



Ein gut koordinierter Reiter verfügt über eine präzise und angemessene Hilfengebung. So gelingt eine harmonische Kommunikation mit dem Pferd

Koordination verbessern

BEWEGUNGEN STEuern Ein ausbalancierter Sitz im Sattel und eine harmonisch aufeinander abgestimmte Hilfengebung sind kein Hexenwerk. Reiter brauchen dafür nur eins: eine gute Koordination auf dem Pferd. Ähnlich wie ein Muskel lassen sich koordinative Fähigkeiten gezielt trainieren – und das sogar, ohne zu reiten

Text: Inga Dora Schwarzer



Der Reitsport ist eine Herausforderung für den Körper. Im Außengalopp müssen z.B. mehrere Teilbewegungen harmonisch zusammenwirken

Ohne das Pferd hat sich der Mensch bestens im Griff. Er weiß ganz genau, wo sich seine Hände, Arme, Beine und Füße befinden. Auf dem Pferderücken jedoch scheinen einzelne Körperteile plötzlich ein Eigenleben zu entwickeln. Sie tun auf einmal nicht mehr das, was sie sollen, sondern scheinbar, was sie wollen. Eine Zügelhand steht höher über dem Widerrist als die andere. Dabei sollten beide doch auf gleicher Höhe bleiben. Die Schenkel verlassen ihre Position am Pferdebauch und rutschen zu weit nach vorne oder nach hinten. Währenddessen spreizt sich ein Arm vom Oberkörper ab, während der andere seine Lage beibehält. Wie kann das sein?

Ständig in Bewegung

„Wir Menschen müssen bereits am Boden ständig gegen die Schwerkraft bzw. die Erdanziehung ankämpfen. Für den Reiter kommt dann allerdings noch das Pferd erschwerend hinzu. Er sitzt auf einem sich bewegenden, instabilen Untergrund, auf dem er sich dauerhaft ausbalancieren muss“, erklärt

Tanja Schulze, Pferdewirtschaftsmeisterin, Bewegungstrainerin nach Eckart Meyners und Neuro-Rider-Trainerin aus Leipzig. Im Gegensatz zu einem Stuhl könne der Reiter sein Körpergewicht aber nicht einfach an den vierbeinigen Sportpartner abgeben. Auf einem festen Gegenstand würden wir mit einer sehr geringen Körperspannung noch bequem sitzen können. „Sobald wir aber im Sattel schlaff werden, verlieren wir sofort die Balance oder bringen unser Pferd so stark aus seinem Gleichgewicht, dass es anfängt zu schwanken. Gut erkennbar wird dies, wenn ein wenig routinierter Reiter auf einem jungen Pferd sitzt“, so die Expertin weiter. Hinzu kommt, dass der Mensch im Sattel gleichzeitig selbst verschiedene Bewegungen mit einzelnen Körperteilen ausführen muss. Reiten ist eine echte Herausforderung.

„Leider gibt es für den lernenden Reiter keine oder kaum Möglichkeiten, auf Erfahrungen zurückzugreifen, um das Reitenlernen zu vereinfachen“, weiß die Ausbilderin. Nur einen begrenzten Erfolg habe das Bewegungslernen auf einem Reitsimulator. Bestimmte Abläufe könnten zwar immer wieder erprobt

und geübt werden, trotzdem würden sie sich nicht wie auf einem echten Pferd anfühlen. Einen Vorteil hätten lediglich sportliche Personen, die z.B. Ski fahren oder surfen. Wer Sportarten betreibt, die viele unterschiedliche Bewegungsmuster erfordern, verfügt generell über eine gute Koordination. „Sie bildet die Basis für alle Bewegungsabläufe in unserem Körper. Ein gut koordinierter Mensch »

UNSERE EXPERTIN

Tanja Schulze



ist ausgebildete Pferdewirtschaftsmeisterin, zertifizierte Bewegungstrainerin nach Eckart Meyners und Neuro-Rider-Trainerin. Sie bietet mobilen Reitunterricht in Dressur und Springen, Sitzschulungen sowie Neuroathletik-Lehrgänge rund um Leipzig an. Ein weiterer Schwerpunkt der Expertin ist die Ausbildung und Korrektur von Pferden aller Leistungsklassen.

