

GERADE SITZEN! SCHULTERN ZURÜCK!

Wirklich gerade zu sitzen, mit natürlich und zwanglos zurückgenommenen Schultern, die nicht hochgezogen werden – das ist schon Reitkunst! Warum Geradesitzen so wichtig ist und wie es jedem Reiter auf seine Weise gelingt, lesen Sie hier



Ein runder Rücken wirkt sich auf den gesamten Reitersitz aus.

DAS IST GEMEINT

Die Kurzkorrekturen, die häufig im Alltag verwendet werden, zielen alle auf dasselbe ab: Der Reiter benötigt für eine gute und korrekte Einwirkung eine stabile und doch noch flexible, auf das Pferd angepasste Aufrichtung im gesamten Oberkörper. Positive Körperspannung lautet das Zauberwort, das eigentlich hinter den Kommandos „Gerade sitzen!“ oder „Schultern zurück!“ steckt. Die Ausprägungen von zu wenig Körperspannung und Aufrichtung können unglaublich vielfältig sein: Die Schultern werden hochgezogen, nach vorne geneigt, der Rücken gekrümmt, der gesamte Oberkörper „fällt“ bei manchen Reitern vor die Senkrechte, bei anderen wiederum entsteht ein Zuviel an Spannung, der Oberkörper gerät in Rücklage. Manche Reiter wären vielleicht glücklicher über Korrekturen wie: Mehr Aufrichtung, größer sitzen, oder mit Korrekturen, die innere Bilder auslösen: Eine Schnur zieht den Oberkörper in die Höhe, oder bei hochgezogenen Schultern: Stell Dir vor es liegen klitschnasse Handtücher auf deinen Schultern ...

ZIEL: KÖRPERKONTROLLE

„Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, muss sich nicht wundern, wenn das Pferd am Abend fest ist“, sagt Ausbilderin Janine Weber. Sie ist weiterhin davon überzeugt: „Das Pferd spiegelt wider, wie locker der Reiter ist!“ Sind wir steif, ist es für das Pferd also doppelt schwer oder fast nicht machbar, locker zu werden. Sind wir aber locker und beweglich, können wir das Pferd auch dazu bewegen, seine Verspannungen leichter abzulegen. „90 Prozent aller Reiter sind zu Beginn der Reitstunde verspannt“, weiß auch Pferdewirtschaftsmeister Rolf Grebe aus Erfahrung. Dem Rat von Ausbildern und Ärzten schenken aber die meisten Reiter weder Gehör noch Glauben: Dabei kann man durch Aufwärmübungen Steifheiten und Verspannungen schon vor dem Aufsitzen lösen – und damit auch schon die Voraussetzungen für ein lockeres Pferd schaffen.

DAS STECKT HINTER EINEM KRUMMEN SITZ

„Fehlerhafte Körperhaltungen sind fast immer zurückzuführen auf entweder Gelenkblockaden oder aber muskuläre Dysfunktionen – das kann natürlich dann auch zu Sitzfehlern führen. Um geeignete Gegenmaßnahmen zu entwickeln, muss man zunächst den Ursprung finden“, fasst Dr. Julia Schmidt zusammen. Wenn man sich allerdings vor Augen führt, dass das menschliche Skelett durch 143 Gelenke (sogenannte „echte“ Gelenke, die sehr be-

weglich sind, und „unechte“ Gelenke, die eher unbeweglich sind und für Stabilität sorgen) miteinander verbunden ist, wird einem das Ausmaß dessen, was als Ursache hinter einem krummen Sitz oder auch anderen Sitzproblemen stecken kann, bewusst. Das ist aber kein Grund zu verzweifeln, denn auch mit kleineren Dysfunktionen kann man durchaus gerade sitzen! Was dazu nötig ist: Ein Bewusstsein für etwas mehr positive Körperspannung.



SOFORTMASSNAHMEN FÜR EINEN AUFRECHTEN SITZ

- Nutzen Sie das Schrittreiten, um die Schulterpartie zu lockern. Armkreisen, Schultern hochziehen und herunterdrücken, Schultern kreisen helfen, erstmal alle Muskeln „wach“ zu machen.

