



## Chris Bartl's Geländetraining

Art.-Nr.: ISBN 978-3-88542-853-4

39,90 €

inkl. 19% MwSt., inkl. Versandkosten für Deutschland

Versandfertig in 2 Wochen

### Beschreibung:

Autor: Christopher Bartle Verlag: FN-Verlag Titel: Chris Bartle's Geländetraining Untertitel: Der sichere Sitz ISBN: 978-3-88542-853-4 Laufzeit: 75 Minuten, DVD-Video Die Sicherheit ist eines der wichtigsten Themen im Vielseitigkeitssport. Dabei sind sich die Experten einig, dass eine gute Ausbildung von Pferd und Reiter die beste Sicherheitsvorkehrung für das Geländereiten ist. Ein guter Geländereiter zeichnet sich vor allem durch die Fähigkeit aus, reflexartig Sitz und Position zu korrigieren. Welche Sitzpositionen es im Gelände gibt und worauf dabei zu achten ist, zeigt das Video „Chris Bartles Geländetraining – Der sichere Sitz“, das auf Initiative der AG Vielseitigkeit der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) entstanden ist. Sein Gebot Nummer eins: Im Gleichgewicht sitzen mit dem Ziel, sich zu jeder Zeit aus prekären Situationen retten zu können. Dazu muss der Reiter einen Sitz einnehmen, der ihm ein Maximum an Sicherheit bietet und seinem Pferd gleichzeitig die Chance gibt, sowohl über dem Sprung als auch beim Landen das Gleichgewicht zu behalten. Sicherheit und Effektivität beim Geländereiten beruhen laut Bartles Philosophie auf folgenden Punkten: der äußeren Haltung des Reiters (Positur, Gleichgewicht, Sitz, Beine und Hände), der Kommunikation (störungsfreie Verbindung zum Pferdemaul), dem Gefühl für Tempo (Rhythmus und Raumgriff), dem Einhalten der Linie und des Gleichgewichtes sowie der inneren Haltung (positive Einstellung, Vertrauen, Konzentration). Anders als die mentale Einstellung des Reiters zum Geländereiten, die stets positiv und optimistisch sein muss, sollte seine körperliche Haltung eher „pessimistisch“ sein. In dem 75 -minütigen Film stellt Bartle die fünf Sitzpositionen vor, die jeder Geländereiter kennen und beherrschen sollte: vom Rennsitz bis zur „Oh Shit“-Position. Aus dem Inhalt: Mit einem sicheren Sitz erfolgreich durch den Geländekurs Welche fünf Geländesitze jeder Vielseitigkeitsreiter kennen sollte Der Sitz im Gleichgewicht vor, über und nach dem Sprung Was die gängigen Sitzfehler sind und wie diese vermieden werden können Wie die „Oh Shit“-Position dich und dein Pferd aus schwierigen Situationen retten kann

## Allgemeine Hinweise zur Bestellung

- Die Versandkosten innerhalb Deutschlands betragen 2,- € bis zu einem Bestellwert von 10,- €. Bestellungen ab 10,- € werden innerhalb Deutschlands versandkostenfrei geliefert.
- Die Nachnahmegebühr beträgt 10,- €.

Weitere Informationen zu den Lieferbedingungen

\* Alle Preisangaben inkl. MwSt., bis 10,- € Bestellwert zzgl. Versandkosten, ab 10,- € Bestellwert inkl. Versandkosten innerhalb Deutschlands