
Teil „Reiter in Balance“

Kurs 1

Module für Online Kurs

Modulübersicht

- Modul 1: Grundlagen des balancierten Reitens
- Modul 2: Lernt man Reiten wirklich nur durch Reiten?
- Modul 3: Das Zentrum der Reitbewegung im Vollsitz -
die Region um das Becken
- Modul 4: Der Oberkörper - der Ruhepol oder das „punctum fixum“
- Modul 5: Das Fundament - die Region Unterschenkel und Fuß
- Modul 6: Unabhängigkeit der Hände - wie kann man sie erreichen?
- Modul 7: Trab und Galopp - und die Übergänge
- Modul 8: Varianten des Leichttrabens
- Modul 9: Idealbilder - den Blick auf das Wesentliche richten
- Modul 10: Praxisbeispiel - Aufwärmen vor dem Reiten
- Modul 11 und weitere - Fallbeispiele

Einleitender Text zu „Reiter in Balance“ Kurs 1

Im Mittelpunkt des Kursgeschehens stehst Du mit Deinen körperlichen Fähigkeiten, vom Sattel aus, mit Deinem Pferd über den Sitz zu kommunizieren. Du wirst, besonderes durch die vielen praktischen Übungen am Boden und auf dem Pferd, lernen, wie Du Dich besser und leichter auf die Bewegungen Deines Pferdes einstellen kannst. Du wirst auch erkennen, dass sich Dein Fühlen verbessert, wie und wo sich Dein Pferd schwertut, weil die Auflösung Deiner eigenen Blockaden dieses Fühlen nicht mehr verhindern. Dein Pferd wird sich unter Dir wohl fühlen, weil Du lernst störende Bewegungen im Sitz weg zu lassen. Es wird Deinen Hilfen sicher folgen, weil diese Hilfen zum richtigen Zeitpunkt und in richtiger Dosierung erfolgen und sie Dein Pferd verstehen kann. Im Sport wirst Du mehr Erfolg haben, weil Du Dein Pferd mit Hilfe Deines Sitzes besser und effizienter ausbilden kannst.

Modul 1: Grundlagen des balancierten Reitens

Alternativer Titel: Grundlagen des balancierten Sitzes

In diesem Modul erfährst Du einige wichtige Grundlagen über den Reitersitz und seine Wirkung auf die Bewegungen des Pferdes. Diese sind:

1. Der respektvolle Umgang - das Miteinander von Pferd und Reiter: Eingehen in die Bewegung kommt vor Einwirken auf die Bewegung des Pferdes.
2. Sitzen heißt „bewegen“: die Balance in der Bewegung finden.
3. Reiten ist Schwingen - die Mitte und die Endpositionen finden
4. Das Resonanzprinzip: Verstärken und Verlangsamen einer Bewegung des Pferdes.

Modul 2: Lernt man Reiten wirklich nur durch Reiten?

In diesem Modul erfährst Du die Prinzipien, wie Du effizient und zeitsparend mit Hilfe des Übungsprogrammes „Setz Dich in Bewegung“ am Boden Deine körperlichen Fähigkeiten soweit schulen kannst, dass Du später im Sattel über den „Sitz“ dein Pferd bewusster steuern kannst. In der Folge wird die Kommunikation mit deinem Pferd deutlich verfeinert. Ein solches Programm ersetzt natürlich nicht das Reiten, aber es hilft Dir, die Qualität Deines Reitens zu verbessern und neue Erfahrung und Wahrnehmungen über Deinen Körper zu sammeln. Folgende Details werden behandelt.

1. Warum und wozu wurde das Übungsprogramm „Setz Dich in Bewegung“ entwickelt?
2. Was bedeutet „funktionelles Training“?
3. Was ist die bessere und nachhaltigere Art der Sitzschulung: die Haltungsanweisung „Sitz gerade“ oder die Bewegungsaufgabe „Variiere Deine Oberkörperstellung und finde dann die Mitte“? Lernen durch Eigenerfahrung sammeln und durch Lösen von Bewegungsaufgaben.
4. Aktiv oder passiv, bewusst oder unbewusst - zwei Klassifizierungen der Reitbewegung über die man nachdenken sollte.
5. Die Entdeckung des Alltäglichen - wie lernt man neue Bewegungsabläufe?
6. Zuerst die körperlichen Voraussetzungen schaffen - was für das Pferd gilt, gilt auch für Dich.
7. Ein typisches Beispiel für eine Übungsserie - Aufwärmen, Voraussetzungen am Boden schaffen und Verfeinern durch Übungen am Pferd.