- Schauen Sie im Schrittreiten immer wieder kurz auf die Kruppe des Pferdes, wenden Sie Kopf und Schulter, greifen Sie mit der Hand an den Sattelkranz. Rechts und links abwechselnd!

- Reiten Sie einhändig: Abgesehen davon, dass einhändige Reiten immer

wieder das Gleichgewicht und die eigene Koordination schult, kann es auch sinnvoll sein, wenn es einem Reiter nicht gelingt, seine Schulter in Bewegungsrichtung mitzudrehen. Beide Zügel in die äußere Hand nehmen, die innere locker auf den Oberschenkel legen. Erst an der langen Seite, später auch dem Zirkel!

- Bauen Sie bewusst eine positive Körperspannung auf. Dies funktioniert am besten im Schritt – das ist die Gangart, in der das Pferd zwar etwas entspannen darf,

der Reiter aber in positiver Spannung und mit aufrechter Körperhaltung weiter reiten sollte.

- Nehmen Sie sich wenigstens zehn Minuten Zeit für ein Aufwärmprogramm. Stimmen Sie dies gemeinsam mit einem Bewegungstrainer oder Orthopäden speziell auf Ihre Verspannungen und Defizite ab!

- Suchen Sie sich individuell für Sie passende innere Bilder: zum Beispiel Schnüre, die den Kopf oder Rücken in den Himmel ziehen.



ERGÄNZUNGSFUTTER FÜR IHR PFERD

STOFFWECHSEL | VERDAUUNG | NERVEN

STOFFWECHSEL PRO

Eine gezielt ausgewählte Mischung aus Kräutern zusammen mit Schwarzkümmel- und Leinpresskuchen, die der Stoffwechsellätigkeit dienen können.

1,5 kg Beutel
11,90 €* 7,93 € / 1 kg



SEEALGENMEHL FEIN GRANULIERT

1,5 kg Beutel
12,90 €* 8,60 € / 1 kg



LEBENDHEFE PULVER

1 kg Beutel
16,90 €*

LEINKUCHEN

PELLETS / GRANULAT

1,5 kg Beutel

4,90 €* 3,27 € / 1 kg

10 kg Sack

12,90 €* 1,29 € / 1 kg

Auch in BIO-Qualität erhältlich.



FLOHSAMEN-SCHALEN GANZ

1 kg Beutel

16,90 €*

FLOHSAMEN-SCHALEN PELLETS

1,5 kg Beutel

21,90 €* 14,60 € / 1 kg



MAG-T COMBI PELLETS

1 kg Beutel 23,90 €*

MAG-T COMBI PULVER

1 kg Beutel 22,90 €*

MAG-VIT E COMBI PULVER

1 kg Beutel 19,90 €*

MAG-T PRO PELLETS

750 g Beutel
10,90 €* 14,53 € / 1 kg



www.makana.de

* inkl. dt. MwSt. zuzüglich Versandkosten innerhalb Deutschlands 5,90 € und Österreichs 9,90 € je Bestellung. Kostenloser Versand nach Deutschland ab 70,00 € Warenwert und Österreich ab 140,00 € Warenwert. Angebote sind freibleibend. Kein Versand in die Schweiz. Abbildungen ähnlich. Fotonaachweis: © Julia Remezova - Shutterstock.com

Makana Produktion und Vertrieb GmbH
In den Birkenwiesen 15 | D-76877 Offenbach a.d. Queich



HÄNDE RUHIG!

Zahlreiche Probleme können sichtbar werden bei der Handhaltung des Reiters – von der unruhigen zur starren Hand, von verdeckten Fäusten bis hin zu Händen, die zu breit führen. Die Lösung jedoch kann ganz leicht gefunden werden!

