



Die Beweglichkeit in der Hüfte und im Becken und das zügelunabhängige Reiten sind bei vielen Reitern noch zu verbessern.

Foto: Laifrenz

KOORDINATION UND BALANCE SCHULEN

Winterzeit ist Trainingszeit

Nicht nur Kraft und Ausdauer wollen trainiert werden. Auch Koordination und Balance des Reiters spielen eine große Rolle. Kleine Übungen, die regelmäßig durchgeführt werden zeigen durchschlagende Wirkung und bringen Reitern ein ordentliches Plus an Harmonie im Sattel.

Um Sitz und Einwirkung zu schulen, ist das Reiten selbst natürlich eine gute Methode, erst recht gezielte Sitz-Trainings. Eine hervorragende Ergänzung bietet gezieltes Ausgleichstraining, das die beim Reiten vernachlässigten Muskeln und Sehnen fordert und in Form bringt. Darüber hinaus gibt es aber noch mehr Möglichkeiten, wie ein Reiter sich selbst trainieren und damit beeindruckend verbessern kann. Allen voran bringt die Schulung von Koordination und Balance entscheidende Veränderungen im Sattel.

Zusammenarbeit der Gehirnhälften trainieren

Das Großhirn besteht aus zwei Hälften, der linken analytisch

denkenden und der rechten kreativen Gehirnhälfte. Grundsätzlich werden immer beide Gehirnhälften benutzt. Jeder Mensch hat jedoch eine bevorzugte Seite, die dominanter ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Gehirnpotential optimiert werden kann, wenn beide Gehirnhälften eingesetzt werden. Die Kinesiologie, die sich intensiv mit diesem Bereich auseinandersetzt, kennt Übungen, die helfen das Zusammenspiel der beiden Hirnhälften zu trainieren. Normalerweise steuert die linke Hälfte des Gehirns die rechte Hand, und die linke Hand empfängt ihre Impulse von der rechten Gehirnhälfte. Werden die Arme nun vor der Brust gekreuzt, wird die Synchronisation der Gehirnhälften

angeregt. Über-Kreuz-Übungen perfektionieren daher die Leistungen von linker und rechter Gehirnhälfte und verbessern deren Koordination mit den Körperseiten. Außerdem bauen sie Stress ab und fördern die Konzentration.

Auf der Stelle gehen

Eine sehr einfache Über-Kreuz-Übung, ist das zügige Gehen auf der Stelle, bei dem die Knie abwechselnd so hoch wie möglich an den Oberkörper herangezogen werden. Ist das rechte Knie nach oben gezogen, berührt der angewinkelte linke Ellenbogen dieses Knie. Beim nächsten Schritt wird das linke Knie angezogen und mit dem rechten Ellen-

bogen in Kontakt gebracht. Das Übungstempo lässt sich im Laufe der Zeit steigern. Hier kommt es nicht allein auf den richtigen Bewegungsablauf an, sondern auch auf ein perfektes Rhythmusgefühl.

Simultanzeichen

Eine andere Möglichkeit die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften zu trainieren ist, in jede Hand einen Stift zu nehmen und auf einem Blatt Papier spiegelbildlich Figuren zu zeichnen. Am Anfang ist es ratsam einfache Figuren wie Kreise zu zeichnen und sich langsam zu steigern. Mit dieser Übung fördert man die Augen-Hand-Koordination – beim Reiten ein sehr wichtiger Aspekt.



Fotos: Snaix (2)

Das Snaix-Fahrrad bringt Spaß und fördert gleichzeitig das Gleichgewichtsgefühl vom Reiter.



Durch gezielte Übungen kann der Reitersitz verbessert werden.



Foto: Laifrenz

Augen-Training

„Die Augen haben entscheidenden Einfluss auf Haltung und Bewegung von Reiter und Pferd“ sagt Autorin Brigitte Lenz, die sich in ihrem Buch „Das Pferd als Spiegel des Reiters“ ausführlich diesem Thema widmet. Mit der Blickbewegung sind natürlicherweise die Bewegungen des Rumpfes gekoppelt. So wird durch den Blick nach oben eine Aufrichtung des gesamten Körpers eingeleitet. Der Blick zur Seite initiiert eine Rotation der Halswirbelsäule und weiterlaufend des Rumpfes bis in die Fußspitzen. Die Ausrichtung der Augen lässt also eine Gleichgewichtsreaktion des Körpers folgen, die sich auf das Pferd überträgt. Um die Augenmuskulatur, die sich wie jede andere Muskulatur verspannen kann, zu lockern und zu trainieren, gibt es eine einfache Übung, die auch Bewegungs-Trainer Eckart Meyners gerne in seinen Seminaren durchführen lässt: Während die Augen nach rechts oben blicken, die Zunge nach links unten heraus strecken. Dann wechseln und die Augen nach links oben schauen lassen, die Zunge rechts unten heraus strecken. Einige Male wiederholen. Diese Übung fällt zu Beginn oft nicht leicht, bringt aber erstaunlich viel Lockerung in der Kiefer- und Nacken-Region.

rad in Sachen Koordinations-Verbesserung auf der Überhol-Spur. Durch das Gelenk, das in der Mitte des Fahrrads angebracht ist, lernt der Reiter beim Training mit dem Snaix-Rad seinen Sitz im Hinblick auf Zügelunabhängigkeit und Balance zu verbessern. Gelenkt wird bei diesem Fahrrad über die Becken- und Schulterstellung. Klar, dass sich bei regelmäßigem Training auch ein verbesserter Sitz auf dem Pferd einstellt. Übrigens: Mit diesem Fahrrad trainieren auch Spitzensportler. www.snaix.com

Sitz-Training

Wer mehr Beweglichkeit in Hüfte und Becken erreichen möchte, kann sich ein Sitz-Training in der guten Stube oder im Büro verordnen. Hocker wie Hipsimo und Balimo trainieren unterschiedliche Aspekte. Beckenkippen oder -kreisen ist ebenso möglich wie Schwingen. Der beweglichere Sitz ist ein echter Zugewinn und wirkt sich entsprechend auf den Sitz im Sattel aus. www.balimo.info, www.hipsimo.de

Action-Spaß

Wer ein aktiveres Training bevorzugt, ist mit dem Snaix-Fahr-

Anzeige

POWER MÜSLI SCHARNEBECKER MÜHLE

Durch die besonderen Zusammensetzungen...

- Nackthafer – das wertvollste Getreide
- Keine Melasse – NUR Leinöl als Energieträger
- Sonnenblumenkerne – verdauungsfördernd
- Mais – sehr energiereich
- Gute Struktur im Futter – Kautätigkeit wird angeregt

...sind alle unsere Power Müslis hochverdaulich und verleihen dem Pferd schon bei geringer Futtermenge hohe Leistungsfähigkeit.

Lassen Sie sich unter 04136 9124-0 kostenlos und individuell von uns beraten, damit auch Ihr Pferd sein volles Potenzial ausschöpfen kann.

Qualität zahlt sich aus – das weiß auch Willi Brunnckhorst aus Wohlesbostel, der seit Jahren unserem Futter vertraut.

5,- € Neukundenrabatt beim Einsetzen dieser Anzeige ab einem Einkaufswert von 20,- €.

Kringelsburg 1
21379 Scharnebeck
www.scharnebeckermuehle.de