

Visconte Simon Coccozza

Core-Training für Pferde

Warm-up-Übungen aus dem Yoga

Ein Warm-up- und Konditionierungsplan für die Kräftigung der Körpermitte

Hast du scheinbar unlösbare Probleme mit deinem Pferd? Hat es Koordinationsprobleme, Probleme sich zu stellen und zu biegen? Oder sind gesundheitliche Probleme wie immer wieder auftretende Blockaden oder sogar Kissing Spines die Ursache?

Viele Probleme sind auf die mangelnde Fähigkeit des Pferdes zurückzuführen, die starken Mechanismen, die in seinem Körper vorhanden sind, zu nutzen. Es ist nicht die körperliche Kraft, die wir von außen sehen können, sondern die im Inneren. Gemeint ist die unsichtbare und komplexe Anordnung von den tiefen „Kernmuskeln“, den sogenannten „Core-Muskeln“, die selbst bei vielen gut trainierten Pferden schwach entwickelt sind.

Visconte Simon Coccozza hat kein neues Dressurausbildungsbuch geschrieben, sondern auf der Grundlage der menschlichen Yoga-Praxis eine stressfreie, pferdefreundliche und sehr erfolgreiche Trainingsmethode entwickelt. Zur Umsetzung der Yoga-Übungen für Pferde nutzt er Übungen wie z.B. Volten, Vorhandwendungen, Schenkelweichen und Pirouetten, um tief in den Körper des Pferdes zu gelangen, um sanft die Bereiche zu „entsperren“, die ein wenig „eingerostet“ oder blockiert sind und um die Fitness der Körpermitte zu verbessern. (Die Ausführungen dieser Übungen nach der hier vorgestellten Core-Trainingsmethode stimmen dabei nicht mit denen nach Richtlinien für Reiten und Fahren überein.)

Mit insgesamt 10 Übungen, die drei Übungs- bzw. Anforderungsstufen zugeordnet sind, hast du die Möglichkeit, folgende Verbesserungen zu erreichen:

- Der Rücken deines Pferdes wird elastischer und schwingender und damit wird es ihn effektiver gebrauchen.
- Die Qualität seiner Grundgangarten wird sich verbessern.
- Dadurch verbessern sich die gesamte Elastizität des Pferdes und der Sitzkomfort für dich als Reiter.
- Die Haltung deines Pferdes verbessert sich und sein Vertrauen in seinen Körper wird gestärkt.
- Blockaden und Schmerzen (zum Beispiel durch „Kissing Spines“ verursacht) können behoben werden.
- Verletzungen und Verschleiß wird vorgebeugt.

Zielgruppe:

Das Buch richtet sich an alle Reiter und Ausbilder, unabhängig von der Disziplin, aber auch Reitweise.

Autor

Visconte Simon Coccozza ist ein staatlich zertifizierter Ausbilder der Fédération Française d'Équitation (FFE; die Französische Reiterliche Vereinigung) und spezialisiert auf „Angewandte Biomechanik des Pferdes“. Im Anschluss an ein naturwissenschaftliches Studium entschloss er sich, sein Leben den Pferden zu widmen. Das Training bei britischen, holländischen, deutschen und französischen Ausbildern inspirierte Coccozza, auf der gemeinsamen Grundlage der europäischen Schulen des Pferdesports einen wissenschaftlichen Ansatz anzuwenden. Er fokussierte seine Forschung darauf, jedem Pferd individuell helfen zu können, so zufrieden und gesund wie möglich zu sein. Seine persönlichen Erfahrungen fasste er in dem vorliegenden Buch zusammen. Coccozza lebt in Badminton, England, wo er Pferde trainiert. www.viscontecoccozza.com

Bibliografische Angaben

Visconte Simon Coccozza

Core-Training für Pferde

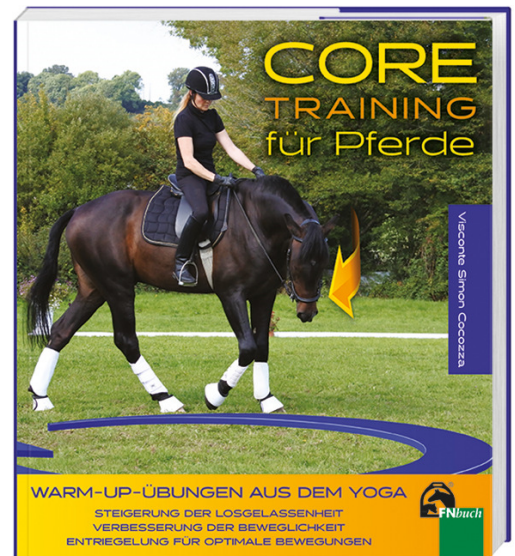
Warm-up-Übungen aus dem Yoga

FNverlag, Warendorf, 1. Auflage 2021

304 Seiten, mit vielen Fotos, Grafiken, Illustrationen und Übungsbeschreibungen

Format 190 x 215 mm, Klappenbroschur

ISBN 978-3-88542-680-6



Fachkompetenz rund ums Pferd

Postfach 11 03 63
48205 Warendorf

Kontakt Werbung/Presse:

→ Telefon: +49 (0)2581 6362-221

Fax: +49 (0)2581 633146

E-Mail: werbung-fnverlag@fn-dokr.de

Kontakt Vertrieb:

→ Telefon: +49 (0)2581 6362-154/-254

Fax: +49 (0)2581 6362-212

E-Mail: vertrieb-fnverlag@fn-dokr.de

www.fnverlag.de

€ (D) 25,00, € (AT) 25,70

Erhältlich im **FN**verlag, Buchhandel und in Reitsportfachgeschäften!

* unverbindliche Preisempfehlung