DAS IST GEMEINT

Wenn ein Reiterkollege den sicher gut gemeinten Rat gibt, die Hände ruhig oder mehr zusammen oder lockerer oder aufrechter zu tragen, dann bezieht er sich fast immer auf das (offen-) „sichtliche“ statt darauf, was die unruhige Hand auslöst. Schöner wäre es für den Reiter, wenn der Ausbilder mit seiner Korrekter genau diesen Zusammenhang stärker betonen würde: „Schwinge mehr mit, damit deine Hand weniger starr ist“ oder „Überprüfe deinen handunabhängigen Sitz mit kurzen Momenten des Nachgebens oder Überstreichens, denn so ist deine Hand locker statt fest.“

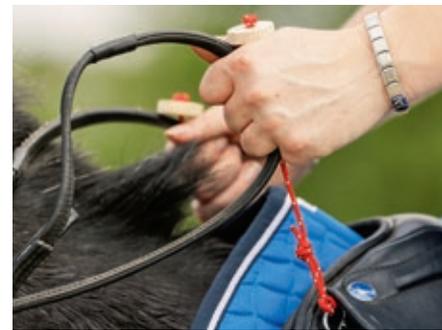
DAS STECKT HINTER HANDFEHLERN

Wir neigen dazu, die Dinge „in die Hand“ zu nehmen und sie dann „im Griff“ zu haben. Wir denken, dass wir unabhängig von der Hand im Gleichgewicht sitzen, aber fast jeder von uns neigt dazu, sich ein bisschen am Zügel festzuhalten und dies gar nicht mehr zu fühlen. „Dabei ist die Hand der Trichter, durch den alles, was der Reiter durch seine Schenkel- und Gewichtshilfen auslöst, durch laufen muss“, beschreibt **Janine Weber**. „Jede Form des Koordinations- oder Balancemangels hat Auswirkungen auf die Hände“, macht Pferdewirtschaftsmeister Rolf Grebe klar. Dennoch lassen sich zwei Arten von Handfehlern grob unterscheiden: Die **Haltungsfehler** wie verdeckte, offene oder zu breit geführte Fäuste und die **Handhabungsfehler** wie riegelnde oder total starre, feste Hände.

HALTUNGSFEHLER DER HÄNDE

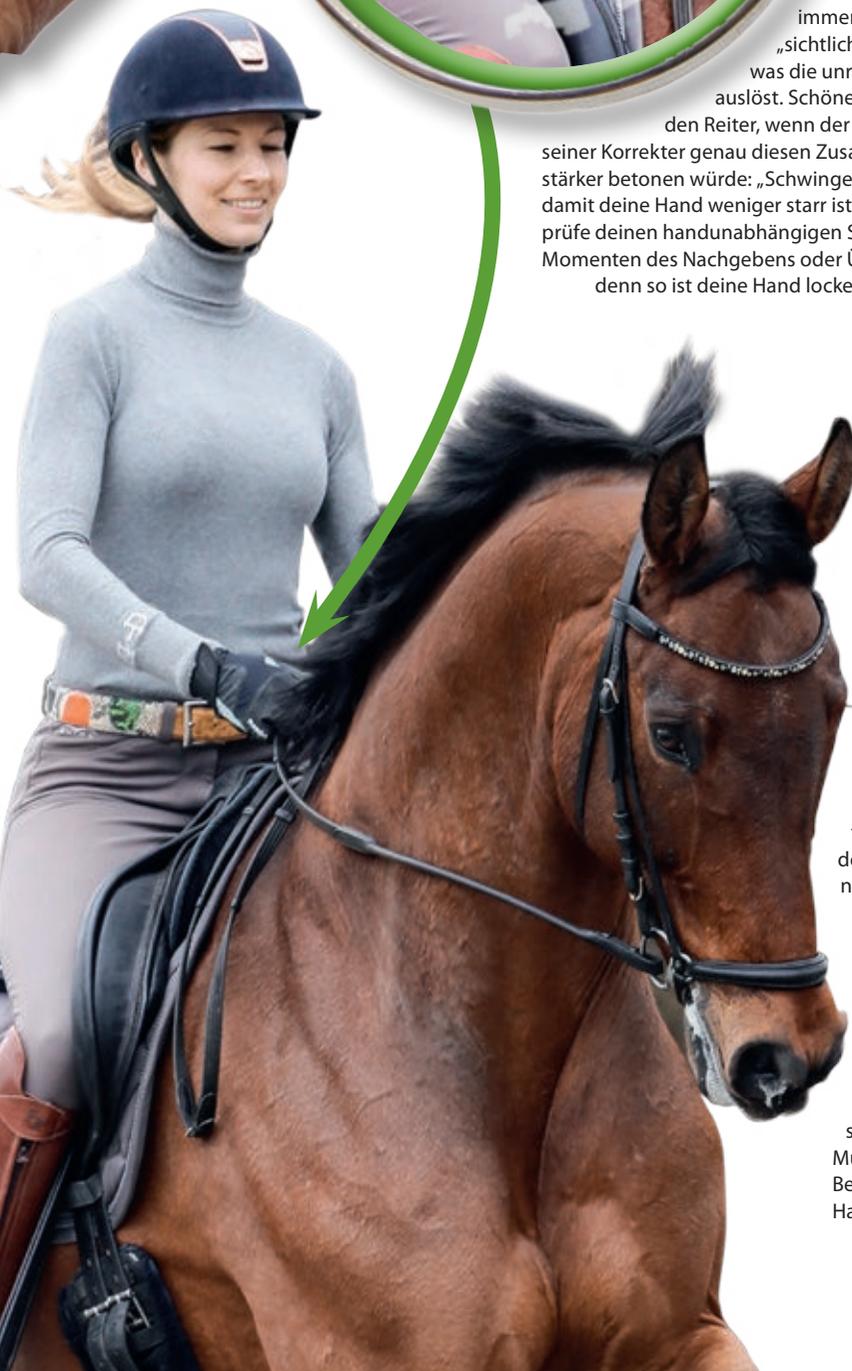
Ursachen für Haltungsfehler der Hände kommen oft aus Schultern oder Armen.

