

ECKART MEYNERS

Wie bewegt — sich der Reiter?

BEWEGUNGSABLÄUFE VERSTEHEN,
SITZ & HILFENGEBUNG VERBESSERN





Inhalt

4 DIE HINFÜHRUNG ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT

.....

8 REITEN ALS HANDLUNG – VERSTEHEN UND VERMITTELN

9 Wie bewegt sich der Reiter?

12 Umerziehungstheorien

14 Mentale Programmierung

17 Kritik am anweisungsorientierten Unterricht

20 Entwicklung der Selbsttätigkeit

22 Handlungsorientierter Unterricht

23 Selbsttätigkeit fördern

28 Methoden des handlungsorientierten Konzepts

.....

32 AUF DER SUCHE NACH – DEM „RICHTIGEN SITZ“

33 Der „richtige“ Sitz

38 Der tiefe Sitz

44 Der dynamische Reitersitz

45 Psychologische Aspekte

.....

48 ANATOMIE – DES REITERS

49 Das Knochen- und Gelenksystem

62 Das Muskelsystem

.....

78 DIE HINTERGRÜNDE – VON BEWEGUNGSPROBLEMEN

79 Aspekte der Außensicht

81 Sitzprobleme durch muskuläre Dysbalancen

93 Sitzprobleme durch Wirbelsäulenstruktur

96 Der Balimo und seine Funktionen

96 Dreidimensionalität von Reiterbewegungen

97 Stimulierung der Gleichgewichtssysteme



106 INNERE ABLÄUFE – BEIM REITEN

107 Die innere Sicht

- 108 Orientierungs-, Planungs- und Antriebsphase
- 110 Ausführungsphase der Handlung

112 Gehirngerechtes Bewegen

- 116 Übungen gegen Stress
- 120 Gehirn-Gymnastik
- 122 Mittellinien-Bewegungen
- 126 Längungsbewegungen
- 131 Energieübungen

.....

134 FASZIEN – DAS WICHTIGE FUNKTIONSSYSTEM

- 135 Die Bedeutung der Faszien
- 148 Reiten mit Franklin-Bällen
- 160 Fasziendehnen
- 170 Kräftigung
- 178 Blackroll

186 BEWEGUNGSLEARNEN – FÖRDT UND FORDERT VARIABILITÄT

187 Flexibles Lernen

- 188 Funktionen des Gehirns
- 192 Variationen von Bewegungsabläufen
- 208 Equipment und Bewegung

.....

214 SERVICE

- 215 Zum Weiterlesen
- 216 Quellen
- 219 Register
- 221 Impressum

WIDMUNG

Dieses Buch widme ich meiner Frau Christiane als Dank für die vielen gemeinsamen Veranstaltungen in der Reiterei.

Wie bewegt sich der Reiter?

Das folgende Unterrichtsbeispiel spiegelt den sogenannten anweisungsorientierten Unterricht wider, der heute in den Reithallen noch viel zu oft zu sehen ist.

Es soll auf die Probleme der Methode, des Lernens und der einseitigen Sichtweise von Bewegung aufmerksam gemacht werden, um Folgerungen für das Lernen und Vermitteln des hochkomplexen Bewegungsphänomens Reiten auf unterschiedlichen Ebenen zu ziehen.

„Auf dem Zirkel geritten. Nun nehmen Sie doch mal Platz, setzen Sie sich hin. Nicht immer so vor der Bewegung herumhängen. Mal richtig das Pferd mit dem Kreuz anschieben wollen. Oberkörper zurück, aber Hände vor lassen. Wo soll das Pferd denn hin, wenn Sie ihm immer im Maul herumhängen und den Kopf nach außen ziehen. Streichen Sie doch mal über, aber doch nicht dabei nach vorne fallen. Sitzen, sitzen, Oberkörper zurück. Nun strecken Sie die Schenkel nach vorne. Die Schenkel bleiben dort, wo sie hingehören. Absatz tief, Fußspitzen nach oben.“ (Meyners 2003, S. 175)

LERNEN UND METHODEN

Jeder Reiter kann sich vorstellen, wie die inneren Reaktionen des Schülers in unserer Unterrichtssituation aussehen könnten. Wenn der Reiter die Vorgaben nachfühlen möchte, wird er ständig aus seinen inneren Zuständen herausgerissen, um die neuen Bewegungsanforderungen ausführen zu wollen. Der Reiter hat keine Chance zum Fühlen. Er wird ständig aufgefordert, seine Reitbewegungen rein analytisch anzugehen.

Bei jeder neuen Anweisung wird seine Koordination wieder gestört. Seine Reitbewegungen funktionieren nicht mehr als Ganzes oder Einheit, sondern er muss sich wie eine Gliederpuppe (Marionette) verkommen, die von außen in allen Körperbereichen geführt wird. Reiten wird dadurch zu nacheinander geschalteten Abläufen vieler Körperteile. Der Ausbilder presst den Reiter durch diese Methode in eine Form. Der Schüler kann nicht lernen, Körperfunktionen zu erfühlen und zu erleben. Durch einen solchen Unterricht wird der Reiter nicht dazu angeleitet, auch alleine – wenn der Reitlehrer nicht

anwesend ist – situativ sachgerechte Entscheidungen für sein Pferd und sich zu treffen. Er erwirbt nicht die Fähigkeit, Bewegungen strukturiert zu erlernen.

UNTERRICHTSABLAUF MIT BEWEGUNGS- UND LERNBEGRIFFEN

Im Folgenden soll die dem Unterrichtsbeispiel zugrunde liegende Methode des anweisungsorientierten Unterrichts und ihren einzelnen Schritten dargestellt werden:

- Der Reitlehrer gibt den Lerninhalt (die Reitlektion) durch Anweisungen vor. Der Reiter erhält keinen Spielraum der Ausführung. Die Orientierung des Reitlehrers richtet sich an der Skala der Ausbildung des Pferdes aus.
- Die Bewegungsvorstellung des Reiters wird nur über Sprache entwickelt.
- Die Lektionen werden in Teilschritten angestrebt.
- Die Fertigkeit (Lektion) wird ausschließlich mittels der Korrektur des Reitlehrers verbessert.
- Die Lektion wird nicht in Zusammenhänge mit anderen Lektionen durch den Reitlehrer gestellt, also nur isoliert geübt, bis sie gemäß Idealtypik gelingt.

Welches Verständnis von Bewegung und Lernen liegt vor? Der Reiter scheint eine Maschine zu sein, die Informationen aufnimmt, verarbeitet und wieder von sich gibt. Doch wird das Bewegen und Lernen in der Reiterei häufig noch so vereinfachend betrachtet. Es ist mit einem Schema zu vergleichen, das in der Physiologie und Neurophysiologie gerne benutzt wurde (Keidel 1985; Leyendecker 1996).

