

Körperschule für Reiter

Text: Gisela Rau
Fotos: Lothar Lenz

Wie verschiedene Trainingsgeräte zu besserem Reiten verhelfen



Nicht nur das Pferd, auch der Reiter muss Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination trainieren. Wir haben uns auf die Suche gemacht, welche Trainingsgeräte und -hilfsmittel es dazu auf dem Markt gibt und wie man sie richtig verwendet.



Hat den Balimo-Stuhl ausgetüftelt:
Eckart Meyners (links). **Foto:** Hersteller

Der Balimo-Stuhl: Die nach allen Seiten bewegliche Sitzfläche des Balimo ermöglicht gezielte Beweglichkeits- und Koordinationsübungen für das Becken.

Eines fiel bei der Recherche sehr schnell auf: Gibt es für Pferde eine schier unüberschaubare Anzahl von Hilfszügeln und Hilfsmitteln, die ihm helfen sollen, eine bestimmte Körperposition zu finden oder bestimmte Bewegungsmuster und Muskelgruppen zu trainieren, so ist Vergleichbares für Reiter mehr als dünn gesät. Das Bewusstsein dafür, wie wichtig Fitness und Be-

Mi-Shu-Stuhl:
Er bietet rücken-
schonendes und
mobilisierendes
Sitzen im Alltag.
Foto: Hersteller



Ehrliches Feedback: Auf dem Sitzball lassen sich besonders die Auswirkungen von gleichmässiger oder ungleichmässiger Belastung beider Gesässhälften und vom Anspannen des Kreuzes gut erspüren. Allerdings ist der Ball auf dem Foto zu schwach aufgepumpt.



Das Fahrrad Snaix: Es trainiert unter anderem Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit.
Foto: SNIKE Sports GmbH

weglichkeit des eigenen Körpers sind, um gut reiten zu können, wird erst in letzter Zeit vermehrt wach. Dass dieses Thema in früheren Zeiten kaum eins war, mag an unserer veränderten Lebensführung liegen. Schon die Kinder sitzen heute mehr, als sie krabbeln, rennen, auf Bäume klettern, über Mauern balancieren, Treppengeländer herunterrutschen, Fahrrad fahren und dergleichen mehr. Eine aktuelle Studie des Physiotherapeuten und Entwicklers des Snaix-Rades Stefan Stammer (siehe S. 68) belegte einmal mehr die bereits von mehreren Hochschulen gewonnene Erkenntnis, dass schon Kinder und Jugendliche heute deutliche Defizite in der Körperverfassung haben. «Schon im Stand und beim Gehen gibt es deutliche Abweichungen von der Norm», so Stammer. Bei Messungen mittels Ultraschallsensoren auf dem Pferd fiel auf, dass die Jugendlichen bei länger andauernden Trab- und Galoppereisen Probleme hatten, ihren Sitz mittels einer losgelassenen, natürlichen Körperspannung stabil zu halten. Sie mussten immer wieder ihre Position korrigieren – aber ohne einen ruhigen, unabhängigen Sitz sind auch keine unabhängigen Hilfen möglich. Ein Teufelskreis.

Um die Mehrzahl der Erwachsenen ist es nicht besser bestellt: Statisch vor

dem Schreibtisch sitzend oder im Beruf immer die gleichen Handgriffe und Bewegungsabläufe ausführend, sind sie einseitig steif und schief – und da wundert man sich über schiefe Pferde. Auch die beim Reiten so wichtige Fähigkeit, einzelne Körperteile unabhängig voneinander bewegen zu können, ist bei vielen schwach entwickelt. Haben Sie auch schon mal neidisch einen Schlagzeuger bewundert, der es schafft, mit jeder Hand und mit jedem Fuss einen völlig unterschiedlichen, mitunter sogar gegenläufigen Rhythmus zu schlagen? Zwar muss der Reiter nicht ganz so virtuos mit seinem Körper- und Rhythmusgefühl spielen können, aber im Grundsatz täten auch ihm ein paar Schlagzeugstunden gut. Spätestens bei den Seitengängen muss er es schaffen, Hände, Oberkörper, Becken und Unterschenkel unabhängig voneinander zu bewegen. Nun muss man nicht gleich ein ganzes Schlagzeug kaufen, um sein Körpergefühl zu schulen. Hier sind einige Hilfsmittel, Geräte, Tipps und Tricks, mit denen Sie arbeiten können.

