

## Lehrgang

### „Equikinetik und Dualaktivierung mit Michael Geitner“

**27. und 28. August 2016 in Leer, Siebenbergen 107, 26789 Leer**

**Anmeldeschluss:** 31.03.2016, Achtung: begrenzte Plätze!

**Inhalte:**

**Das Longier-Programm Equikinetik ist einfach umzusetzen – und einfach unglaublich effektiv.** Der Reiter longiert sein Pferd in Stellung nach einem festen Zeitschema in allen drei Grundgangarten. Der Mix aus Intervalltraining und Longieren, ist für Jungpferde, ältere Pferde, Freizeitpferde und Sportpferde, nach einem individuellen, einfach auszuführendem Trainingsplan zu erarbeiten.

**Dual-Aktivierung** ermöglicht Ihrem Pferd ein schnelleres Hin- und Herschalten der beiden Gehirnhälften. Erlerntes und Gesehenes kann schneller verarbeitet werden. Ständige rechts/links Wechsel, Biegen, Geraderichten und Konzentration, verhelfen Ihrem Pferd zu mehr Bewegungskoordination und Balance und die Hinterhand wird dadurch stark aktiviert. Ihr Pferd wird gerade gerichtet, durch gesteigertes Körperbewusstsein, in Stresssituationen gelassener reagieren und seinen Muskelzuwachs stärken.

**Schulpferde:**

Es steht eine begrenzte Anzahl von Schulpferden / -ponys zur Verfügung.

**Ausrüstung und Reitbekleidung:**

Es besteht Reitkappenpflicht für Jugendliche bis 18 Jahre. Kappen können auch ausgeliehen werden. Ein langer Strick, festes Schuhwerk, Handschuhe

**An- und Abreise mit eigenem Pferd:**

Alle Gastpferde können bereits am Vortag bis ca. 19.00 Uhr oder am Kurstag von 7.00 Uhr bis 8.00 Uhr anreisen. Aus organisatorischen Gründen teilen sie uns bitte ihre ungefähre Ankunftszeit 4 Tage vorher mit. Die Abreise sollte möglichst zeitnah nach Kursende erfolgen. Für eine andere Regelung bitten wir um vorherige Absprache.

Sie bestätigen bei Teilnahme mit eigenem Pferd/Pony durch ihre Unterschrift, dass ihr Pferd/Pony gesund ist, keine ansteckenden Krankheiten hat und aus einem gesunden Bestand kommt. Eine Haftpflichtversicherung ist Pflicht.

**Unterbringung der Gastpferde:**

Ihr Pferd/Pony wird in unserem FN-anerkannten Pferdepensionsbetrieb untergebracht. Wir füttern Heu und Kraftfutter. Individuelle Mischungen sollten mitgebracht werden. Alle Boxen sind mit Grundeinstreu vorbereitet und sollten morgens und abends gesäubert werden. Bei Abreise ist die Box sauber zu verlassen. Vielen Dank.

**Kosten:** 195,00 € pro Teilnehmer - aktiv mit Pferd  
50,00 € pro Zuschauer – passive Teilnahme für 1 Tag  
80,00 € pro Zuschauer – passive Teilnahme für 2 Tage  
8,00 € für Mittagessen an 1 Tage  
15,00 € für Mittagessen an 2 Tage  
10,00 € für ein Schulpferd pro Tag

Getränke stehen den Teilnehmern kostenlos zur Verfügung

Eine Anzahlung in Höhe des **halben Kurspreises** hat bis spätestens zum 31.03.2016 zu erfolgen.

**IBAN DE 48 2855 0000 0008 9609 40      BIC BRLADE21LER**

(Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, erfolgt die Vergabe eines Teilnehmerplatzes in der Reihenfolge des Zahlungseinganges und wird schriftlich bestätigt.)

**Anmeldung:** Per Email [anne.zimmer@ewetel.net](mailto:anne.zimmer@ewetel.net)

**Rückfragen:** Anne Zimmer, Siebenbergen 107, 26789 Leer, 0491 / 73 007, 0172 / 68 99 739

Hier folgen individuelle Hinweise zum weiter lesen:

## **DUALAKTIVIERUNG**

### **Was ist eigentlich Dualaktivierung?**

**Dual-Aktivierung ist weit mehr, als bloßes Longieren oder Reiten durch blaue und gelbe Schaumstoffstangen.**

- **Bei der Dualaktivierung wird das Zusammenspiel des Pferdegehirns trainiert**
- **Die Bewegungskoordination und Balance wird verbessert**
- **Die Hinterhand des Pferdes wird aktiviert**
- **Pferde werden gerade gerichtet**
- **Sie werden gelassener**
- **Sie verbessern ihren Muskelaufbau**

Dual-Aktivierung ermöglicht Ihrem Pferd ein schnelleres Hin- und Herschalten der beiden Gehirnhälften. Erlerntes und Gesehenes kann schneller verarbeitet werden. Ständige rechts/links Wechsel, Biegen, Geraderichten und Konzentration, verhelfen Ihrem Pferd zu mehr Bewegungskoordination und Balance und die Hinterhand wird dadurch stark aktiviert. Ihr Pferd wird gerade gerichtet, durch gesteigertes Körperbewusstsein, in Stresssituationen gelassener reagieren und seinen Muskelzuwachs stärken.

