

# **Zirzensik Onlinekurs**

## Inhaltsverzeichnis

### **Theoretische Grundlagen**

- Die zirzensische Ausbildungsskala
- Die physischen Voraussetzungen
- Die psychischen Voraussetzungen
- Der physische Nutzen der Zirzensik
- Der psychische Nutzen der Zirzensik
- Welche Lektionen wann für welches Pferd?
- Der Gebrauch von Hilfsmitteln

### **Die Grundaufstellung**

- Wozu brauche ich sie?
- Wie sollte sie aussehen?
- Wie erarbeite ich sie?

### **Das Plié**

- Erklärung der Lektion
- Erarbeiten der Lektion
- Häufige Fehler

### **Das Kompliment**

- Erklärung der Lektion
- Erarbeiten der Lektion
- Häufige Fehler
- Ein Wort zum Gebrauch der Beinlonge

### **Das Knien**

- Erklärung der Lektion
- Erarbeiten der Lektion
- Häufige Fehler
- Eine kritische Anmerkung

## **Das Liegen**

Erklärung der Lektion  
Erarbeiten der Lektion  
Ein Wort zu Hilfsmitteln und Geduld

## **Das Flachliegen**

Erklärung der Lektion  
Erarbeiten der Lektion

## **Das Sitzen**

Erklärung der Lektion  
Erarbeiten der Lektion  
Eine kritische Anmerkung

## **Der Spanische Schritt**

Kleiner Disclaimer  
Erklärung der Lektion und der Nutzen für das Reitpferd  
Erarbeiten der Lektion  
Häufige Fehler

## **Der spanische Trab**

Erklärung der Lektion  
Erarbeiten der Lektion  
Häufige Fehler

## **Das Steigen**

Kleiner Disclaimer  
Steigen ist nicht gleich Steigen  
Steigen vs Pesade/ Levade  
Sicherheitsaspekte  
Erarbeiten der Lektion  
Häufige Fehler