Themenkreis: Beweglichkeit und Steuerung des Beckens, Koordination Becken – Oberkörper, Mobilität der Wirbelsäule, aufrechtes Sitzen

Beim Reiten besonders wichtig für: aufrechten und gleichmässigen Sitz, Lockerheit, unabhängigen Schenkelsinsatz, Abkippen des Beckens (zum Beispiel bei Paraden), einseitiges Vorschieben des Beckens (zum Beispiel beim Angaloppieren, in Seitengängen), gegenläufige Bewegungen von Becken und Schultern (zum Beispiel beim Reiten von Traversalen)

Bewegungsstuhl «Balimo»

Der vom Sportpädagogen und Bewegungsspezialisten Eckart Meyners (Universität Lüneburg) entwickelte Balimo – der Name ist abgeleitet von «Balance in Motion», Balance in Bewegung – ist charakterisiert durch eine nach allen Seiten frei bewegliche Sitzfläche, die mit einem Kugelgelenk auf dem Untergestell angebracht ist. Dadurch lässt sich das Becken kreisend in alle Richtungen bewegen. Die Beckenbewegung kann je nach Übungsziel mit gleichseitigen oder gegenläufigen Bewegungen der Schulter und des Kopfes kombiniert werden. Wichtig ist die richtige Einstellung der Sitzhöhe, damit die Oberschenkel parallel zum Boden liegen und die Füße bequem flach aufstehen. Der Hersteller empfiehlt zu Beginn mehrmals täg-

liche Übungseinheiten von etwa 10 Minuten Dauer. Zusätzlich zum Stuhl ist eine DVD mit gezielten Übungsvorschlägen zum Nachmachen erhältlich. Was so einfach aussieht, fällt in der Praxis oft überraschend schwer – zum Beispiel das Becken nach rechts, die Schultern nach links, den Kopf ebenfalls nach links, die Augen aber nach rechts zu bewegen.

Infos, Bezug und Seminartermine zu Sitzschulungen für Reiter: www.balimo.info

Preis: 288 Euro zzgl. Versand

Bewegungsstuhl Mi Shu

Auch dies ist ein Bewegungsstuhl, der aber in erster Linie zum dynamischen, rückschonenden und mobilisierenden Sitzen im Alltag gedacht ist. Schon das japanisch anmutende Design und das edle, hochwertige Holz weisen eher auf ein Möbelstück als auf ein Sportgerät hin. Die Sitzfläche ist in der Grundausstattung mit einem Gelenk so am Stuhl befestigt, dass sie nach vorne und hinten schwingt, nach den Seiten aber stabil bleibt.

Als Sonderausführung ist der Stuhl auch mit einem Doppelgelenk erhältlich, sodass eine dreidimensionale Bewegung über zwei Achsen möglich wird. In dieser Ausführung sind dann ebenfalls Kreiselübungen mit dem Becken möglich. Je nach Zielsetzung gibt es verschiedene Einstellmöglichkeiten.

Durch die bewegliche Sitzfläche wird eine Dehnung und Aktivierung des unteren Rückenabschnittes erreicht, was eine entspannende Wirkung auf die gesamte Wirbelsäule bis hinauf zum Kopfgelenk hat. Mit Hilfe bewusster, langsamer Bewegungen auf dem Mi-Shu-Stuhl soll es möglich sein, jeden Wirbel einzeln anzusprechen und zu aktivieren. Die Herstellerin bietet regelmässige Rücken-Workshops in verschiedenen deutschen Städten an.

Infos und Bezug: www.mishu.de

Preise: auf Anfrage, da jeder Stuhl individuell nach Kundenwunsch zusammengestellt wird. Der Kunde kann zwischen verschiedenen Holzarten (Nuss, Kirsche, Buche) wählen.

Hört man da was?

Die Klangkugeln in der Hand verraten beim «Laufen» auf dem Trampolin, ob Oberkörper und Hände ruhig sind – so, wie beim Reiten gewünscht und für eine unabhängige Zügelführung nötig (rechts).

Ganz schön schwierig:

Das Stehen auf der Balancescheibe – vor allem, wenn man sich an den «Zügeln» nicht festhalten darf (unten).



Sitzball

Der einfache und preisgünstige Sitzball ist bereits in vielen Reitschulen Bestandteil des Unterrichts. Mit ihm lassen sich besonders gut Gleichgewichtsgefühl und eigene Körperwahrnehmung schulen, da er zur Seite rollt, wenn man nicht gerade



sitzt. Der häufig gehörte Widerspruch «Aber ich sitze doch gerade!» wird so eindrucksvoll widerlegt. Auch die Auswirkungen des so genannten Kreuzanspannens können auf dem Ball schön veranschaulicht werden. Für Übungen, die die Beweglichkeit des Beckens betreffen, kann der Sitzball ebenfalls verwendet werden, jedoch ist seine Instabilität hier eher von Nachteil, weil sie die exakte eigene Körperwahrnehmung schmälert. Eigene Steifheiten und Unbeweglichkeiten im Beckenbereich werden nicht so klar gespürt wie beispielsweise auf dem Balimo, weil der Ball wegrollen kann. Insgesamt ist er aber zu lockernden und gymnastischen Übungen sowie zur Schulung der eigenen Körperwahrnehmung gut geeignet.