Dieses Grundmodell hat die Reiterei noch nicht genügend abgelegt. In diesem Ansatz unterscheidet man In- und Output. Da Reiter nicht wie Materialien funktionieren, steht zwischen beiden noch die Verarbeitung. Dem Input ist die Sensorik (Auge/Ohr/Haut/Gleichgewichtsorgan/Muskelsinn) zugeordnet, die zentrale Verarbeitung er-

REIZ-REAKTIONS-MODELL

INPUT —> Verarbeitung —> OUTPUT

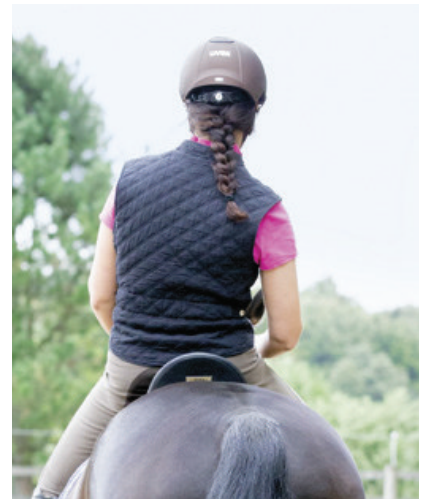
Sinnesaufnahme — Black Box — Motorische Reaktion

Keine Berücksichtigung innerer Prozesse und
ohne Mitbestimmung des Lernenden

Falsche Vorstellung von Bewegungslernen in diesem Konzept



Lernen soll nicht ohne die Mitbestimmung des Schülers stattfinden, um ihn handlungsfähig werden zu lassen.



Ein schiefer Sitz kann unterschiedliche Ursachen haben.

folgt im Gehirn und der Reiter reagiert daraufhin mit motorischem und sprachlichem Verhalten.

Dieses Modell ist einfach und daraufhin so einprägsam, weil es Prozesse klar offenzulegen scheint. Dieses Modell erweckt den Eindruck, dass es im Zusammenspiel von Wahrnehmung und Bewegung ein ausschließliches Vorher und Nachher gäbe.

Beim Reiter werden dadurch keine inneren Prozesse miteinbezogen. Er steht ausschließlich als Black Box dar, in der Abläufe stattfinden, die aber allen verborgen bleiben. Das kognitive, emotionale und psychomotorische Geschehen im Inneren des Reiters bleibt unbekannt und es wird auch nicht angestrebt, es zu ergründen. Eine Beteiligung des Reiters am Lerngeschehen (Mitbestimmung) findet nicht statt. Außerdem wird der Reiter mit vielen Bewegungskriterien vom Ausbilder überschüttet, die er alle weder aufnehmen noch umsetzen kann. Die enge Verknüpfung von Wahrnehmen und Bewegen bleibt außen vor.

UMERZIEHUNGSTHEORIEN

Aus der Sicht der Bewegungslehrekonzepte von Feldenkrais, Alexander oder Pilates werden in dieser Reitsituation Ziele angestrebt, anstatt den Reitern Mittel des Umgangs mit dem eigenen Körper an die Hand zu geben. Aus der Sicht dieser Bewegungslehrer wäre diese Art der Vermittlung eine Schmalspurmethode, weil ein Sich-Ändern, z. B. aus der Sicht von Alexander, bedeuten würde, eine Tätigkeit gegen die Macht der jahrelangen Gewohnheiten auszuführen.

Der Reiter ritt bisher immer gemäß seinen Vorstellungen. Da der Reitlehrer nun Veränderungen haben möchte, ist der Reiter sicherlich bemüht, diese auf seinen Sitz bezogenen Wünsche des Ausbilders korrekt umzusetzen. In dieser Situation wird dem Reiter keine Chance eingeräumt, sich innerlich damit auseinanderzusetzen, ob die Idee vom richtigen Sitz des Ausbilders auch für ihn richtig ist.

Wenn dem Reiter eine Anweisung erteilt wird, ist es sein ehrgeiziges Ziel, es sofort „richtig“ machen zu wollen, ohne zu bedenken, dass es viel Zeit gekostet hat, es „falsch“ zu machen.

Ausbilder und Reiter streben in der dargestellten Reitsituation die Verbesserung von einem Augenblick zum anderen an (vgl. Alexander 1988; Drake 1993). Der Reitlehrer stellt ausschließlich seine Vorstellung der „richtigen“ Bewegung in den Mittelpunkt der Lehrsituation,



Der Blick der Reiterin leitet die Wendung ein. Es gilt die Regel: Der Kopf führt und der Körper folgt.

AUFBAU UND FUNKTION DES RUMPFES

Der Rumpf (Oberkörper) übernimmt grundlegende Funktionen: Er schützt die inneren Organe, ist für die Bewegungen der Arme und der Haltung des Kopfes zuständig. Der Kopf steuert die aufrechte Körperhaltung des Reiters, die durch die Koordination von Bauch- und Rückenmuskeln möglich ist (Seite 70).

Der knöcherne Aufbau der Wirbelsäule besteht aus 33 bis 34 Wirbeln, die je Bereich (Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule) eine andere Struktur aufweisen: sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel, fünf Lendenwirbel, fünf Kreuzwirbel und vier bis fünf Steißwirbel. Den Aufbau eines Wirbels verdeutlicht die Abbildung auf Seite 50. Er besteht aus einem Wirbelkörper, dem Wirbelkanal als Schutz für das Rückenmark, dem Wirbelbogen, dem Dornfortsatz und den beiden Querfortsätzen.

Bandscheiben puffern die einzelnen Wirbelkörper. Eine Ausnahme bildet der Übergang zwischen Atlas und Axis, dem die Bandscheibe fehlt. Es ist das untere Kopfgelenk, während der Übergang Schädel-Atlas das obere Kopfgelenk darstellt. Bandscheiben bestehen aus einem Gallertkern, den ein Faserring umgibt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird durch kleine Wirbelgelenke rechts und links der Wirbelsäule hergestellt, die die einzelnen Wirbelkörper verbinden.

Zwei Längsbänder stabilisieren die Wirbelsäule bzw. schränken sie in ihrer Flexibilität schützend ein. Sie verlaufen an der Vorder- und Rückseite der Wirbelkörper. Weitere Stabilisierungen durch Bänder verlaufen zwischen den Wirbelbögen, zwischen den Dornfortsätzen, von Dornfortsatzspitze zu Dornfortsatzspitze und ebenso von Querfortsatz zu Querfortsatz.

