

# Der sportliche Sitz – Das Fundament des Reiters

Die Bewegungen des Pferdes bewusst spüren und aktiv verarbeiten, um die Stabilität und Ruhe zu erreichen, die für eine optimale Hilfengebung notwendig sind!“

## Standardablauf

### 1 Tag

- ➔ Kurze theoretische Inputs
- ➔ Reiterprofile - Selbstanalyse
- ➔ Trockentraining mit Pezzibällen, Therabändern und Matten
- ➔ Sitzlonge á 30 Minuten nach Zeitplan
- ➔ Videokontrolle

### 2 Tag

- ➔ Kurzes Trockentraining abgestimmt auf die Sitzschwächen der Teilnehmer
- ➔ Videoanalyse
- ➔ Reiteinheit á 40 Minuten nach Zeitplan

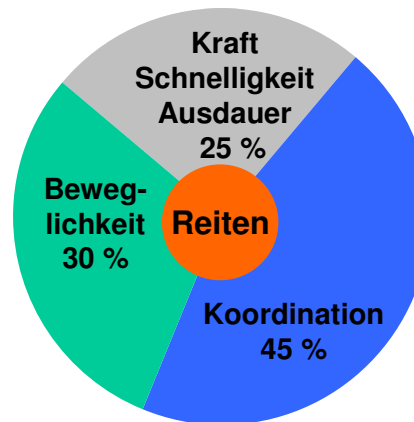
Maximale Teilnehmeranzahl: 12 Personen  
Minimale Teilnehmeranzahl: 6 Personen

## Zielgruppe

- ➔ **Motivierte**  
Personen jedes Reitniveaus, die aktiv ihren reiterlichen Sitz und ihre Einwirkung verbessern wollen
- ➔ **Verzweifelte**  
Personen, die nicht wissen, wie sie ihr individuelles (Sitz-)Problem lösen können
- ➔ **Neugierige und Interessierte**  
Reiter/innen jeder Sparte und Niveaus, Pferdebesitzer, Schulreiter, Turnierreiter
- ➔ **Kritische**  
Berufsreiter/innen, Übungsleiter/innen oder Trainer/innen

## Seminarinhalte

- ➔ Sitzanalyse und Sitzkontrolle
- ➔ Verbesserung des Sitzes des Reiters/in durch individuelle Übungen
- ➔ Welche Muskulatur und wie viel Spannung ist notwendig um ein Pferd konstant in Grundanlehnung reiten zu können
- ➔ Körperspannung und -wahrnehmung



- ➔ Dehnung und Kräftigung der reitspezifischen Muskulatur
- ➔ Gleichgewichts- und Koordinationsschulung
- ➔ Ausreichende Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit
- ➔ Mentale Hilfestellungen

## Seminarleitung

### Univ. Lekt. Dr. Elisabeth Proksch

Elisabeth Proksch, geb. 16. Mai 1972, ist promovierte Sportwissenschaftlerin sowie ausgebildete Übungsleiterin Reiten FENA. Sie ist Lehrbeauftragte am Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien und im Rahmen der Reitinstruktor- und Reittrainerausbildung der Sportakademie unterrichtend tätig. Elisabeth Proksch war bis 1995 aktiver Leichtathlet, wechselte dann aktiv in den Dressursport, in dem sie seither mehrere Siege und Platzierungen bis zur schweren Klasse erreichen konnte. Alle von ihr vorgestellten Pferde wurden von ihr selbst ausgebildet bzw. trainiert.



## Feedback von Seminarteilnehmern/innen

- ➔ Das Seminar ist sehr gut aufgebaut! Die Trainerin geht auf die individuelle Problematik der Teilnehmer sehr gut ein. Die Inhalte und Zusammenhänge im Körper werden sehr transparent vermittelt. Tolles Seminar!
- ➔ Ganz toll war der Einbau des Videos als Anschauungsunterricht.
- ➔ Das i-Tüpfelchen des Kurses war für mich, dass die Sitzkorrektur bis in das Reiten von Lektionen hineinreichte! Nochmals vielen Dank! Das war der "einschlagendste" Kurs den ich in meiner reiterlichen Laufbahn besucht habe!
- ➔ Die Seminarleiterin arbeitet sehr genau und mit viel Geduld an den Schwächen der einzelnen Teilnehmer!
- ➔ Es war sehr motivierend und hat viel Spaß gemacht.



Übung für die Stabilisierung des Beckens

# Reitseminar

## Der sportliche Sitz – das Fundament des Reiters

- ➔ **Bewegungsanalyse**
- ➔ **Hilfengebung**
- ➔ **Motivation**

## Unternehmensdaten

### Anmeldung und Kontakt

prokschconsult@utanet.at  
sportconsult@utanet.at  
www.prokschconsult.at

Mobil: 0664/313 95 37  
Fax: 02238/20350

### Dr. Proksch Consult KEG

Dr. Löwy Gasse 85/2  
2392 Sulz im Wienerwald

Bankverbindung:  
Erste Bank, BLZ 20111,  
Kto.Nr. 280 378 243/00

FN-Nr.: 227077 m  
Ust-ID-Nr.: ATU56268666