Modul 3: Das Zentrum der Reitbewegung im Vollsitz - die Region um das Becken

In diesem Modul kannst Du nun das Wissen aus den ersten beiden Modulen zum ersten Mal anwenden. Es erklärt die zentrale Rolle des Beckens beim Eingehen „in“ und Einwirken „auf“ die Pferdebewegung. Das Becken ist ja mehr oder weniger unbeweglich - es ist ein knöcherner Ring. Wenn man von der Bewegung des Beckens spricht, meint man eigentlich Bewegungen in den Hüftgelenken und in der Lendenwirbelsäule. Welche Muskeln die Bewegung aktiv unterstützen und welche Muskeln und Strukturen die Bewegung hemmen erklären wir im Detail. Dazu zeigen wir förderliche Übungen am Boden und am Pferd:

1. Zwei wichtige Muskeln für die Beckenbewegung und ihr funktionelles Training.
2. Die drei Dimensionen der Beckenbewegung - präzise und differenzierter als wir es im Alltag gewohnt sind - eine Herausforderung für jeden Reiter.
3. Drei Muskel des Hüftgelenkes, wichtig im Alltag, jedoch unwichtig und hemmend für das Mitschwingen im Vollsitz. Wie kann man Lernen, sie nicht zu verwenden?
4. Der senkrechte Oberschenkel, ein oft angestrebtes Idealbild, aber wenig funktionell für das Reiten. Wir erklären den Zusammenhang und warum letztlich nur ein geeigneter Sattel hier Abhilfe schaffen kann.

Modul 4: Der Oberkörper - der Ruhepol oder das „punctum fixum“

„Schultern zurück, Oberkörper aufrichten, Brust heraus“, sind oft gehörte Kommandos im Reitunterricht. Sie sind richtig, ist die Aufrichtigkeit des Oberkörpers doch eine wichtige Voraussetzung, damit das Becken der Bewegung des Pferderückens folgen kann. Einen Haken gibt es jedoch dabei: wendet ein Reiter nämlich das gewohnheitsmäßige Aufrichten an, das er aus dem Alltag kennt, so blockiert er die Beckenbewegung - nicht sehr sinnvoll für ein einfühlsames Mitschwingen. Dieses und einiges mehr, mit den dazu passenden förderlichen Übungen, wollen wir in diesem Modul genauer betrachten:

1. Senkrechter oder rückgeneigter Oberkörper - was ist besser? Was sagt die Biomechanik dazu?
2. Ein ruhiger Oberkörper als „punctum fixum“ ist ein Idealbild. Wie kann man dieses erreichen? In welchen Situationen ist dies nicht mehr möglich?
3. Stabil und trotzdem beweglich - die Doppelfunktion des Oberkörpers.
4. Oberkörperaufrichtung bringt den Bauchmuskel in Arbeitsstellung.
5. Einfluss der Atmung auf die Oberkörperaufrichtung.

Modul 5: Das Fundament - die Region Unterschenkel und Fuß

Ein Haus kann nicht ohne Fundament gebaut werden. Die Region um den Unterschenkel und Fuß ist das Fundament beim Reiten, im Vollsitz aber besonders im Leichten Sitz, Entlastungssitz und auch beim Leichttraben. Vielen Reitern fällt es schwer, den Unterschenkel zu stabilisieren und ihn in Bezug auf den Pferderumpf am gleichen Platz zu halten, besonderes beim Übergang vom Vollsitz in den Leichten Sitz beziehungsweise Entlastungssitz. Welche Gesetzmäßigkeiten hier gelten und welche Übungen hilfreich sind, erfährst Du in diesem Modul:

1. Die Position des Unterschenkels am Pferd. Wie stabilisiert man den Unterschenkel in seiner Lage? Welche Muskeln sind dafür verantwortlich?
2. Vom Vollsitz zum „Leichten Sitz/Entlastungssitz“ und retour.
3. Treibende Hilfen des Unterschenkels - welche Muskeln sind aktiv?
4. Hochgezogene Fersen - die Macht der Gewohnheit aus dem Alltag, der Sporeneinsatz und das leidige „Fersen tief“.
5. „Fußspitzen zum Pferd“ eine tradierte Haltungsanweisung, die von vielen Reitern missverstanden wird. Wie sieht eine ökonomische biomechanisch begründbare Fußstellung aus wie kann diese durch Übungen erreicht werden?

Modul 6: Unabhängigkeit der Hände - wie kann man sie erreichen?

Beobachtet man ungeübte Reiter, so kann man oft feststellen, dass sie die Bewegungen des Beckens mit ihren Händen unterstreichen. Sie „galoppieren oder traben mit ihren Händen“. Das Ergebnis: sie stören dabei ungewollt das Pferd ständig im Maul. Im Modul zeigen wir, warum die Hände dominant gegenüber den anderen Körperteilen sind und wie man durch Übungen diese Abhängigkeit durchbrechen kann:

1. Der Muskel - wie wird seine Kontraktion ausgelöst?
2. Sensorische und motorische Repräsentanz der einzelnen Körperregionen im Gehirn.
3. Konsequenzen daraus: bewusstes Fühlen und bewusstes Bewegen lernen, zuerst mit Unterstützung der Hände, dann zunehmend ohne.
4. Spezielle Übungen zur Förderung der Unabhängigkeit wichtiger Körperregionen von den Händen.