- Die Forderung, dass der Oberarm des Reiters möglichst vor dem Rumpf bleiben sollte, hat ihren Hintergrund darin, wie sich die Muskulatur an- oder abspannen. Wie spannt sich Ihr Rücken an, wenn Sie die Oberarme hinter dem Körper tragen? Und wie entspannt sich der Rücken, wenn die Oberarme nach unten „fallen“?
- Verdeckte Fäuste: Spielen Sie mit Ihrer Unterarmhaltung. Verdeckte Fäuste resultieren fast immer aus zu starker Spannung des Unterarms – je weiter man die Hände flach/verdeckt hält, desto angespannter sind die Unterarm-Muskeln. Um ein größeres Bewusstsein für eine entspannte Handhaltung zu entwickeln, lohnt



es sich, **Reitbommel** (Foto oben) zu nutzen.

- Offene Fäuste: Der Daumen soll dachförmig auf der geschlossenen Faust liegen. Doch warum? Erstens, damit die Unterarm-Muskulatur locker bleibt und zweitens, damit dem Reiter die Zügel nicht aus der Hand rutschen. Nehmen Sie gelegentlich einen weichen Schwamm zusätzlich zum Zügel in die Hand. Schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung und reiten Sie einige Runden mit zwei Gerten! Sie werden schnell sehen, ob Sie Ihre Hände gleich hoch, verdeckt oder unruhig halten!



HANDHABUNGSGEHLER DER HÄNDE

Unruhige Hände stören das Pferd bei jeder Bewegung im Pferdemaul, starre Hände ebenso. Die Ursache jedoch zu finden, kann der Suche nach einer Nadel im Heuhaufen gleichen. Denn wengleich klar ist, dass Gleichgewichts- oder Koordinationsprobleme der Grund für Handhabungsfehler der Hände sind und man weiß, dass muskuläre Verspannungen und Dysbalancen zu Koordinationsproblemen führen, so muss man sich doch darüber im Klaren sein, dass insgesamt mehr als 650 Muskeln dafür zuständig sind, dass sich der Mensch bewegt – welchen davon soll man denn jetzt lockern? Zielführend ist es immer, große Muskelgruppen anzusprechen und dann zu prüfen, ob die folgenden Übungen etwas verändern:

