



Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz

Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner

Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner

"Setz Dich in Bewegung" ist ein Buch für Reiter. Es soll dabei helfen, Sitz und Reittechnik durch Entwicklung der eigenen körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten nachhaltig zu verbessern. "Sitzen" ist kein statischer, sondern ein dynamischer Vorgang. "Gut sitzen" heißt also "richtig bewegen". Sitztraining ist daher ein Bewegungstraining. Das in diesem Buch vorgestellte Übungsprogramm ist speziell auf die beim Reiten erforderlichen Bewegungsmuster abgestimmt. Teil I: ein ausführlicher Theorieteil beinhaltet die wichtigsten biomechanischen und anatomischen Grundlagen, erklärt die Funktionen der einzelnen Körperregionen beim Reiten und die sich daraus ergebenden idealen Bewegungsstrukturen. Es zeigt auf, warum bestimmte Defizite immer wieder kehren und ohne spezielles Bewegungstraining nur sehr mühsam auszubessern sind. Teil II: Im Praxisteil werden typische Abweichungen ("Sitzfehler") von der Idealbewegung aufgelistet. Er soll Reitern und Trainern dabei helfen die Ursachen zu erkennen. Zur Beseitigung der Defizite werden jeweils, methodisch vom Einfachen zum Komplexen, die entsprechenden förderlichen Übungen vorgeschlagen. Teil III: Die Übungskarten sind herausnehmbar und enthalten die funktionellen Bewegungsaufgaben, sowie in kompakter Form die Beschreibung der Übung, einen Vorschlag für die Dosierung, die durch die Übung geförderte Körperregion und den Zweck der Übung aus Sicht des Reitens. Theorie-, Praxisteil und Übungskarten in gemeinsamer Hülle.

 [Download Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstra ...pdf](#)

 [Online lesen Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungst ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner

Einband: Taschenbuch

Download and Read Online Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner #WH6QM5F713Y

Lesen Sie Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz von Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner für online ebookSetz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz von Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz von Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner Bücher online zu lesen.Online Setz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz von Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner ebook PDF herunterladenSetz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz von Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner DocSetz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz von Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner MobipocketSetz Dich in Bewegung - funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Übungen für einen besseren Sitz von Marieke Hübner, Imke Schlömer Josef Kastner EPub