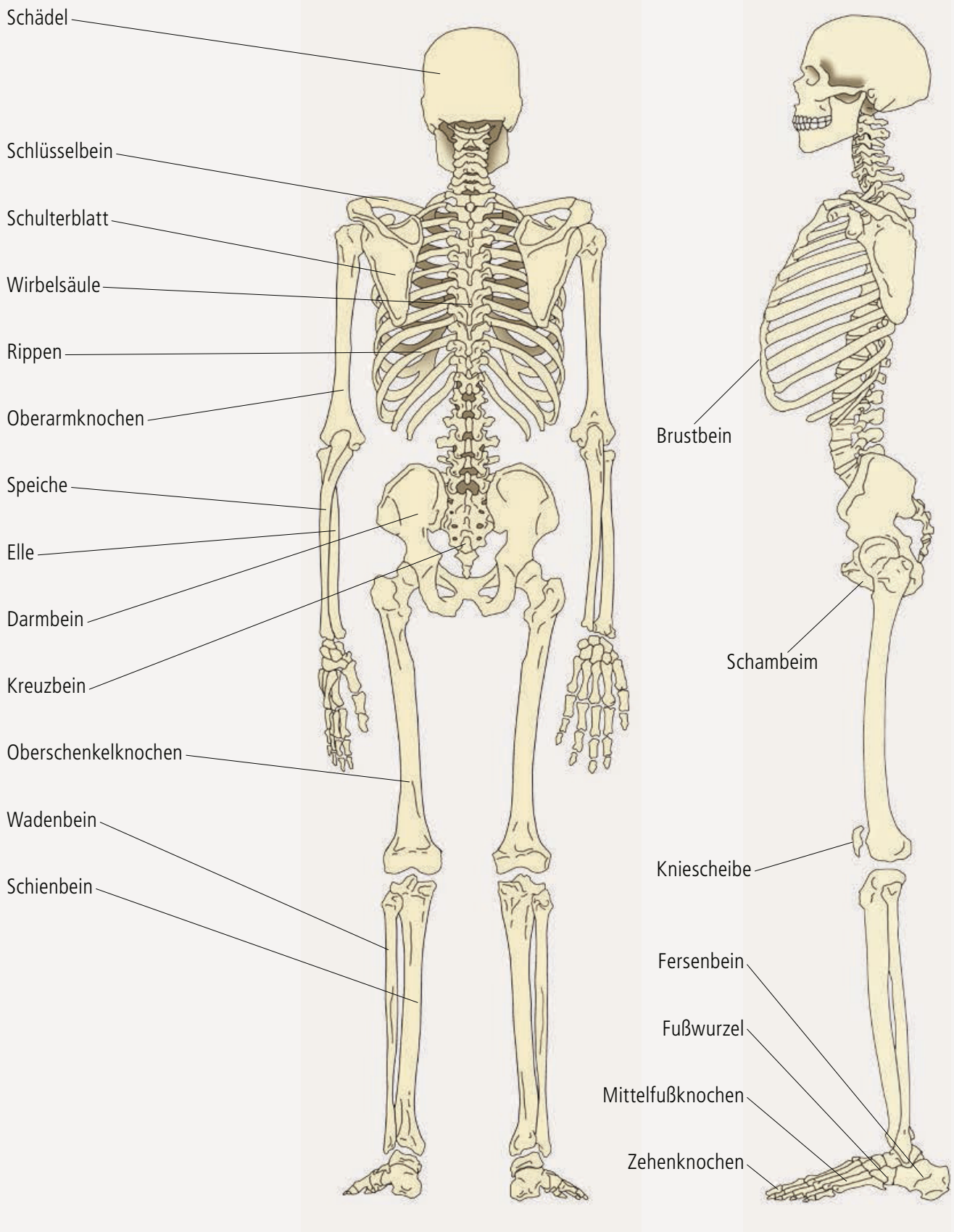
Betrachtet man den aufgezeigten Skelettaufbau des Reiters, so wird deutlich, dass die Wirbelsäulenbereiche Hals und Lende hochlabil sind, während das „Rippenkorsett“ den Brustwirbelbereich stabilisiert. Werden diese labilen Strukturen nicht durch Muskelaufbau (Seite 83) unter- und gestützt, entstehen Sitzprobleme beim Reiter.

Der Kopf stellt für die schwachen Halswirbel eine hohe Belastung dar, weil er mit seinen fünf bis sieben Kilogramm zu schwer ist. Reiter können die vom Rücken des Pferdes ausgehenden Bewegungsübertragungen über die Wirbelsäule mit dem Kopf nicht weich abfangen. Deshalb versuchen viele, ihren Kopf durch Hochziehen der Schultern, durch Strecken nach vorne oder durch Doppelkinnbildung zu stabilisieren, was zu Blockaden im Gesamtablauf des Reiters führt. Der labile Kopf hat eine enge Beziehung mit der labilen Lendenwirbelsäule. Der Kopf zeichnet quasi die Bewegungen des Beckens (der Lendenwirbelsäule) im Kleinen nach. Beide Regionen des Reiters können nur durch fundierten Muskelaufbau (Seite 90) stabilisiert werden; beide Bereiche können eine natürliche Aufrichtung verhindern.