- Bringen Sie sich schon vor dem Aufsitzen besser ins Gleichgewicht, machen Sie alle Muskelgruppen „wach“: „Kippeln“ Sie schon zu Hause beim Abendessen mit dem Stuhl, damit wird die Hüfte beweglicher. Besser noch ist der Balimo, ein Hocker, der alle Partien rund um das Becken lockert (siehe Seite 76).
- Machen Sie Dinge mit links, z.B. Putzen, stellen Sie sich beim Putzen für eine Minute auf nur ein Bein, schließen Sie dabei die Augen, das schult die Koordination!
- Prüfen Sie Ihre Balance auf dem Pferd, schütteln Sie während des Schrittreitens die Hände aus, schließen Sie für kurze Zeit die Augen und spüren Sie, ob Sie im Gleichgewicht sind.
- Arbeiten Sie beim Schrittreiten mit den roten oder orangefarbenen Franklinbällen (Foto unten links), platzieren Sie sie unter den Achseln und „wecken“ Sie so alle wichtigen Muskelgruppen rund um Schulter und Arm.

Sehr hilfreich zur Selbstkontrolle: Das Reiten mit zwei Gerten!

„In 95 Prozent der Fälle macht es keinen Sinn, die Handhaltung des Reiters direkt zu korrigieren. Denn die Ursache liegt fast immer woanders!“

Rolf Grebe



Reithose »Ava«

für Damen und Jugendliche, stylisch, extrem bequem, mit schönen Eyecatcher-Details.

Must-haves

Gürtel »Princess« und Reithandschuhe »Renox« mit reflektierenden Glitzer-Steinchen.

Outfit-Vollender

Reitsocken in tollen Farbkombis



rsl
RIDERS touch

und vieles mehr bei

USG

United Sportproducts Germany GmbH

www.usg-reitsport.de



Lockert Schulter- und Armpartie: Franklin-Bälle unter den Achseln.



Kann helfen bei einer offenen Faust: Gelegentlich mit einem weichen Schwamm in der Hand reiten!

KREUZ ANSPANNEN, OBERKÖRPER ZURÜCK!

Dreh- und Angelpunkt des guten Sitzes ist die Mittelpositur. Sie muss locker sein und den Bewegungen des Pferderückens folgen. Doch wie viel Spannung ist gut?



„Eine gründliche Videoanalyse ersetzt bisweilen bis zu zehn Reitstunden mit Anweisungen!“

Rolf Grebe



SO BRINGEN SIE "SCHWUNG IN DIE SACHE"

Das Ziel aller Anweisungen für die Mittelpositur ist es, dass der Reiter mit positiver Spannung den Bewegungen des Pferdes folgt. Wenn die Reitermitte fest ist, wird auch der Pferderücken fest. Eine wesentliche Maßnahme kann sein, dass der Reiter sein Selbstbild überprüft: Wie sitzt er auf dem Pferd, sieht sein Reiten so aus, wie es sich anfühlt? Dr. Julia Schmidt weist darauf hin, dass „zu viel muskuläre Spannung aus dem beruflichen Alltag zu Dysbalancen führt, die auch die Mittelpositur steif werden lassen.“ Für gute Vorbereitung plädiert **Janine Weber**: „Man kann sich beim Putzen von einem Bein aufs andere stellen, Kniebeugen beim Bürsten der Beine einbauen und so weiter“, beschreibt sie. Oder sich schon tagsüber mal für ein paar Minuten auf den sogenannten Balimo (rechts) setzen.



DAS IST GEMEINT

Das Reiterbecken muss den Bewegungen des Pferdes in sechs Richtungen folgen: nach vorne und hinten, rechts und links sowie nach oben und unten. Dies nennt man dreidimensionales Bewegen. In der Mittelpositur nimmt der Reiter die Bewegungen des Pferdes auf und lässt sie durch seinen Körper in Richtung Absatz und Kopf hindurchfließen.