Modul 7: Trab und Galopp und die Übergänge

Im Schritt zu reiten gelingt auch Anfängern auf Grund der eher ruhigen Dynamik recht schnell. Einen schönen gleichmäßigen Schritt zu reiten wird jedoch sogar von erfahrenen Reitern als schwierig beschrieben. Beim Aussitzen im Trab sind sich alle darüber einig, dass es hier einiger Zeit und Übung bedarf, bis man der Pferdebewegung folgen kann. Die Dynamik ist hier wesentlich höher. Ähnlich ist es im Galopp. In diesem Modul zeigen wir, ausgehend von den Bewegungen (den Vorgaben) des Pferdes, welche Bewegungen vom Reiter im Trab und Galopp verlangt werden. Auch hier gibt es wieder eine Reihe von förderlichen Übungen.

1. Die Bewegung des Pferderückens im Trab und Galopp - daraus abgeleitet die Konsequenzen für die Bewegung des Reiters.
2. Die Übergänge vom Trab zum Galopp und zurück.
3. Der Haupt- und der Nebenrhythmus im Trab und Galopp.
4. Förderliche Übungen für das Aussitzen im Trab, im Galopp und für die Übergänge

Modul 8: Varianten des Leichttrabens

Leichttraben ist eine Technik, die es der Reiterin/ dem Reiter ermöglicht über längere Strecken und auch in höherem Tempo komfortabel zu traben. Im Modul zeigen wir, dass es verschiedene Techniken gibt: eine, häufig zu beobachtende, die das Leichttraben aus dem Vollsitz entwickelt und eine, aus einer biomechanischen Betrachtung entwickelte, die es aus dem Leichten Sitz ableitet. Inhaltlich haben wir folgendes geplant, natürlich wieder mit vielen praktischen Übungen:

1. Zur Wiederholung: der Schwerpunkt, die Schwerlinie und die Balance.
2. Vier Experimente im Selbstversuch.
3. Leichttraben - leicht für den Reiter oder leicht für das Pferd?
4. Die Bewegung des Reiters beim Leichttraben:
 - Die Bewegung des Beckens beim Einsitzen.
 - Welcher Schenkel treibt?
 - Der Ausgleich der Hände.
 - Wie erreicht man einen stabilen Unterschenkel?
5. Methodische Übungsreihen am Pferd zur Festigung der Technik des Leichttrabens.

Modul 9: Idealbilder - den Blick auf das Wesentliche richten

In diesem Modul wollen wir die wesentlichsten Kriterien für den Reitersitz, besser gesagt für eine einfühlsame Reitbewegung, aus der Sicht der Biomechanik zusammenfassen, die wir bisher erarbeitet haben:

1. Wie muss der Sattel für Reiter beschaffen sein?
2. Der Oberkörper muss aufrecht und ungezwungen (nicht fixiert) sein.
3. Das Becken ist aufgestellt, ohne Hohlkreuz
4. Der Steigbügel hängt senkrecht herab
5. Der Großzehenballen ist im Steigbügel,
6. Aufstehen im Sattel mit leichter Vorbeuge des Oberkörpers muss möglich sein, dabei bleibt der Unterschenkel in gleicher Position.
7. Alle Gelenke befindet sich in Mittelposition, dies gilt besonders für Hüfte, Sprunggelenk, Handgelenk, Lendenwirbelsäule und Schulterblätter.

Modul 10: Praxisbeispiel - Aufwärmen vor dem Reiten

Aufwärmen vor der eigentlichen Sportausübung ist in den meisten Sportarten üblich - beim Reiten ist es leider nicht so. Dabei kann nur ein gut aufgewärmter Körper von Anfang an eventuelle Unstimmigkeiten beim Pferd erfühlen und auf das Pferd Rücksicht nehmen. Wir stellen in diesem Modul wenige, aber effektive Übungen zum Aufwärmen und Einstimmen vor dem Reiten vor. Zu jeder Übung erklären wir, welche Muskelgruppen aufgewärmt werden und wie die Übung auszuführen ist. Zum Abschluss gibt es ein kurzes Video mit allen Übungen zum Nachmachen. Die Übungen können alle im Stehen und in jeder Umgebung, also auch im Stall durchgeführt werden:

1. Beckenkreisen gross und klein
2. Seitliches Beinschwingen
3. Anfersen
4. Reiterkniebeugen
5. Armkreisen
6. Ellbogen kreisen
7. Schulter kreisen
8. Hand kreisen
9. Kopf drehen
10. Bein auflegen
11. Wade dehnen
12. Video: „Bring Dich in Stimmung“: funktionelle Übungen zum Aufwärmen für Reiter.

Modul 11 und weitere - Fallbeispiele

Die Module „Fallbeispiele“ behandeln typische Defizite des Reiters oder seiner Reittechnik. Fallbeispiele werden nach dem Modul 10 nach und nach ergänzt. Alle Fallbeispiele werden nach folgendem Schema abgehandelt:

1. Vorreiten
2. Feststellen der Abweichungen vom Idealbild
3. Feststellen des körperlichen Defizits
4. Ursachen und betroffene Regionen
5. Übungen dazu, am Boden und am Pferd
6. Vorreiten und Vergleich zu 1.