Bezug: Normaler Fach- und Versandhandel für Sport- und Gymnastikbedarf

Preis: je nach Ausführung zwischen zirka 10 und 20 Euro.

Snaix

Das Snaix ist ein Fahrrad, das in der Mitte zwischen Vorder- und Hinterachse ein Gelenk hat. Diese Beweglichkeit führt dazu, dass es beim Kurvenfahren nach rechts oder links geknickt wird: In der Linkskurve gehen Lenker und linke Schulter nach links hinten, während der Sattel mit Hüfte und Beinen nach rechts vorne gedreht werden muss. Das Gemeine dabei: Festhalten am Lenker stört erheblich, nur mit dem Körper und über das Hinterrad kann man das absichtlich instabile Rad stabil auf Kurs halten. Wenn das mal nicht ans Reiten erinnert...

Das Fahrrad, das man nach Empfehlung des Herstellers übrigens besser nicht im öffentlichen Verkehr verwenden sollte, trainiert den symmetrisch aufrechten Sitz, die Haltemuskulatur der Wirbelsäule, die Rotation im Hüftbereich, lockere Hände und Arme sowie auch noch die Ausdauer und natürlich Gleichgewichtssinn sowie Koordinati-



Sanfte Erinnerung: Das Thera-Band erinnert die Reiterin daran, die Fersen tief und die Schultern gerade zu lassen – die eigene Körperwahrnehmung wird so sensibilisiert (oben).

Erfahrungssache: Beim Anlegen des Thera-Bandes ist am besten ein erfahrener Reitlehrer behilflich, der um den richtigen Einsatz und das richtige Mass der Spannung weiss (links).

onsfähigkeit. Ein Fall für alle hier angesprochenen Themenkreise mit hohem Nutzwert – aber dafür hat dieses Allround-Trainingsgerät auch einen stolzen Preis und ist daher am ehesten für Reit-schulen oder mobile Reitlehrer geeignet, die ihren Kunden ein besonders effektives Training bieten möchten.

Infos: www.snaix.de, für die Schweiz Reitschule am Ägerisee, Werner Scheidegger, Telefon 079 455 77 06

Preis: 1350 Euro (Modell Snaix Easy)

Das Fahrrad Snaix: Es trainiert unter anderem Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit. Foto: SNIKE Sports GmbH

Themenkreis: Gleichgewichtsgefühl Balance, Stabilität und Gleichgewicht sind zentrale Themen beim Reiten, denn sie sind Grundvoraussetzungen für einen unabhängigen Sitz und damit unabhängige Hilfengebung. Natürlich steht es ausser Frage, dass man Gleichgewicht im Sattel

nur durch Reiten erlernen kann. Aber ein bereits am Boden vorgeschultes Gleichgewichtsgefühl macht die Sache erheblich schneller und deckt Schwächen auf, an denen dann gezielt gearbeitet werden kann.

Trampolin

Wenn Sie nicht schon als Kind Trampolin gesprungen sind, dann holen Sie es doch jetzt einfach mal nach. Es ist ein hervorragendes Instrument, um Körperwahrnehmung und Gleichgewicht zu schulen und macht dazu auch noch Spass! Wie gerade und gleichmässig Sie sich in beiden Körperhälften halten, merken Sie daran, wie gerade oder schief Sie nach oben hüpfen und wieder aufkommen. Sie können auf einem Bein hüpfen (ganz schön schwierig!), die Arme dabei ausbreiten und vieles mehr. Sitzschul-Lehrerin Frédérique Horn aus Belgien hatte für uns einen besonderen Übungstipp für das Trampolin auf Lager: Sie gibt ihren Schülern asiatische Klangkugeln, auch als Qi-Gong-Kugeln bekannt, in die Hände. Die Kugeln verursachen durch bewegliche Teile in ihrem Inneren einen angenehmen Klang, wenn man sie rollt und bewegt. In diesem Fall soll man aber eben nichts hören: Frau Horn lässt auf dem Trampolin auf der Stelle joggen und

die Hände mit den Kugeln bei locker am Oberkörper anliegendem Ellbogen mit waagrecht nach vorn gehaltenem Unterarm, Handflächen nach oben, tragen. Ziel der Übung: Der Oberkörper soll wie beim Reiten möglichst ruhig bleiben, während das Becken aktiv ist. Irische Volkstänzer haben diese Fähigkeit zur Perfektion entwickelt. Klingen die Kugeln, war der Oberkörper nicht ruhig genug, es fehlt noch an Balance und Koordination.

