

Mobilisierung für entspanntes Reiten

Pferdesportfreunde Hoch-Weisel gehen neue Wege/ „Warm up“ und „Cool down“ nicht nur für Pferde

HOCH-WEISEL (pe). Um etwas gegen Rückenprobleme, die beim Reiten infolge von Bewegungsarmut im Alltag auftreten können, zu tun, veranstalteten die Pferdesportfreunde Hoch-Weisel ein Wochenendseminar. Klassische Reitanweisungen wie „Absätze tief, halt Deine Hand ruhiger...“ können nicht umgesetzt werden. Der Körper ist oftmals in seiner Bewegung eingeschränkt und nicht in der Lage, sie richtig umzusetzen.

Um Problemen entgegen zu wirken, befasst sich der Sportpädagoge Eckard Meyners seit über 25 Jahren mit der Bewegungslehre. Er entwickelte speziell für Reiter ein Bewegungstraining und übermittelte diese Erkenntnisse an ausgewählte Pferdewirte wie Michael Rohrmann. Dem Pferdewirtschaftsmeister, Parcours-Chef und Richter liegt dieses Thema sehr am Herzen. Er kam speziell als Bewegungstrainer nach Hoch-Weisel.

Dressur, Springen und gesundes Freizeitreiten standen im Fokus. „Wie soll sich denn ein wenig Gymnastik auf das Reiten auswirken?“, war vorab die skeptische Frage. „Und Warm up und Cool down ist doch nur für die Pferde.“ Zehn aktive Reiter vom Anfänger bis hin zur Klasse L im Alter von 22 bis 69 Jahren ließen sich auf das Training ein.

Nach einer theoretischen Einführung in die Bewegungslehre ging es an die Praxis. Der Drehsitz des Reiters ist der Dreh- und Angelpunkt im Reiten. Diese „Crosskoordinationsübung“ ist genauso wichtig wie Dehnungs- und Kräftigungsübungen der Muskulatur. Jeder musste über eine Stange balancieren und zeigen, ob er in der Lage ist einen Hopslerlauf zu zeigen. Gleichgewichtsprobleme und Crosskoordinationsübungen sind nicht selbstverständlich und werden im Alltag vernachlässigt. Grob- und Feinmotorik sind dann nicht mehr auf-

einander abgestimmt. Sie sind jedoch die Grundlage für einen guten Reitersitz.

Nach dieser kurzen praktischen Einführung begannen die Einzelreiteinheiten. Rohrmann mobilisierte für jeden individuell die wichtigsten Körperteile. Matten, Teppich und ein spezieller Balance-Stuhl und eine „Swingbar“ wurden benötigt. Die Reiter stellten nach den Gymnastik-einheiten fest, dass ihnen das Reiten deutlich leichter fiel, mehr im Sattel zu sitzen und hierbei ihre Hilffengebung deutlich verfeinert wurde.

Alle Teilnehmer dieses speziellen Trainings waren am Ende sehr glücklich, sich auf diesen Kurs eingelassen zu haben.

Die Reiterinnen treffen sich nun regelmäßig einmal pro Woche sonntags zu einer gemeinsamen Gymnastikarbeit als stete Fortführung dieses erfolgreichen Seminars. Rohrmann kommt am 31. Juli und 1. August erneut zu einem Bewegungslehre-Seminar zu den Pferdesportfreunden und wird auch die Organisation der 14-tägigen Trainingseinheiten übernehmen. Des Weiteren bieten die Pferdesportfreunde zwei Sommerferienreitkurse für Kinder, unter der Leitung von Denise Vieweg, einen Erste-Hilfe-Kurs, ein Falltraining und ein Gelassenheitstraining an. Termine und Informationen sind zu finden auf der Internetseite www.psf-hoch.weisel.de.



HOCH-WEISEL. Sehr gut an kam ein Bewegungstraining-Seminar, das die Pferdesportfreunde Hoch-Weisel jüngst angeboten haben (vgl. Bericht).