► www.reiten-und-bewegen.de



Das Reiten auf unterschiedlichen Böden stellt erhöhte Anforderungen an das Gleichgewicht des Reiters

ist in der Lage, seine Bewegungen bewusst, effizient und kontrolliert auszuführen. Koordination schafft also eine gewisse Struktur. Je variabler das Grundrepertoire in den koordinativen Fähigkeiten ist, desto leichter fällt es uns, auch neue Bewegungen zu erlernen“, erklärt die Pferdewirtschaftsmeisterin.

Koordinative Fähigkeiten

Koordinative Abläufe sind aber nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens erworben und lassen sich – ähnlich wie ein Muskel – gezielt trainieren. Was abstrakt klingt, wird auf der Slackline sichtbar: Stellt man sich zum ersten Mal mit den Füßen auf das Gurtband, das zwischen zwei Bäumen gespannt ist, zittern die Beine, während es unkontrolliert hin- und herschwingt. Die Muskeln reagieren zu stark und verzögert, um den Körper im Lot zu halten. Mit etwas Übung aber sind bald nur noch kleine Korrekturen nötig, um sicher von einem Befestigungspunkt zum nächsten zu gelangen. Hierfür sind sieben verschiedene koordinative Fähigkeiten ver-

antwortlich: die Gleichgewichtsfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit, die Kopplungsfähigkeit, die Rhythmisierungsfähigkeit, die Umstellungsfähigkeit, die Differenzierungsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit.

„Unter Gleichgewichtsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, den gesamten Körper in einem stabilen Gleichgewicht zu halten bzw. während oder nach einer Körperverslagerung diesen Zustand beizubehalten oder wieder herzustellen. Dabei wird zwischen statischer und dynamischer Gleichgewichtsfähigkeit unterschieden. Unser statisches Gleichgewicht halten wir z. B. auf einem Stuhl oder im Sattel eines stehenden Pferdes. In dem Moment, in dem wir uns bewegen oder auf dem Pferd fortbewegen, befinden wir uns in einem dynamischen Gleichgewicht“, erklärt die Bewegungstrainerin. Erhöhte Anforderungen würden das Reiten über unebene Böden im Gelände, über Stangen und insbesondere das Springen darstellen. „Durch das Verlagern des Körperschwerpunktes nach vorn, die höhere Geschwindigkeit des Pfer-

des und seine veränderte Lage im Raum wird unsere dynamische Gleichgewichtsfähigkeit unheimlich gefordert“, weiß Tanja Schulze.

Auf dem Pferderücken spielt zudem die Reaktionsfähigkeit eine wichtige Rolle. Sie beschreibt, wie schnell und zweckmäßig der Mensch auf Signale und äußere Reize reagiert. Für den Reitanfänger sei beispielsweise ein kleiner Sprung Herausforderung genug. Nach dem Landen müsse dieser erst einmal wieder sein Gleichgewicht finden. Der fortgeschrittene Reiter aber könne weitere Hindernisse ohne größere Störung absolvieren, weil er in der Lage sei, sich sofort an neue Situationen anzupassen. Selbst wenn er einen Steigbügel verlieren sollte, würde er mithilfe seiner Anpassungsfähigkeit, einer weiteren koordinativen Fähigkeit, in der Lage sein, seinen Parcours zu beenden. Der Reitanfänger hingegen müsste im Falle des Steigbügelverlusts seinen Ritt unterbrechen, um sich neu zu sortieren.