„Kreuz anspannen“ ist leider eine typisch abgekürzte Formulierung, die auch das Gegenteil auslösen kann, d.h. der Reiter verkrampft. Besser ist es darauf hinzuweisen, dass der Reiter „reaktiv“ reiten muss, das heißt er muss mitmachen was das Pferd vorgibt. Dieses Gefühl zu schulen, sollte im Vordergrund jeder Korrektur stehen.

Der Reiter muss drei Körperpartien trainieren, damit er seinen Sitz langfristig verändern kann: den Rumpf, den Rumpf und den Rumpf.“

Dr. Julia Schmidt

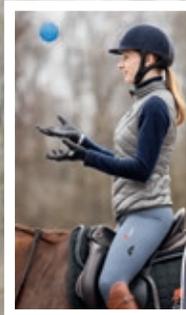
AUFWÄRMEN IST VERPÖNT

„Man muss anerkennen, dass sich Aufwärmtraining im freizeithlichen Reitsport einfach nicht durchsetzt“, ist sich Dr. Julia Schmidt sicher. Die Ärztin hat trotzdem ein Trainingsprogramm entwickelt, bei dem man nach zehn Wochen Effekte spüren sollte: „Der Rückenstrecker, Hüftbeuger und Adduktoren stehen im Mittelpunkt.“ Gleichgewicht und Ausdauer werden ebenfalls mit speziellen Übungen trainiert. Sie will mit diesem Pilotprojekt herausfinden, ob durch gezieltes Training die reiterlichen Fähigkeiten sichtbar verbessert werden können. Mehr Infos und Termine dafür finden Sie unter www.uke-athletikum.de.



Eine Franklinrolle sorgt für Beweglichkeit der Hüfte.

Bälle werfen macht das Becken locker.



SOFORTMASSNAHMEN FÜR EINE MITTSCHWINGENDE MITTELPOSITUR

● Nutzen Sie die bereits gesicherten Erkenntnisse aus der Bewegungslehre und lockern Sie Ihr Becken während des Schrittreitens, indem Sie sich auf eine Franklin-Rolle setzen (mehr Infos: St.GEORG 08/2016)

● Wenn Ihr Pferd dafür brav genug ist (sonst lassen Sie sich für drei bis fünf

Runden führen): Werfen Sie Bälle oder Handschuhe in die Höhe und fangen Sie sich wieder auf. Die Konzentration darauf lässt Sie ganz locker und entspannt den Bewegungen des Pferdes folgen, ganz unbewusst!

● Bringen Sie Ihren eigenen, festgefahrenen Rhythmus auf verschiedene Arten

durcheinander: Traben Sie mal für eine lange Seite oder auch eine Runde auf dem falschen Fuß leicht. Sitzen Sie rhythmisch drei Trabtritte aus, dann stehen Sie mal nicht für nur einen, sondern für zwei oder drei Trabtritte auf. Oder Sie reiten in der Lösungsphase „Leichttraben im Galopp“ – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



designed to perfection.

the classic – reinvented.



new uvex
perfexxion II

Mehr Luft, mehr Komfort, mehr Schutz. Und gut aussehen kann er auch: Der zeitlose Klassiker setzt neue Maßstäbe in Design und Sicherheit – jetzt in der zweiten Generation.



BEINE ZU! HACKEN TIEF!

Zugegeben, selbst Spitzenreiter ziehen die Absätze hoch und können es trotzdem zu olympischen Meriten bringen. Dennoch: Der tiefe Absatz hat seinen Sinn. Welcher das genau ist und was hinter dem Kommando „Beine zu!“ wirklich steckt, finden Sie auf diesen Seiten heraus