Bezug Trampolin: Normaler Fach- und Versandhandel für Sport- und Gymnastikbedarf

Preis: Einfache Modelle ab zirka 70 Euro, spezielle Fitness-Trampoline um 200 Euro

Bezug Klangkugeln: Asien-Shops, Geschenkkläden, Internet.

Preis: um 10 Euro

Balancescheibe

Auch unter dem Namen «Therapiekreisel» im Handel, bietet dieses einfache Gerät tolle Möglichkeiten zur Schulung der eigenen Balance. Fällt anfangs das



Preiswertes Hilfsmittel: Das Jonglieren mit Tennisbällen im Trab lockert Schultern und Arme, schult Rhythmusgefühl und Koordination.



Fang den Ball: Über diesen kleinen Umweg werden verkrampte Reiter leichter locker und finden spielerisch ihr Gleichgewicht.

einfache Stehen auf der Scheibe schon schwer genug, kann man später Variationen wie Stehen auf einem Bein, Drehen des Kopfes, Bewegen der Arme oder Drehen des Oberkörpers hinzunehmen. Sitzschul-Lehrerin Frédérique Horn nimmt ihre Schüler dabei gern «an die Zügel», um zu schauen, wie unabhängig die Hände schon sind und was dem Pferd im Maul drohen könnte. Aber Vorsicht: Achten Sie auf rutschfesten Untergrund!

Bezug: Fach- und Versandhandel für Sport- und Gymnastikbedarf

Preis: um 20 Euro

Themenkreis: Körperwahrnehmung und -bewusstsein im Sattel
In Wendungen und auf Zirkeln oder bei Seitengängen hängende innere Schultern oder zu weit vor- und zurückgeneigte Oberkörper sind standardmässig zu beobachtende Sitzfehler bei Reitern. Leider ist es oft so, dass die verbale Korrektur des Reitlehrers wenig nützt, weil der Reiter gar nicht merkt, wann er schief sitzt und wann nicht. Ein typisches Problem mangelnder Schulung der eigenen Körperwahrnehmung! Hier kann ein kleines Hilfsmittel Wunder wirken.

Thera-Band Übungsbänder

Thera-Bänder sind elastische Bandagen, die es als Meterware im Sport- und Refahandhandel in unterschiedlichen Stär-

ken (mehr oder weniger Zugwiderstand) zu kaufen gibt. Für Reiter empfehlen sich die rot gefärbten Bänder mittlerer Stärke. Gegen einseitig hängende Schultern hilft zum Beispiel ein Band, das auf beiden Seiten als Schlinge von der Schulter bis zum Absatz läuft: Hängt die Schulter, lässt die Spannung des Bandes nach oder es rutscht sogar ab. Auch hochgezogene Fersen können hiermit korrigiert werden, sofern der Fehler nicht seine Ursache in grundlegenden Balanceschwierigkeiten hat. Die Bänder sind allerdings mit Vorsicht zu geniessen: Zu fest gespannt, zu lange oder in der falschen Situation eingesetzt, können Sie den Reiter eher dazu verleiten, sich noch mehr zu verspannen und zu verkrampfen, anstatt ihm zu mehr Lockerheit und besserer Körperwahrnehmung zu verhelfen. Bei zu lang dauernder Anwendung findet ausserdem ein Gewöhnungseffekt statt, der den Nutzen wieder zunichte macht. Am sinnvollsten ist ihr Einsatz unter Anleitung eines erfahrenen Trainers.

Infos und Bezug: www.thera-band.de, Fach- und Versandhandel für Sport- und Gymnastikbedarf

Preis: 2,50 m Band mit Anleitung je nach Anbieter zirka 12 Euro

Themenkreis: Koordination, unabhängige Steuerung und Beweglichkeit verschiedener Körperteile im Sattel, Rhythmusgefühl

Jeder Reitanfänger kennt das: Konzentriert man sich auf die Arme und Hände, machen die Beine scheinbar was sie wollen und umgekehrt. Beim Leichttraben will es nicht gelingen, die Hände so vom Rest des Körpers abzukoppeln, dass sie einfach ruhig am Platz bleiben und so weiter und so fort. Und das Schlimmste dabei: Je mehr man sich auf alles gleichzeitig zu konzentrieren versucht, desto weniger funktioniert es. Gute Sitzschul-Lehrer arbeiten deshalb gern mit einem Trick: Ablenkungsmanöver!