Hilfengebung anpassen

„Die Anpassungsfähigkeit bezieht sich darauf, wie schnell sich der Reiter an eine neue Umgebung oder Situation anpassen kann. Sie ist eine Reaktion auf externe Einflüsse und führt v.a. zu einer sinnvoll dosier- »



Mithilfe einer guten Umstellungsfähigkeit gelingt es, schnell auf eine unerwartete Gegebenheit zu reagieren

Koordinationstraining

Übungen am Boden

Wie gut sind meine motorischen Fähigkeiten? Welche Bewegungen fallen mir leicht und welche schwer? Probieren Sie die folgenden Übungen aus – dann wissen Sie mehr.

► Einbeinstand

Der Einbeinstand kann helfen, das Gleichgewicht zu verbessern und bei (fast) allen Tätigkeiten, die im Alltag anfallen, genutzt werden. Gleich morgens beim Zähneputzen oder aber beim Putzen des Pferdes kann der Reiter abwechselnd auf einem Bein stehen. Werden Balance-Pads eingesetzt, erhöht sich der Schwierigkeitsgrad.

► Ballspiele

Übungen mit einem Ball, wie z.B. einen Ball in die Luft oder gegen eine Wand werfen und wieder auffangen oder prellen, führen zu einer gesteigerten Auge-Hand-Koordination. Fortgeschrittene können dabei zusätzlich springen, sich drehen, im Zickzack oder rückwärts laufen.

► Flinke Finger

Formen Sie mit dem Zeige- und dem Mittelfinger der linken Hand Häschenohren und mit dem Daumen und dem Zeigefinger der rechten Hand eine Pistole. Und jetzt versuchen Sie fehlerfrei, die Hände zu wechseln. Wer dies beherrscht, kann weitere Aufgaben ausführen, z.B. den wechselnden Einbeinstand.

► Stange kreuzen

Legen Sie eine Stange auf den Boden und stellen Sie sich seitlich an ein Ende. Dann laufen Sie, indem sie die Beine voreinander kreuzen, über die Stange und rückwärts kreuzend zurück an den Startpunkt. Gelingt dies, steigern Sie das Tempo oder variieren Sie die Höhe der Stange. Zusätzlich kann während des Kreuzens ein Ball mehrmals hochgeworfen und aufgefangen werden.

Verschiedene Übungen am Boden können dem Reiter im Sattel helfen, seine Bewegungsabläufe besser zu kontrollieren



Tipp

„Um herauszufinden, ob und wie eine Übung wirkt, macht es anfangs Sinn, sein Reiten vor und nach der Übung miteinander zu vergleichen. Wenn die Übung eine Verbesserung bringt, nutzen Sie die Übung regelmäßig. Haben Sie das Gefühl, dass das Reiten danach schwieriger wird, ist es für den Moment nicht die richtige Übung, und es sollte etwas anderes ausprobiert werden. Verändert sich das Reiten nicht, könnte die Übung mit etwas mehr Intensität ausgeübt werden, um eine Veränderung zu spüren.“

Sicher im Takt

Mehr Rhythmusgefühl

Und eins, zwei, drei: Wer seine eigenen Bewegungen denen des Pferdes anpassen kann, schafft es mühelos, Takt und Tempo gleichmäßig zu halten.

► Im Takt

Eine einfache Möglichkeit, den Rhythmus beim Reiten zu optimieren, ist das Mitzählen des Taktes, den das Pferd vorgibt, oder das Hören eines Metronoms. Dabei gibt ein mechanisches oder elektronisches Gerät (auch online als App erhältlich) in gleichmäßigen Zeitintervallen ein konstantes Tempo vor.