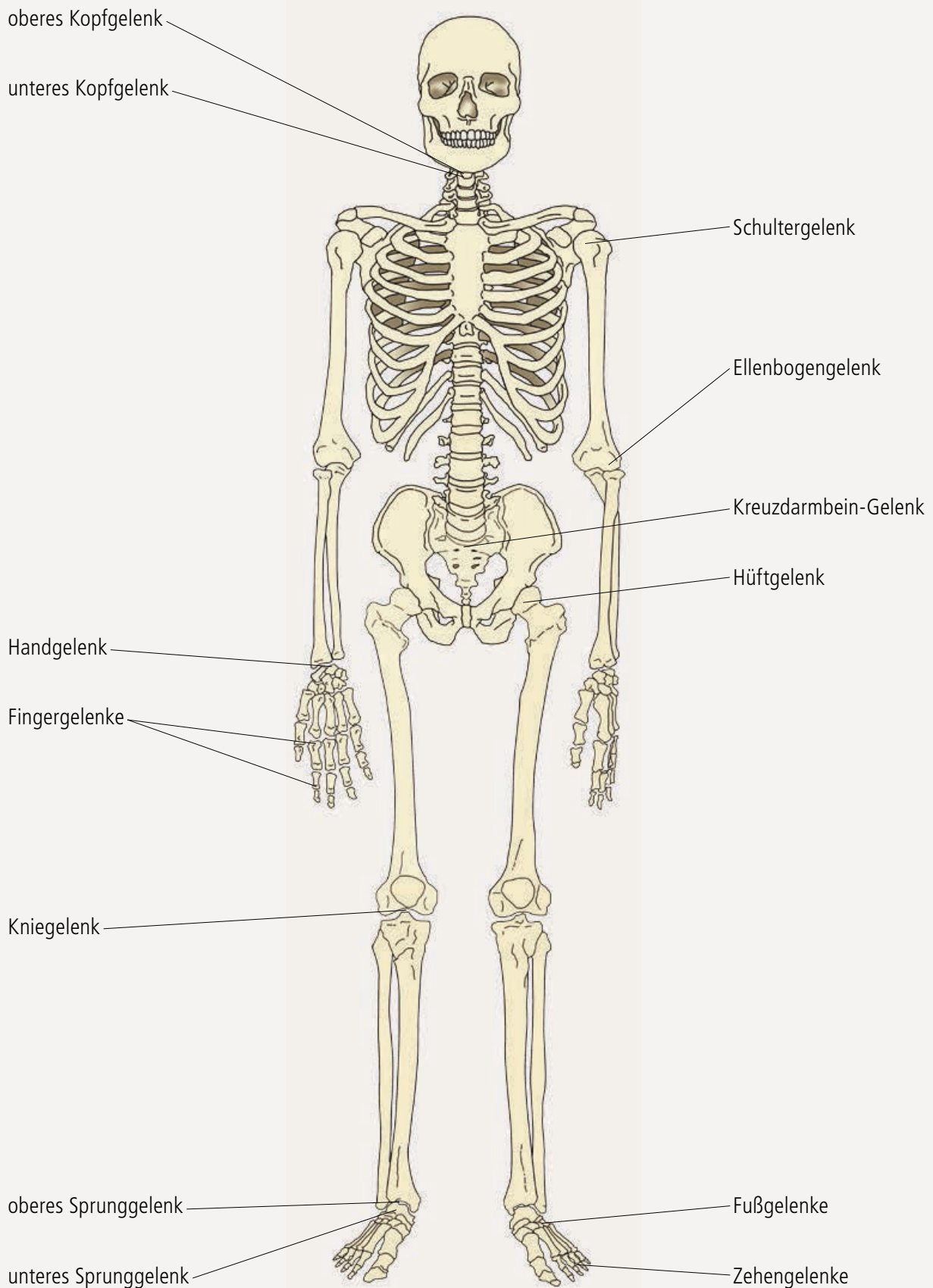
GELENKE

In der ganzheitlichen Medizin (Barral 2014) spricht man von einem „Sprechen der Gelenke untereinander“, was bedeutet, dass sie eine enge Beziehung zueinander haben und man sie nicht rein isoliert betrachten darf.

DIE KNOCHEN



DIE GELENKE



DIE KOPFGELENKE

Der Kopf steuert die Bewegung (Meinel/Schnabel 2007) oder hat primäre Funktion (Alexander 1988). Darunter wird verstanden, dass alle Bewegungen des Körpers mit den Augen bzw. mit dem Kopf eingeleitet werden, während danach erst alle anderen Körperteile folgen („der Kopf führt und der Körper folgt“). Dabei haben die beiden Kopfgelenke wichtige Funktionen, weil sie frei sein müssen, um dem Kopf seine Bewegungsmöglichkeiten zu erlauben.

Das Okzipitalgelenk (oberes Kopfgelenk) ist der Übergang vom Schädel zum ersten Halswirbel, dem Atlas. Das untere Kopfgelenk ist die gelenkartige Verbindung (ohne Bandscheibe) zwischen Atlas und Axis. Das Okzipitalgelenk kann man als einen leichten „Knubbel“ am Hinterkopf identifizieren. Beide Übergänge (Schädel-Atlas und Atlas-Axis) müssen frei sein, um alle anderen Gelenke in ihrer Funktionalität nicht einzuschränken. Nur dann kann der gesamte Körper rhythmisch schwingen.

Das obere Kopfgelenk kann kleine Neigebewegungen (vor und zurück) und in einem bestimmten Grad auch seitwärts vollziehen. Das untere Kopfgelenk ist für die Drehbewegungen zuständig und gewinnt optimale Bewegungsamplituden durch ein freies Okzipitalgelenk. Die Freiheit der Kopfgelenke wird jedoch durch sich verkürzende Muskeln im Halsbereich eingegrenzt (Seite 62).

ÜBUNG: MASSIEREN DER KOPFGELENKE

Ausgangsposition: Sitzen auf dem Pferd, Stuhl oder Balimo

Ausführung: Sie vollziehen mit Zeigefinger/Mittelfinger und Ringfinger intensive Massageübungen, indem Sie zunächst die Stelle zwischen Schädel und Atlas (1. Halswirbel) behandeln und danach die Stelle zwischen Atlas und der Axis (etwas unterhalb der 1. Position).



Stimulieren des oberen ...



... und unteren Kopfgelenks

DAS LABILE SCHULTERGELENK

Das Schultergelenk besteht aus dem Kopf des Oberarmes und aus der Gelenkpfanne des Schulterblattes. Das Schultergelenk ist das beweglichste, aber auch das gefährdetste Gelenk des Reiters, weil der Oberarmkopf deutlich kleiner ist als die Gelenkkapsel. Für Armbewegungen ist eine entsprechend große Bewegungsfreiheit notwendig, deshalb ist die Kapsel, die das Schultergelenk umgibt, sehr schlaff. Der Arm wird durch drei Bänder stabilisiert. Das Schultergelenk ist außerdem von verschiedenen Muskeln umgeben und wird durch diese geschützt. Die Muskeln haben neben den Bändern hohe Bedeutung für die Stabilisierung (Seite 68).

Diese Ausführungen verdeutlichen, wie labil das Schultergelenk im menschlichen System ist und wie sich diese Schwäche auch negativ auf

Die Hintergründe — von Bewegungsproblemen



Aspekte der Außensicht

Jeder Reiter möchte möglichst von Anfang an alle Bewegungsabläufe gemäß der Reitlehre richtig vollziehen. Doch jedem ist verständlich, dass dies nicht gleich klappen kann. Die Hintergründe sind vielfältig und können nicht bis ins Letzte erklärt werden.

Es sollen in diesem Zusammenhang im weiteren Verlauf der Ausführungen unterschiedliche Hintergründe von Problemen angesprochen werden, um Verständnis für das mögliche Misslingen zu entwickeln. Ein wichtiger Hintergrund ist bereits ab Seite 20 angesprochen worden. Die einzelnen Argumente, warum der Reiter über Anweisungen allein kaum lernen kann, sollen hier nicht wiederholt werden. Doch muss noch einmal betont werden, dass nachhaltiges und selbstständiges Lernen nur über einen handlungsorientierten Unterricht zu erzielen ist (siehe Seite 22 und 27).

Bevor jedoch über weitere Hintergründe von nicht sachgerechten Reitbewegungen aufgedeckt werden, ist zu klären, was Abweichungen, Mängel oder Fehler bei der Ausführung von Lektionen sind. Dabei steht die Betrachtung der Bewegungsabläufe von außen im Mittelpunkt. Die folgenden Begriffe können sich auf Bewegungen von Pferden und von Reitern beziehen.

