

# „Reiter in Balance“

## Modulübersicht

### Modul 1: Einführung in das "Funktionelle Bewegungstraining“

Im Funktionelles Bewegungstraining werden statische Haltungsanweisungen wie „Sitz gerade“ oder „Kopf hoch“ vermieden und durch speziell auf die „Reitbewegung“ abgestimmte Übungen am Boden und am Pferd ersetzt. Sie erfahren nach welchen Kriterien die Übungen ausgesucht wurden und auf welchen Wissensgebieten die Methode basiert.

### Modul 2: Grundlagen des balancierten Reitens: Teil A - D

In vier Themenblöcken werden die Grundlagen des „Reitens in Balance“ erörtert. Zahlreiche Übungen zum Ausprobieren machen die Theorie praktisch erfahrbar.

#### Grundsatz A: Eingehen vor Einwirken

Das wichtigste Prinzip ist „Eingehen vor Einwirken“. Als Basisprinzip der Kommunikation mit dem Pferd sollte es in allen Gangarten und von den einfachsten bis zu den komplexesten Lektionen durchgängig angewandt und gültig sein.

#### Grundsatz B: Reiten ist Schwingen

Nahezu alle Bewegungen von Pferd und ReiterInnen sind Schwingbewegungen. Damit diese ungehindert ablaufen können muss in jedem Gelenk genügend Bewegungsfreiheit vorhanden sein. Welche Strukturen diese behindern können wird im Video abgehandelt.

#### Grundsatz C: Das Resonanzprinzip

Das Resonanzprinzip erklärt in welche Richtung und zu welchen Zeitpunkt eine Hilfe einwirken muss um den Bewegungsfluss des Pferdes verstärken beziehungsweise ihn verlangsamen zu können.

#### Grundsatz D: Reiten heißt Bewegen

Haltung bewahren ist ebenso wie eine deutliche sichtbare Bewegung ein dynamischer Vorgang und somit auch eine Schwingung. Mit einfachen Modellen wird gezeigt welche Körpersegmente stabilisierend wirken und welche durch aktive Muskelarbeit im Gleichgewicht gehalten werden müssen.

### Modul 3: Idealbilder - den Blick auf das Wesentliche richten

Erkenntnisse aus Biomechanik und funktioneller Anatomie ergeben ein idealisiertes Bild von der Reitbewegung und sind eine erste Orientierungshilfe für deren Beurteilung. An einem konkreten Ritt wird aufgezeigt, wie man mit Hilfe der Idealbilder Defizite in der Bewegung erkennen kann.

### Modul 4: Funktionelles Bewegungstraining - aber wie?

Im funktionellen Bewegungstraining werden die Übungen in 4 Übungskategorien eingeteilt: Aufwärmen, Dehnen, Kräftigen und Koordinieren. Neben Aufwärmen ist Dehnen und Kräftigen Grundvoraussetzung für das Koordinieren.

## Modul 5: Aufwärmen vor dem Reiten - zum Nachmachen

Im Video wird eine sinnvolle Abfolge von Aufwärmübungen zum Nachmachen vorgezeigt. Allein die Aufwärmübungen schulen bereits eine ganze Reihe von wichtigen Bewegungselementen für das Reiten. Ist man aufgewärmt kann man beim Reiten von Anfang an besser auf die Bewegungen seines Pferdes eingehen und überträgt nicht seine eigene Steifheit auf das Pferd.

## Modul 6: Das Fundament - die Region Unterschenkel und Fuß

Die Region um die Beine hat nicht umsonst den Namen „Fundament“. Besonders in den Varianten des Leichten Sitzes und beim Leicht Traben müssen sie stabilisieren. Aus der Alltagsbewegung „Gehen“ gibt positive aber auch negative Bewegungstransfers. Ein Fallbeispiel zeigt unter anderem welche Übungen am Boden um am Pferd förderlich für die Region sind.

## Modul 7: Der Oberkörper - der Ruhepol oder das „punctum fixum“

Die Hauptaufgabe des Oberkörpers ist die Entkoppelung der Beckenbewegung von den Armen. Deshalb wird er von uns auch „Ruhepol“ genannt. Drei Übungsreihen für Aufrichtung, Schiefe und dem Drehsitz sollen diese Entkoppelung bewusst machen.

## Modul 8: Das Zentrum der Reitbewegung - die Region um das Becken

Die Hauptaufgabe in der Region um das Becken ist das Mitgehen und Einwirken in und auf die Rückenbewegung des Pferdes. Einen positiver Transfer aus der Alltagsbewegung „Gehen“ ist das alternierende Beckenanheben, während sich das „Klemmen“ negativ auswirkt. Sehr interessant sind die Übungen für die beiden Muskelgruppen Bauch- und Reitmuskulatur, die bei richtiger Zusammenarbeit ein Mitschwingen garantieren.

## Modul 9: Schritt / Trab / Galopp und deren Übergänge

Aus der Analyse der Bewegungsstruktur und der Dynamik des Schritts, des Trabs und des Galopps ergibt sich die Bewegung des/der Reiter:in. Diese ist immer aktiv. Jede Passivität ist ein Einwirken in Richtung Verzögerung der Pferdebewegung. Besonders in den Übergängen ist die Schulung der Antizipation der Reitbewegung wichtig um das Pferd nicht zu stören.

## Modul 10: Vom Leichten Sitz zum Leichttraben

Das Modul schließt an Modul 6 „dem Fundament“ an. Es erklärt den Unterschied zwischen Entlastungssitz und Leichtem Sitz. Ausführlich werden die verschiedenen Techniken des Leicht Trabens, deren Hilfengebung und die Technikvarianten beim Handwechsel behandelt.