► Wechselspiele

Verändern Sie das Leichttraben. Neben dem herkömmlichen Wechsel von Aufstehen und Hinsetzen können Sie z.B. zweimal sitzen oder stehen bleiben. Auch andere Varianten sind möglich: dreimal Sitzen und einmal Stehen, zweimal Stehen und einmal Sitzen etc. Bei sehr braven Pferden kann der Reiter an die Longe genommen werden und während des variantenreichen Leichttrabens einen Ball in die Luft werfen und wieder auffangen. Das gelingt mit ein wenig Übung in allen Gangarten.



ten Hilfengebung. „In stressigen Situationen, einer veränderten Umgebung oder bei unerwarteten Gegebenheiten agiere der gut koordinierte Reiter flexibel und könne sein Pferd durch neue, angepasste Handlungsmuster, zum Beispiel leicht veränderte Gewichts-, Schenkel- und Zügelhilfen, weiterhin sicher reiten. Außerdem würde er sich nicht oder nur wenig aus dem Rhythmus bringen. Dank der Rhythmisierungsfähigkeit wiederum können die eigenen Bewegungen bzw. motorischen Tätigkeiten einem äußeren Rhythmus angepasst und entsprechend diesem Rhythmus motorisch umgesetzt werden. Ein Reiter mit einer guten Rhythmisierungsfähigkeit könne sein Pferd gleichmäßig im Takt und Tempo halten, und zwar selbst

dann, wenn z.B. die Bodenverhältnisse nicht optimal wären. Wer hingegen noch nicht sicher im Rhythmus sei, würde die Bewegungsabläufe des Pferdes stören und eventuell sogar Taktfehler auslösen.

Gleiches gilt für die reiterlichen Hilfen, die stets fein aufeinander abgestimmt sein müssen. Das gelingt, wenn die Teilkörperbewegungen zu einer zielgerichteten Gesamtbewegung vereint werden. Für eine korrekte Schenkelhilfe muss beispielsweise ein locker aus der Hüfte heraus fallendes Bein mit einem tiefen Knie, einem rhythmisch in der Bewegung federnden Absatz und einer ruhig am Bauch anliegende Wade einhergehen. Dann spricht man von einer guten Kopplungsfähigkeit. „Die Hilfengebung wirkt un-

auffällig im Gegensatz zum lernenden Reiter, der sie oft noch groß und deutlich sowie für Außenstehende gut sichtbar ausführt“, ergänzt die Ausbilderin.

Wichtig ist außerdem die Orientierungsfähigkeit. „Sie bedeutet, sich im Raum orientieren zu können, auch wenn sich die Bewegung, die Geschwindigkeit und die Situation verändern. Einschätzen zu können, wann eine Wendung eingeleitet, wann dem Mitreiter ausgewichen werden muss und wie weit der Weg zum nächsten Hindernis ist, sind Beispiele, bei der die Orientierungsfähigkeit gefragt ist“, erläutert die Neuro-Rider-Trainerin. Um sich auf verschiedene Pferde einstellen oder einzelne Bewegungsabläufe sicher und ökonomisch durchführen zu kön-



„Wenn Bewegungsabläufe noch nicht gut funktionieren, ist es hilfreicher, die Information für das Gehirn zu verbessern.“

Tanja Schulze

nen, benötigt der Reiter auch die Differenzierungsfähigkeit. „Je besser sie ausgebildet ist, umso höher ist die Präzision in den einzelnen Bewegungen“, weiß Tanja Schulze. So lassen sich u.a. die Hände oder Schenkel unabhängig vom Rest des Körpers steuern.

Die Umstellungsfähigkeit beschreibt die letzte koordinative Fähigkeit, die auf dem Pferderücken entscheidend ist und eher interne Abläufe betrifft. Sie hilft dem Reiter, seine geplante Handlung auf Grund von sich ändernden Geschehnissen und Gegebenheiten spontan anzupassen und somit seine Bewegungsmuster in Sekundenschnelle zu verändern bzw. auf neue Techniken oder Trainingsmethoden umzustellen. „Kommt das Pferd z.B. nicht passend an ein Hinder-

nis heran, wird der fortgeschrittene Reiter dennoch mit der Bewegung des Pferdes mitgehen können. Der Reitanfänger jedoch wird vermutlich hinter die Bewegung kommen, weil er mit dem frühzeitigen Absprung nicht gerechnet hat“, gibt die Expertin zu bedenken. In Situationen, in denen das Pferd scheut, bockt oder einen Satz zur Seite macht, kann die Umstellungsfähigkeit den Reiter vor einem Sturz bewahren.