BEWEGUNGSABWEICHUNG

Eine Abweichung ist die individuelle Ausprägung bzw. Darstellung einer Bewegung, die nicht der sogenannten idealtypischen Bewegung (besser: Technikleitbild) entspricht. Man kann auch von Stil sprechen. Die Bewegung gelingt, obwohl der Reiter die „Form“ nicht hundertprozentig darzustellen vermag (u. a. zu lose Zügelführung). In solchen Fällen ist ein Korrigieren nicht sofort sinnvoll, weil der Reiter eventuell aus seinem Gefühl „geworfen“ wird. Er kann auch nicht verstehen, warum er sich ändern soll, obwohl die Lektion gelingt.

Resultieren aus der losen Zügelführung Bewegungsprobleme, muss sie verändert werden, um die Funktion danach wahrzunehmen. Insgesamt ist es oft sehr schwierig zu entscheiden, ob die Abweichung noch der Funktion entspricht oder nicht. Beim Korrigieren mancher „Abweichungen“ können die Reiter total verwirrt werden und ihr Gefühl verlieren.



Die Beugemuskeln des Menschen sind stärker als die Streckmuskeln, ...

BEWEGUNGSMANGEL

Ein Mangel bei der Ausführung einer Reitaktion ist z. B. das Nichterfüllen von Teilen einer Reitaktion, wobei diese noch gelingt (z. B. der äußere Schenkel fehlt beim Angaloppieren, aber das Pferd vollzieht es trotzdem). Im täglichen Unterricht wird oft der Begriff Fehler benutzt.

BEWEGUNGSFEHLER

Bei einem Fehler erkennen wir die Aktion nicht mehr als diese; es entsteht ein Bewegungsablauf, der nicht mehr mit dem gewollten identisch ist (z. B. Tralopp anstatt Galopp; Kreuzgalopp beim fliegenden Galoppwechsel anstatt Handgalopp). Abweichung, Mangel oder Fehler von außen festzustellen ist zwar kompliziert genug, aber noch eher zu lösen, als hinter die Probleme der inneren Abläufe zu „schauen“.



... deshalb fällt es Reitern generell nicht leicht, sich natürlich aufrecht hinzusetzen.

SITZPROBLEME DURCH MUSKULÄRE DYSBALANCEN

Zunächst sollen muskuläre Zusammenhänge und deren Einfluss auf Nichterfüllung von Normen der Bewegung abgehandelt werden (vgl. Wolter 2002).

Menschheitsgeschichtlich hat kein Reiter einen idealtypischen Körper, wie es in dem Unterrichtsbeispiel (Seite 9) gefordert wird. Hintergründe bestehen in den anatomischen Voraussetzungen, die bei jedem Reiter anders sind, und ebenso in den muskulären Differenzen. Der Reiter besitzt Muskeln, die zur Verkürzung neigen, und ebenso Muskeln, die zur Abschwächung tendieren. Die Zusammenhänge werden in der Abbildung auf Seite 91 deutlich.

Generell sind die Beugemuskeln stärker als die Streckmuskeln, weil der Reiter (Mensch) gegen die Erdanziehungskraft ankämpfen muss (Ayres/Robins 1998). Aus diesen Gründen fällt es Reitern generell nicht leicht, sich natürlich aufrecht hinzusetzen, ohne sich zu überstrecken.

KOPFHALTUNG

Die Kopfhaltung und seine Funktionen sind auf Seite 62 bereits abgehandelt worden. Die Muskulatur ist generell verkürzt und muss mobilisiert werden, damit der Kopf natürlich getragen werden kann und die Kopfgelenke frei sind.



Adler: Kopfnach links, linker Arm wird gehoben, linkes Bein in Seitenlage



Wie oben, aber Blick nach rechts



Wie oben, aber rechtes Bein in Seitenlage



Kräftigung des Kapuzenmuskels in Bauchlage

Innere Abläufe

— beim Reiter



Die innere Sicht

„Der Körper lügt nicht.“ Innere Spannungen, Stress oder Ängste lassen sich an der Körperhaltung erkennen – und durch gezielte Übungen reduzieren.

Bisher sind Bewegungsprobleme der sogenannten Außensicht der Bewegungslehre behandelt worden. Damit ist gemeint, dass der Ausbilder Differenzen der einzelnen Körperteile des Reiters zum Technikleitbild mit seinen Augen erkennen kann. Der Ausbilder kann jedoch festgestellte Mängel nicht nur auf Hintergründe zurückführen, die sich ausschließlich im sogenannten „Außenbereich des Körpers“ befinden und mit den Augen wahrnehmbar sind.

An entsprechenden Körperhaltungen muss der Ausbilder zu erkennen versuchen, wie diese Differenzen zum Technikleitbild auch auf innere Zusammenhänge zurückführen sind, deren Ursprung z. B. bei der Planung im Kopf, in gefühlsmäßigen Zuständen etc. liegen können. Im Folgenden sollen Bewegungsprobleme abgehandelt werden, die sich auf innere Abläufe beziehen.

ORIENTIERUNGS- UND PLANUNGSPHASE

Auf Seite 27 sind die einzelnen Ablaufaspekte einer Handlung bereits angesprochen worden (zielorientiert, motiviert, geplant, kontrolliert), die nun im Einzelnen in ihrer Bedeutung für das Zustandekommen einer erfolgreichen Bewegungshandlung oder auch von Problemen erörtert werden sollen.



Innere Abläufe tragen im hohen Maße zu Spannungen ...



... und Schiefhaltungen bei.

Die Differenzierung von Bewegungsproblemen nach Abweichung, Mangel und Fehler (Seite 80) trifft nur auf die äußeren Abläufe von Reitktionen, also auf die sogenannten Fertigkeiten bzw. Techniken zu. Wie diese Lektionen in ihrer Ausführung zustande kommen, wäre uns weitestgehend verborgen geblieben, wenn die Handlungstheorie nicht aufgedeckt hätte, was im Inneren des Sportlers geschieht. Diese inneren Vorgänge sollen nun grobstrukturell transparent gemacht werden.

ORIENTIERUNGS-, PLANUNGS- UND ANTRIEBSPHASE

Beim anweisungsorientierten Unterricht geht die Zielsetzung vom Lehrenden aus und wird nicht mit dem Reiter besprochen. Wichtiger Aspekt der Handlungsorientierung ist, dass nur aufgrund der Leistungsfähigkeit der jeweiligen Situation alle weiteren Schritte getätigt werden sollten. Die Demonstration der Ausgangssituation von Pferd und Reiter an dem jeweiligen Tag dient als Basis für die Zielsetzung und auch die Motivation des Reiters. Wenn der Reiter wahrnimmt, welche Fähigkeiten das Pferd im Augenblick zeigt, er erkennt und ebenfalls spürt, wie der Dialog zwischen dem Pferd und ihm selbst stattfindet, dann ergeben sich daraus mögliche Zielsetzungen, die auch zu einem motivierten Verhalten des Reiters führen würden.