### **Longieren in der Dual-Aktivierung**

Das Longieren durch die Dual-Gassen ist ein erstes Vorbereiten und Heranführen an das Reiten oder das Longe-Walking in der Dual-Aktivierung. Durch einfach aufgebaute Parcours wird das Pferd durch die Gassen longiert. Es wird ein sinnvoll durchdachter Parcours aufgebaut, welcher Stellung und Biegung verlangt und dabei die Koordination und Balance fördert.

Beim Longieren geht das Pferd nur ein paar Runden im Schritt. Danach wird zügig zur Trabarbeit übergegangen.

## Die gerittene Dual-Aktivierung

Durch ständige Rechts-Linkswechsel in der Dual-Aktivierung, lernt Ihr Pferd umzulasten, gewinnt an Balance und Koordination. Es nimmt mehr Last auf dem hinteren Bein auf. Es richtet sich auf gebogener Linie „in sich gerade“ auf. Ihr Pferd reagiert sehr viel besser auf die Hilfen. Ferner wird dem Gelenkverschleiß vorgebeugt.

## Longe-Walking

Ihr Pferd wird an der Doppellonge durch die Dualgassen gearbeitet. Hierbei wird auf ein Gebiss verzichtet.

Longe-Walking hat den Vorteil gegenüber dem Longieren, dass hier viele Rechts-Linkswechsel vorhanden sind. Zudem wird beim Longe-Walking, als Alternative zum Reiten, der Rücken nicht belastet.

Koordination, Balance und Konzentration werden im Longe-Walking gefördert, das Vertrauen, welches das Pferd zum Longenführer aufbringen muss, wird vertieft

## Equi kinetic

### Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz!!!!!!!!!!!!!!!

- Hat Ihr Pferd einen starken Rücken?
- Läuft es „gerade“?
- Wie ist die Muskulatur beschaffen?
- Wie ist die Rittigkeit Ihres Pferdes?
- Ist Ihr Pferd aufmerksam?
- Kann es sich gut konzentrieren?

Und immer wieder die Frage.....Wer bewegt wen??????

### Wozu braucht denn das Pferd Muskeln?????????

Muskulatur wird benötigt, um sich bewegen zu können. Durch eine verkürzte Muskulatur, zu wenig Muskeln oder ein Ungleichgewicht zwischen den Muskeln können Haltungsschäden entstehen. Wird die Muskulatur zu wenig oder falsch belastet, sind oft irreparable Schäden, z.B. Arthrosen, die Folge.

Equi kinetic **hilft dem Pferd sich gerade zu richten**, an den richtigen Stellen Muskulatur aufzubauen und gesund zu werden oder bleiben.

## **Was hat Ihr Pferd von der Equikinetic?**

- Die gelenkstützende Tiefenmuskulatur wird gestärkt.
- Die bewegungsrelevante Oberflächenmuskulatur Ihres Pferdes wird richtig trainiert
- Ihr Pferd bekommt die Kraft, die es benötigt, um den Reiter gesünder tragen zu können.
- Die Rittigkeit Ihres Pferdes wird sich deutlich verbessern.
- Das „Geraderichten“ Ihres Pferdes wird unterstützt.
- Durch neugewonnene Kraft ermöglichen Sie Ihrem Pferd effizientere Bewegungen.
- Aufmerksamkeit und Konzentration werden in höchster Form gefördert und erhalten.
- Durch die neugewonnene Muskelkoordination werden muskuläre Dysbalancen zwischen den Muskelgruppen deutlich harmonisiert.
- Des Weiteren hilft Equikinetic bei Ihrem Pferd, oft schon chronische Schmerzen, zu lindern.

## **Equikinetic – ein effizientes Longierprogramm**

**Das Longier-Programm Equikinetic ist einfach umzusetzen – und einfach unglaublich effektiv.**

Der Reiter longiert sein Pferd in Stellung nach einem festen Zeitschema in allen drei Grundgangarten. Der Mix aus Intervalltraining und Longieren, ist für Jungpferde, ältere Pferde, Freizeitpferde und Sportpferde, nach einem individuellen, einfach auszuführendem Trainingsplan zu erarbeiten.

Ein Pferd braucht Kraft und Muskeln, um den „Mensch“ zu tragen. Das Programm ermöglicht Ihnen, Ihr Pferd gesund zu erhalten, die Rittigkeit zu verbessern und die ungeteilte Aufmerksamkeit ihres Partners zu bekommen.

Equikinetic ist ein intensives hocheffizientes Training das, reitweiseübergreifend, von **jedem** anwendbar ist.