Tennisbälle

Das Jonglieren mit Tennisbällen im Trabtakt ist ein probates Mittel, um das Rhythmusgefühl zu schulen, die Schultern zu lockern und die Hände unabhängiger vom Rest des Körpers zu machen. Dabei werden die Bälle nicht tatsächlich in die Luft geworfen, sondern nur gehalten und mit den Händen auf und ab bewegt – so, als wolle man jonglieren. Damit nicht ständig Bälle herunterfallen, kann man sie mit einem Bändchen zusammenbinden. Das Pferd wird am besten an die Longe genommen, damit der Reiter sich ganz auf die Aufgabe konzentrieren kann. Wird anfangs der Trabrythmus genau übernommen, kann der Reiter später versuchen, schneller oder langsamer zu jonglieren und damit wiederum das Trabtempo des Pferdes zu beeinflussen. Das Aha-Erlebnis bei den Reitern ist riesengross, wenn dies tatsächlich gelingt!



Knoten im Hirn? Der Knoten im Tuch hilft, ihn zu lösen, weil der Reiter sich auf etwas anderes konzentrieren muss als auf Sitz und Hilfengebung.

Spielball

Ein ganz gewöhnlicher aufblasbarer Spielball von etwa der Grösse eines Fussballs kann ebenfalls vielfältige Dienste als kleines Trainingshilfsmittel leisten. Mit einem sicheren, behutsam daran gewöhnten Pferd und auf umzäuntem Platz können Reitlehrer und Reitschüler sich beispielsweise wunderbar gegenseitig Bälle zuwerfen. Das hat gleich mehrere Effekte: Koordination und Beweglichkeit werden verbessert, der Reiter muss seinen Oberkörper drehen, ohne seinen Sitz zu verändern oder zur Seite zu kippen. Besonders hilfreich ist das für ängstliche Reiter, die zum Klammern neigen und über das Fangen des Balles ihre Angst, das Gleichgewicht zu verlieren, plötzlich ganz vergessen und locker werden.

An der Longe oder auf dem geführten Pferd kann der Trainer dem Reiter auch die Aufgabe stellen, einen Ball hinter dem Rücken vorbei und von einer Hand in die andere rund um den eigenen Körper zu reichen. Auch dies schult Rhythmusgefühl, Koordination, Gleichgewicht und lockert den Schultergürtel.

Taschentuch

Das kleinste und einfachste Trainingshilfsmittel steht am Schluss: Ein ganz gewöhnliches grosses Taschentuch! Der Reiter soll damit nichts weiter tun, als während des Reitens bzw. Longiertwerdens in Schritt, Trab und Galopp einen Knoten hineinzumachen und ihn wieder zu lösen. Auch das klingt leichter, als es für einen Reitanfänger oder einen verkrampften Reiter ist, denn dazu muss man in Schultern und Armen locker sein und mit dem Rhythmus des Pferdes arbeiten anstatt dagegen, sonst gelingt es nicht. Vielen Reitern hilft auch schon allein die Konzentration auf eine ganz anders geartete Aufgabe, das Krampfen und Verspannen des eigenen Körpers einfach zu vergessen. ■



Photo: Dolly van Zaane 2007

Wintec 2000

Ganz gleich ob für Freizeit- oder Turnierreiter – WINTEC Sättel sind einfach ideal. Bei geringem Eigengewicht sind sie sehr widerstandsfähig, superpflegeleicht und perfekt für jedes Wetter. Mit den hervorragenden Vorteilen des CAIR® Luftkissen- und des EASY-CHANGE – Kopfeisensystems sind WINTEC Sättel die beste Entscheidung für einen Sattel ohne Kompromisse.

Perfekt für alle, die nicht auf eine Reitsport-Disziplin festgelegt sind. Egal ob Springen, Dressurtraining oder der Ritt ins Gelände: der WINTEC 2000 bietet dem vielseitigen Reiter optimale Bedingungen.

Wintec Sättel erhalten Sie im guten Reitsport-Fachhandel. Vertrieb: Waldhausen GmbH & Co. KG, Von-Hünefeld-Str. 53, D-50829 Köln. Fordern Sie unseren neuen Katalog an: www.waldhausen.com



www.waldhausen.com



TIME TO RIDE. TIME TO ENJOY.