Zielsetzungen dürfen nur graduell höher angesetzt werden als das im Augenblick gezeigte Bewegungsverhalten von Reiter und Pferd. Je größer die Diskrepanz der anzustrebenden Lektionen zu den augenblicklichen Bewegungshandlungen beider ist, desto geringer ist die Motivation des Reiters, weil der Reiter nicht unbedingt erkennen kann, dass er Erfolg haben wird (ihm also die Lektion gelingen kann).

Motivation, also der Antrieb zum Handeln des Reiters, ist nur gegeben (auch bei möglichen misslungenen Versuchen), wenn dem Reiter bewusst ist, dass er die gesetzten Ansprüche der Lektionen schaffen kann (auch mithilfe des Ausbilders). Liegen die momentanen Fähigkeiten von Reiter und Pferd noch weit unter denen der angestrebten Lektionen, erkennt der Reitschüler, dass er wenig Erfolg haben wird und sein Antrieb schwindet.

Durch die gemeinsame Absprache mit dem Reitlehrer sollte die gesamte Lernatmosphäre entspannt sein. Emotionale Zufriedenheit ist Basis für Lernerfolg. Ausbilder und Reiter sollten partnerschaftlich miteinander umgehen, um sich gegenseitig zu öffnen und auch mögliche persönliche momentane Schwierigkeiten (z. B. eigene augenblickliche Leistungsbeeinträchtigungen) miteinbringen zu können. Bei einem positiven Verhältnis zum Ausbilder hat der Reiter auch keine Probleme, seine früher erlebten Misserfolge offenzulegen, weil sich diese eventuell auch leistungsmindernd auswirken können.



Emotionale Zufriedenheit und Lockerheit im Gegensatz ...



... zur verspannten Haltung.

Bei der Planung der methodischen Schritte sollte der Reitlehrer stets miteinbeziehen, dass jeder lernende Reiter ein anderer Lerntyp ist. In dem Unterrichtsbeispiel auf Seite 9 dürfen Reiter nur über das Ohr lernen, obwohl jeder Reiter leichter lernen kann, wenn auch andere Sinne (u. a. Auge, taktiler Sinn) miteinbezogen werden. Denkbar wäre auch bezüglich einer besseren Orientierung des Reiters, wenn der Ausbilder selbst auch einmal aufs Pferd steigen würde, um seinem Schüler eine zusätzliche optische Orientierung zu geben, die er auch gleichzeitig noch sprachlich kommentieren könnte.

Die Entscheidung zur Handlungsausführung fällt beim Reiter erst, wenn er sich aufgrund der Abstimmung mit seinem Ausbilder über das Ziel und die Auswahl der Lektionen imstande sieht, seine inneren Ablaufpläne für die folgenden Bewegungsausführungen mit dem Pferd zu erstellen. Hat der Reiter ein gutes Gefühl für einen möglichen Erfolg, hat er seine Pläne mit vorhandenen bereits beherrschten Bewegungsmustern verglichen und kommt zu dem Schluss, dass es ihm gelingen kann, findet die Handlungsausführung statt.

Der Reiter (unter Einbeziehung des Ausbilders) hat also geplant, was er in welcher Situation an welcher Stelle der Reitbahn vollziehen möchte. Er hat den sogenannten Programmverlauf vorweggenommen (antizi-

piert). Aufgrund dieser mentalen Planungen finden im Inneren bereits biochemischen Prozesse statt, wenn bereits ähnliche Bewegungsmuster vorhanden sind. Sie intensivieren sich bei der konkreten Handlungsausführung. Wenn der Reiter das Gefühl besitzt, dass die bereits erworbenen Fähigkeiten mit den zu vollziehenden annähernd übereinstimmen, kommt es zur Tätigkeitsbereitschaft und Impulsgebung.

AUSFÜHRUNGSPHASE DER HANDLUNG

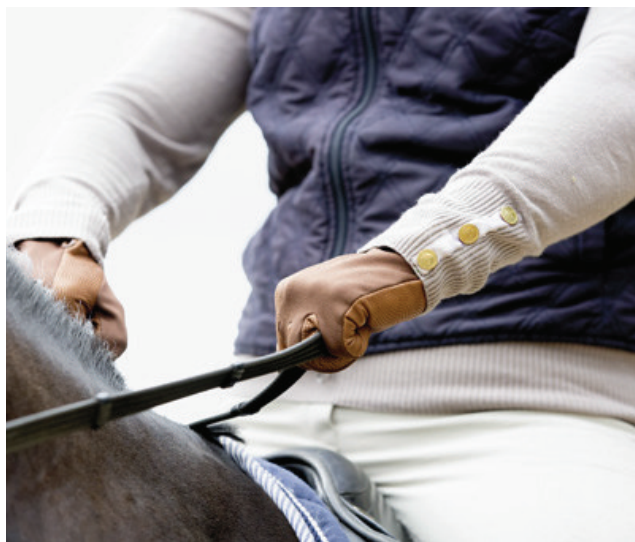
Nun werden die sich im Inneren vorgestellten Pläne der Handlung in Aktionen umgesetzt, also sie werden zu einer bewussten Tätigkeit. Je präziser die in der ersten Phase erstellten Pläne sind, desto weniger Misserfolge wird der Reiter haben. Jede Bewegungsabweichung vom angestrebten Reiten ist das Resultat einer defizitären Planung. Damit



Je sensibler das Bewegungsgefühl und die Koordination ...



... der Hilfen des Reiters ausgebildet sind, desto mehr ...



... spürt er Bewegungsmängel bereits während ...



... des Bewegungsvollzugs, wie hier bei den Zügelhilfen.