Das Gehirn trainieren

Alle sieben koordinativen Fähigkeiten beeinflussen sich gegenseitig. Die Qualität einer Bewegungskoordination ist deshalb immer abhängig von ihrem harmonischen Zusammenspiel. Um sie zu optimieren, müssen wir

nicht nur unseren Körper, sondern vor allem unsere Denkkzentrale trainieren. „Wir können nun einmal nichts tun, ohne dass es vom Gehirn veranlasst wird. Für all unsere Bewegungen ist das Kleinhirn zuständig. Es ist das Kontrollorgan für das Zusammenwirken von Muskelbewegungen, für die Feinabstimmung von Bewegungsabläufen und für die Regulierung der Muskelspannung. Das heißt: Wenn Bewegungsabläufe noch nicht gut funktionieren, ist es oft hilfreicher, die Informationen für das Gehirn (Input) zu verbessern, anstatt weiter den Bewegungsablauf zu üben (Output)“, erklärt die Pferdewirtschaftsmeisterin. Die Grundlagen der Reittechnik lassen sich also durch Übungen für unser Denkkorgan verbessern. Oder überspitzt formuliert: »

Körper synchronisieren

Präzise Cross-Koordination

Um Gewichts-, Schenkel- und Zügelhilfen stärker aufeinander abzustimmen, benötigt der Reiter eine gute Cross-Koordination im Sattel. Überkreuzbewegungen können helfen, diese zu optimieren.

► Hopperlauf

Drücken Sie sich mit dem linken Bein vom Boden ab, während Sie das rechte Knie etwa bis zur Höhe der Hüfte hochziehen. Halten Sie Ihren Rumpf gestreckt und aufrecht. Mit dem Sprungbein landen Sie wieder auf dem Boden. Verwinden Sie nun die Schulter gegen das Becken und bewegen Sie sich dabei nicht nur vorwärts, sondern auch rückwärts und seitwärts.

► Knie hoch

Setzen Sie sich in den Sattel, nehmen Sie die Füße aus den Steigbügeln und ziehen Sie im Stand das linke Knie hoch. Dann versuchen Sie, über die Körpermitte mit dem entgegengesetzten Ellenbogen das hochgezogene Knie zu erreichen. Wechseln Sie nach ein paar Wiederholungen die Seiten.

► Kopf gegen Schulter

Drehen Sie, im Sattel sitzend, den Kopf nach rechts und gleichzeitig die rechte Schulter nach links und umgekehrt. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad der Übung, indem Sie die Augen dazunehmen. Also: Kopf nach rechts, Schultern nach links und Augen nach rechts.

Um Gehirn- und Körperhälften besser miteinander zu verknüpfen, sind Aktivitäten einzelner Körperteile ideal, die zu einer Gesamtbewegung führen



„Je besser sich der Reiter im Sattel koordiniert, umso einfacher kann er die gestellten Aufgaben mit seinem Pferd lösen.“

Tanja Schulze

Wir können Reiten lernen, ohne zu reiten. Da Informationen aus den Augen (visuelles System), aus dem Gleichgewicht (vestibuläres System) und aus der Eigenwahrnehmung im Raum (Propriozeption) aufgenommen werden, sei es möglich, die Koordination durch einen Kleinhirntest zu steigern.

Und so geht's: Kleben Sie einen Zettel (z.B. Post-it) mittig auf Augenhöhe an eine Wand und verteilen Sie mindestens fünf Zettel kreisförmig um diesen herum. Schauen Sie den Zettel auf Augenhöhe ständig an, während Sie versuchen, die umliegenden Zettel mit Ihrem Zeigefinger zu berühren. Danach führen Sie Ihren Zeigefinger zur Nasenspitze. Wechseln Sie dann zum Zeigefinger der anderen Hand und wiederholen Sie diese Übung pro Seite etwa zehn bis 15 Mal. Ein solches Neuro-Athletik-Training ist unter Profisportlern längst bekannt. Im Reitsport hat Marc Nölke ein spezielles gehirnbasiertes Training entwickelt, um gezielt jene Gehirnareale des Reiters zu trainieren, die für die Stabilität, das Rhythmusgefühl, die Bewegungspräzision und die Sehzentrale zuständig sind.