WAS DAMIT GEMEINT IST

„Hacken tief!“ stammt aus dem letzten Jahrhundert. Aber wir wollen eine Lanze brechen für dieses Kommando und erklären, warum es bis heute eine Daseinsberechtigung hat. Es ist die kürzeste Form einer Anweisung, die meint: Die Energie, die vom Pferderücken zur Mittelpositur übertragen wird, muss der Reiter von der Mitte nach unten in Richtung Absatz „herausfedern“ (nach oben natürlich auch). Wenn der Ausbilder aber in der Reitstunde zu viel redet, kann man sich ja gar nicht mehr aufs Reiten konzentrieren! Jede kurze Anweisung, sei sie nun fachlich zu 100 Prozent richtig oder nicht so ganz, ist nur deswegen so kurz, damit der Reiter auch noch Zeit zum Handeln hat. Etwas genauer – und korrekter – könnte es dann allerdings sogar als Anweisung sein,



zum Beispiel: „Tritt den Bügel energischer aus“, oder „lass den Schwung über den federnden Absatz hinaus“. Manchmal helfen auch ganz andere Blickwinkel und Ansagen wie zum Beispiel: „Fußspitzen hoch!“ statt „Hacken tief!“! Dasselbe gilt für das Kommando „Beine zu!“ – gemeint ist damit, dass der Reiter mehr treiben soll, damit die Hinterhand aktiver vorfußt und dass er das Pferd besser zwischen seinen treibenden und verhaltenden Hilfen einrahmen muss. Vielfach wird dieses Kommando allerdings total missverstanden und der Reiter kneift mit aller Kraft seine Oberschenkel an den Sattel – mit der bedauerlichen Folge, dass er steif und fest in der Mittelpositur wird. Viel besser sind Formulierungen, die auf rhythmisches An- und Abspinnen des treibenden Schenkels abzielen!

WARUM IST DER ABSATZ OFT HOCHGEZOGEN UND STEIF?

Ist das Problem beim Absatz selbst oder vielleicht ganz woanders zu finden? Man sollte einordnen können, wie massiv die Auswirkungen des vielleicht etwas hochgezogenen Absatzes sind: Ist dies der Grund, warum das Pferd faul ist, kommt der Reiter also durch den hochgezogenen Absatz vielleicht gar nicht mehr richtig mit der Wade zum Treiben? Oder geht das Pferd eigentlich sehr schön – aber formvollendet wäre der Anblick dieses Reiter-Pferd-Paares nur dann, wenn der Reiter seinen Absatz deutlicher mitfedern lassen würde? „Fast alle Fehler, die ein Reiter machen kann, hindern ihn nicht daran, fast alle Lektionen reiten zu können“, fasst Ausbilderin Janine Weber zusammen. „Es ist dann bloß eine Frage der Qualität – oder des Anblicks ...“



SOFORTMASSNAHMEN: BESSER TREIBEN!

Alles rund um das Reiterbein steht in einem Zusammenhang damit, wie der Reiter sein Bein aus der Hüfte heraus am Sattel herunterhängen lässt. Probieren Sie aus, in welcher Haltung Sie sich wohler fühlen: mit nach innen eingedrehten Oberschenkeln und angespannten Adduktoren (Muskeln an der Innenseite der Oberschenkel), mit fest am Sattel anliegenden Knie und mit Fußspitzen, die fast schon diagonal nach innen zeigen? Oder mit „ausgedrehtem“ Oberschenkel, einem leicht offenen, beweglichen Knie und Fußspitzen, die ein bisschen nach außen zeigen? Fakt ist: Das Kommando „Beine zu“ führt bei fast jedem Reiter dazu, dass er zu viel Muskelspannung in den Oberschenkeln aufwendet, dass er zu klemmen beginnt, fest in der Mittelpositur wird und auch das Treiben nicht mehr gelingt. Lockerungsübungen für Oberschenkel und Fußgelenke:

- Nehmen Sie zu Beginn und auch im Verlauf der Reitstunde in den Schrittpausen immer wieder die Füße aus den Bügeln und lassen Sie die Fußgelenke kreisen.
- Regen Sie die richtige Muskulatur an, damit das Treiben leichter fällt. Dazu einen Ball unter den Oberschenkel legen, genau dort, wo die hintere Oberschenkelmuskulatur verläuft. Diese ist maßgeblich fürs Treiben. Wenn sie kontrahiert, kommt die Reiterwade quasi automatisch ans Pferd und treibt.
- Machen Sie eine wirklich effektive Dehnübung vor dem Aufsitzen, dehnen Sie die Wadenmuskulatur! Dafür Fuß auf eine Treppenkante stellen und dann: „Hacken tief!“ (also den Absatz nach unten strecken, so dass man die Wadenmuskulatur spürt).