LEITBAHNEN IM KÖRPER

Die Orientierung bei kräftigenden Übungen und auch beim Dehnen hat sich an den myofaszialen Leitbahnen zu orientieren. Es gibt vier Leitbahnen (gemäß Myers 2010):

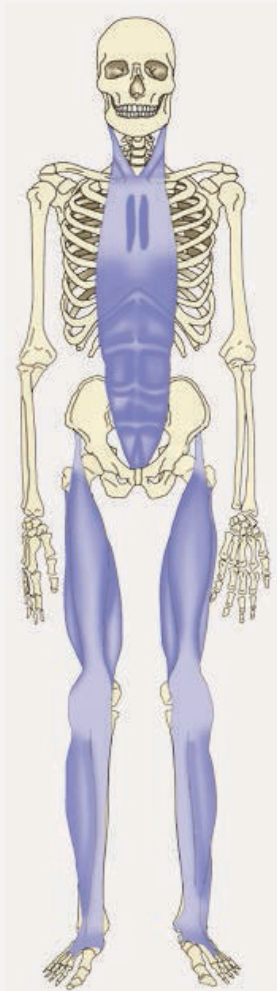
- Die **oberflächliche Frontallinie** verläuft von den Zehen zum Becken und vom Becken bis zum Kopf. Auf dieser Linie liegen eher schnell reagierende Anteile.
- Die **oberflächliche Rückenlinie** geht von den Zehengrundgelenken über die Plantarfaszie (Fußsohle) den Körper hoch über die Schädellinie bis zu den Augenbrauen. Bei der Arbeit auf dieser Linie sind die Kopfhaltung, die Stellung der Knie und die Stellung des Fußes zu bedenken, weil alle drei Aspekte die Zugspannungen verändern können.
- Die **Laterallinien** klammern sozusagen von rechts und links den Körper ein. Sie gehen von der Außenseite des Fußes unter den Schultern hindurch bis zum Schädel im Bereich der Ohren.
- Die **Spirallinien** umwinden den Körper wie eine Doppelhelix (Slomka 2014). Jede Schädelseite wird über den Rücken mit der gegenüberliegenden Schulter verbunden. Sie verlaufen weiter um den Brustkorb und kreuzen sich im Bauchnabelbereich. Sie ziehen weiter über die vordere Außenseite des Ober- und Unterschenkels zur Fußinnenseite, um über die hintere Rumpfseite wieder auf die Schädelbasis zu treffen (vgl. u. a. Lukas 2012; Myers 2010; Slomka 2014; Thömmes 2013).

FASZIENBEHANDLUNG IM ÜBERBLICK

- Generell gibt es zwei Möglichkeiten der Faszienbehandlung:
 1. Aktiv: Der Reiter initiiert seine Bewegung selbst.
 2. Passiv: Es wird von außen ein Druck durch die eigenen Hände, durch einen Partner oder durch Geräte ausgeübt.
- Ziel der Faszienbehandlung ist das Zurückgewinnen der Integrität des Gewebes, damit u. a. die Schmerzwahrnehmung reduziert wird. Es geht um eine Anreicherung der Faszien mit Flüssigkeit, damit sie bei unterschiedlich hohen Belastungen gleitfähiger und stabiler werden. Es geht generell um einen rhythmischen Wechsel von Belastung und Entlastung, damit der sogenannte Prozess des „refill“ ermöglicht wird.
- Intakte und elastische Faszien erzeugen eine optimale Körperhaltung und Verhindern eine schnelle Ermüdung der Statik der Rumpfmuskulatur. Reiter erholen sich durch die Verbesserung der Eigenschaften der Faszien schneller und können bessere Leistungen vollbringen. Durch intensive Einbeziehung der Faszien in das Training reduziert der Reiter seine Verletzungsanfälligkeit.

ZIELSETZUNG

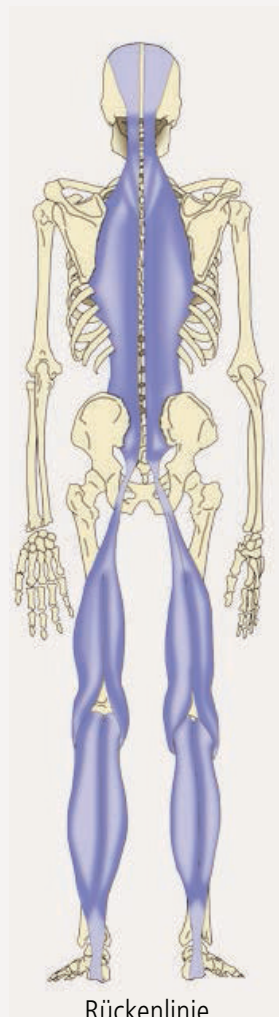
Flexibilität bei gleichzeitiger Stabilität, Leichtigkeit von Körperteilen, Bewegungsfreiheit der Gelenke und Geschmeidigkeit in den stimulierten Körperbereichen



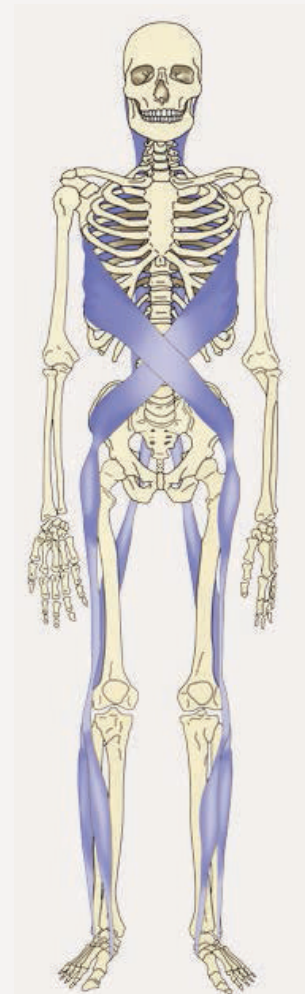
Frontallinie



Laterallinien



Rückenlinie



Spirallinien

Die vier Leitbahnen: Frontallinie, Rückenlinie, Laterallinien, Spirallinien

BLACKROLL® ZUR SELBSTMASSAGE

Bei den folgenden achtzehn Übungen sind vermehrt (nicht ausschließlich) die zur Verkürzung neigenden Muskelstrukturen einbezogen worden (Seite 91).

Generell stimulieren die Übungen mit der Blackroll ebenfalls die entsprechenden Leitbahnen des Körpers (oberflächliche Frontallinie/oberflächliche Rückenlinie/Laterallinien/Spirallinien).

Durch die Stimulierung können Verspannungen der Muskulatur der gesamten oberflächlichen Rückenlinie gelöst werden. Die gesamte Länge des Muskels muss dabei vom Ursprung bis zum Ansatz gerollt werden. (Siehe u. a. Bartow 2014; Lukas 2012; Paoletti 2010; Schleip mit Bayer 2014; Slomka 2014; Thömmes 2013).

Übung 1: Plantarfaszie

Stimulierung durch Rollen auf einem Fuß und beidbeiniges Stehen auf der Rolle mit Festhalten oder freihändig.

Übung 2: Wade

Rollen des Unterschenkels.

Variation: Beim Drehen des Unterschenkels nach innen/außen werden zusätzlich unterschiedliche Bereiche der Wadenmuskeln stimuliert.

Übung 3: Oberschenkelstrecker

Beidbeinig im Liegen und im Unterarmstütz.

Übung 4: Oberschenkelbeuger

Einbeinig, auf beide Hände stützen.

