwung

Anlehnung

Losgelassenheit

Takt



Westernreiten - alle Disziplinen

Barrel Race

Reining

Cutting

Pleasure





Gangpferdereiten

- 😊 Takt
- 😊 Rhythmus
- 😊 Gangklarheit
- 😊 Aufrichtung
- 😊 Spannungsbogen





Freizeitreiten





Klassische Dressur

Skala der Ausbildung



Durchlässigkeit

Versammlung

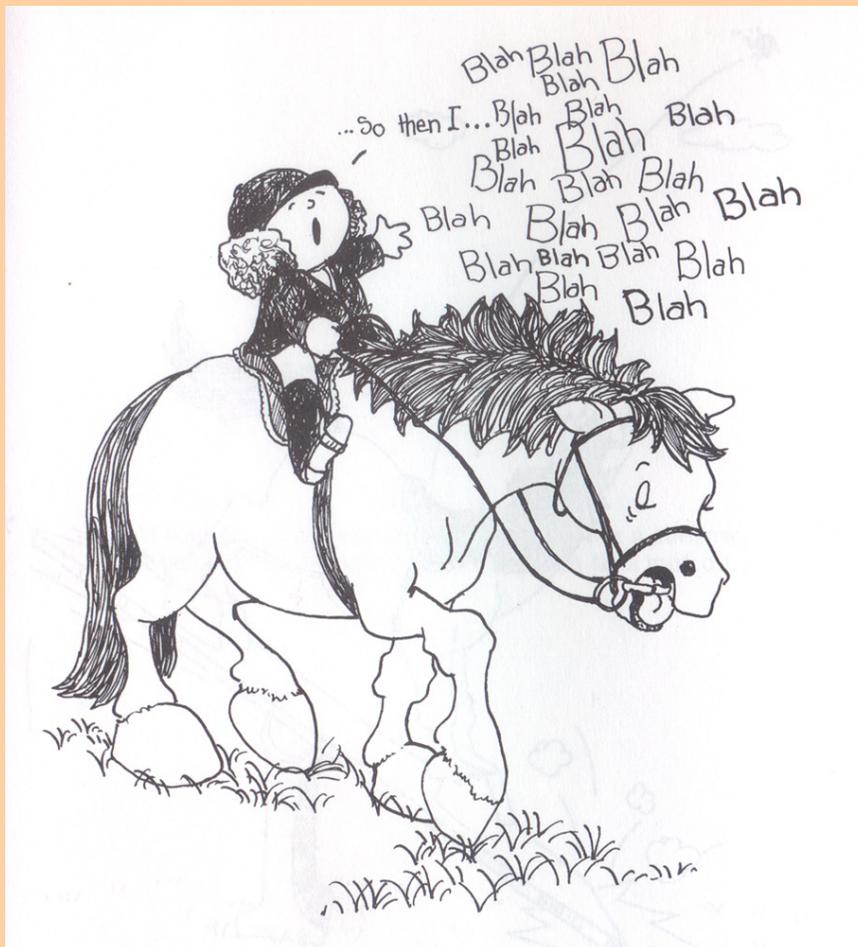
Geraderichten

Schwung

Anlehnung

Losgelassenheit

Takt



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit !

Info:

www.berber-al-shamal.de

www.anspruchsvolles-freizeitreiten.de

Quellen der Skizzen und Abbildungen:

1. Reiten aus der Körpermitte, Bd.1,2 Sally Swift
2. Off-Centered Riding., Ruth Perkins, SallySwift