Laut dem Experten wirkt sich vor allem die Händigkeit auf unsere Koordination aus. Dazu erklärte er Tanja Schulze Folgendes: Die bevorzugte Hand sei mit der Lateralisation des Gehirns, also der Aufteilung von Prozessen auf die rechte und linke Gehirnhälfte, verbunden. Eine Gehirnhälfte wäre dabei stets dominanter als die andere. Das beeinflusse unsere motorischen Fähigkeiten. Laut Studien könnten Rechtshänder eine bessere Koordination und Geschicklichkeit in ihrer dominanten Hand aufweisen, was bei präzisen Aufgaben wie dem Schreiben oder Werfen vorteilhaft sei, beim Reiten aber ein Ungleichgewicht mit sich bringe. Sie setzen die rechte Körperhälfte geschickter und feinmotorischer ein als die linke, sodass das Pferd auf der rechten Hand oft besser geritten werden kann. Linkshänder hingegen würden oft eine gleichmäßigere Verteilung der Fähigkeiten zwischen beiden Händen zeigen und sich besser an neue motorische Aufgaben anpassen, weil sie in einer von Rechtshändern do-

minierten Welt zurechtzukommen müssten. Diese Flexibilität könne sich positiv auf ihre allgemeine motorische Koordination auswirken. „Die Händigkeit ist also nicht nur eine Vorliebe für eine Hand, sondern umfasst tiefgreifende Auswirkungen auf die Koordination, die motorische Steuerung und die neurologische Organisation eines Individuums“, fasst die Ausbilderin zusammen.

Externe Faktoren

Nicht zuletzt wird unsere Koordination durch weitere externe Faktoren bestimmt. „Falsche Atmung, Stress, Bewegungsmangel, Alkohol, schlechter Schlaf usw. haben einen negativen Einfluss auf die Körperkontrolle im Sattel. Im Umkehrschluss wirken sich guter Schlaf, gute Ernährung, ausreichende Bewegung neben dem Reiten und eine entspannte Atmung positiv aus“, meint die Expertin. Ähnliches gilt für eine gute Kondition. Kommt der Reiter aus der Puste, werden seine Bewegungen und Hilfen ungenauer und nur noch grobmotorisch ausgeführt. Besitzt er aber eine gute Ausdauer, kann er mühelos und über einen längeren Zeitraum störungsfrei auf sein Pferd einwirken.

Kurzum: Je besser sich der Reiter im Sattel koordiniert, umso einfacher kann er die gestellten Aufgaben mit seinem Pferd lösen. Seine Hilfengebung wird präziser, und damit werden Verständigungsprobleme, unnötige Stresssituationen, Verspannungen und Blockaden vermieden. Insgesamt erscheint die Kommunikation zwischen Reiter und Pferd stimmiger, sodass die Reiterfahrung für beide positiver ausfällt. Langfristig werden auch die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit beider gesteigert. Eine gute Koordination des Reiters minimiert nicht zuletzt das Verletzungs- und Unfallrisiko.

Also, nur Mut: „Alle koordinativen Fähigkeiten sind für jeden erlernbar. Auch wenn einige Übungen vielleicht lustig aussehen oder sich anfangs merkwürdig anfühlen, machen Sie weiter. Das Pferd wird es Ihnen mit harmonischen Reiteinheiten danken“, verspricht uns Tanja Schulze.

NEU

SALVANA
GELENK AUFBAU

Für die Gelenke
und mehr
Beweglichkeit!



+ Teufelskralle
+ Glucosamin
+ MSM



SALVANA TIERNÄHRUNG GmbH

Telefon 04121 804-0
www.salvana-pferde.de
info@salvana-pferde.de