Übung 5: Adduktoren

Seitenlage mit Stützen auf unteren Unterarm und oberer Hand, Ablegen des unteren Beines, Rollen auf der Innenseite des oberen Beines.

Übung 6: Außenmuskeln des Oberschenkels

Stützen auf den unteren Unterarm und der oberen Hand, ein Bein lang, das andere gebeugt und stützend hinter dem gestreckten Bein, Abrollen auf den äußeren Muskeln des Oberschenkels bis zur Hüfte.

Übung 7: Vorderer Hüftbeuger

Bauchlage und Stützen auf den Unterarmen, Beine gestreckt, Rollen im Bereich des Übergangs Becken – Oberschenkel.



Übung 1: Plantarfaszie



Übung 2: Wade



Übung 3: Oberschenkelstrecker



Übung 4: Oberschenkelbeuger



Übung 5: Adduktoren



Übung 6: Außenmuskeln des Oberschenkels



Übung 7: Vorderer Hüftbeuger

Aufgrund dieser Tatsache ist es unverständlich, wenn heute monotone Wiederholungen beim Üben immer noch gefordert werden, weil sich daraus eine reduzierte flexible Anwendung in sich verändernden Situationen ergibt. Aus diesen Gründen versagen z. B. viele Reiter auch in Wettkämpfen, weil jeder Ort, jede Situation (Bodenverhältnisse, Umgebung, Zuschauer etc.) anders ist und diese Andersartigkeit ins Üben und Trainieren zu Hause nicht entsprechend einbezogen wurde. Bei Lern- und Übungsprozessen müssen nämlich ständig z. B. Veränderungen von äußeren Bedingungen einbezogen werden, damit der Reiter (und auch das Pferd) in Reitsituationen außerhalb des Gewohnten darauf vorbereitet ist und flexibel handeln (reagieren) kann. Mögliche Variationen in den Lern-, Übungs- und Trainingsprozessen müssen in der Reitanlage zu Hause nicht nur den Körper im Sinne der Physis vorbereiten, sondern ebenso Wahrnehmungs-(Differenzierungs-)fähigkeiten und Gehirnfunktionen entwickeln.

DIFFERENZIEREN

Bewegungsabläufe gelingen problemloser, wenn der Reiter differenzieren, also wahrnehmungsmäßig unterscheiden kann. Viele Informationen von außen (optisch, akustisch, taktil) können genauer erfasst, entsprechend sinnvoll geordnet (Lichtverhältnisse in der Halle, unterschiedliche Bodenverhältnisse oder Geräusche) und mit entsprechenden Einwirkungen beantwortet werden.

Ein besseres Differenzieren führt auch zu einem feiner ausgebildeten Bewegungsgefühl, weil in den Differenzierungsprozessen immer auch ein Dosieren der eigenen Dynamik gemäß der Situation enthalten ist, was zu einer höheren räumlich-zeitlichen Präzision der Bewegungen führt. Beim Differenzieren finden stets kognitive und sensorische Steuerungsprozesse statt, die die Handlungssicherheit erhöhen und der zentralen Handlungskompetenz des „Timings“ näherkommen.

Finden zu Beginn von Koordinationsprozessen teilweise noch unbewusste Differenzierungen statt, so werden sie durch variiertes Üben immer bewusster und wirken auch auf die Qualität des räumlich-zeitlichen Orientierens zurück.

Würde der Reiter nicht differenzieren können, hätte er keine Vergleichsmöglichkeiten und könnte nicht aus seinem Repertoire die situationsgerechten Entscheidungen auswählen.

TIMING

Der Reiter ist beim „Timing“ in der Lage, im richtigen Augenblick, am richtigen Ort seine Energie und Dynamik so zu dosieren, dass die gewünschte oder eben verlangte Leistung erbracht werden kann.

FUNKTIONEN DES GEHIRNS

Das Gehirn des Reiters hat noch die Weisheit (Feldenkrais) und greift in den sich verändernden Reitsituationen stets zu der für den Reiter (und das Pferd) relevanten Lösung zurück. Aber nur dann, wenn vorher eine Vielfalt von Lösungswegen gebahnt wurde, also in der Wahrnehmung und im Gehirn vorbereitet wurde.



Differenzieren: Kurze Steigbügel



Fehler: Absatz heben und ...



... Fußgelenk strecken

Somit wird die sogenannte Selbstorganisation im Gehirn (Schöllhorn – differenzielles Lernen) und die Wahrnehmung für das Pferd sensibilisiert, um davon ausgehend feinere und variabelere Impulse der Einwirkung auszusenden.

Dann kann von „Verinnerlichung“ anstatt von „Automatisation“ gesprochen werden. „Verinnerlichung“ meint, dass der Reiter gemäß Veränderungen von Situationen Bewegungen abrufen kann, um das Pferd „situationsgerecht zu bedienen“.

MUSKELN INTEGRIEREN

Es wird das Ziel verfolgt, anatomisch-physiologische Grundlagen bei Lern-, Übungs- und Trainingsprozessen nicht zu isolieren, sondern immer in den Zusammenhang von Bewegungsübertragungsketten anzuregen (Synergieeffekt).

Gelenke haben in diesem Zusammenhang eine fundamentale bewegungsübertragende Funktion. Wenn z. B. Muskeln bei Bewegungsrückständen und kraftmäßigen Defiziten zunächst erst einmal nur isoliert angesprochen werden sollen, so müssen sie direkt danach wieder in koordinative Verbindungen der Ganzkörperlinien integriert werden (oberflächliche Frontal- und Rückenlinie, laterale Linien, Spirallinien, Seite 146) (vgl. Myers 2010).



Welche ist die Schokoladenseite?



Gewichtsverlagerung rechts ...



... und links.

BEWEGUNGSBARRIEREN VERMEIDEN

Finden viele Wiederholungen ohne Variationen statt, d. h. werden Bewegungsabläufe auf dieselbe Art und Weise vollzogen, erzeugt der Reiter bei sich Bewegungsbarrieren.

Diese können sich auf energetische Bereiche (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer), auf koordinative Fähigkeiten (optische Orientierung, kinästhetische Differenzierung, Gleichgewicht, Rhythmus und Reaktionsfähigkeit), Beweglichkeit und auf die Steuerungsprozesse vom Gehirn zu den Vollzugsorganen beziehen.

SEITIGKEITSPROBLEME LÖSEN

Jeder Reiter hat seine sogenannte Schokoladenseite, deren Hintergründe sehr vielseitig sein können (vgl. Meyners 2011). Der falsche Weg zum Verbessern der „schlechten Seite“ wäre, sich nur auf die Verbesserung dieser zu konzentrieren. Es entstünde auch ein psychisches Problem, weil diese Bewegungen kaum gelingen und kein Reiter gerne ständig seine Defizite spüren möchte.