BÜGELLÄNGE PRÜFEN!

Oft ist auch ein zu langer Steigbügelriemen die Ursache für Probleme rund um Bein, Knie und Absatz. Prüfen Sie, ob Sie besser einwirken mit kürzeren Bügeln. Um sich selbst die Umstellung auf kürzere Bügel zu erleichtern, bauen Sie eine Kontrasterfahrung in die nächsten Reitstunden ein: Machen Sie die Bügel vier bis fünf Loch kürzer. Reiten Sie dann etwas im leichten Sitz, dann mit Gesäß am Sattel, dann etwas im Leichttraben, dann Aussitzen, auch im Trab. Verlängern Sie danach die Bügel, aber um ein Loch weniger als Sie sie verkürzt haben.



Freundschaft
MUSS MAN PFLEGEN



Für eine blendende Ausstrahlung.

Effol SuperStar-Shine unterstreicht die natürliche Schönheit Ihres Pferdes. Fell, Schweif und Mähne werden geschmeidig, lassen sich leichter bürsten, scheren und erhalten einen seidigen Glanz, Sprungkraft und Volumen. Und da SuperStar-Shine auch besonders hautverträglich ist, sieht Ihr Pferd nicht nur gut aus. Es fühlt sich auch so an.



Von Profi-Pflegern für Sie getestet!

30 von 31 internationalen Profi-Pflegern haben SuperStar-Shine getestet und würden es weiterempfehlen!

INTERNATIONALES WIESBADENER

Pfingst Turnier



18.-21. Mai 2018, Schlosspark Biebrich
www.pfingstturnier.org

Sportliche Pfingsten!

4 Tage Reitsport live – mit den eleganten
Dressurpferden, spannenden Springprüfungen,
den mutigen Buschreitern und der Akrobatik der Voltigierer.

**Deshalb: jetzt gleich platzgenau
die besten Plätze sichern!**

Wiesbadener
**Pferde
Nacht**
18. Mai, 19:30 Uhr



ticketmaster®

Ticketmaster.de
01806 - 999 0000

Montag - Freitag 8:00 - 22:00
Samstag, Sonntag und Feiertags 9:00 - 20:00
(€0,20/Anruf aus dt. Festnetz; max. €0,60/Anruf aus dt. Mobilfunknetz)



SPECIAL REITERSITZ

DENKEN

Wirkliche Veränderung setzt ein, wenn eingefahrene Bewegungsmuster verändert werden. Wenn das Gehirn neue Verknüpfungen schafft. Und wenn man eine Sache oft genug wiederholt

HABEN SIE EINEN PLAN?

Wenn Sie etwas an sich selbst verbessern möchten, überlegen Sie, was konkret Sie ändern möchten. „Alles Mist“ oder „alles anders“ ist nicht zielführend. Machen Sie sich klar: Wenn etwas beim Reiten nicht so läuft, wie Sie es gern hätten, dann liegt das fast immer an Ihnen. „Mein Pferd biegt sich nicht“ ist darum verpönt. „Mir gelingt es nicht, weil ...!“ ist ein wesentlich besserer Gedanke. Formulieren Sie ganz konkret in einem Reitertagebuch, was Sie erreichen wollen. Fernziel: A-Dressur. Nahziel: in 4 Wochen korrekte Bahnfiguren reiten. Tagesziel: heute Schlangenlinien üben. Plus: Achten Sie auf positive Zielformulierungen: „Ich möchte mit ruhigeren Händen reiten“ statt „ich möchte nicht länger mit unruhigen Händen reiten“.



SIE MAL QUER!



WELCHER LERNTYP SIND SIE?

Je besser Sie für sich selbst herausfinden, welcher Lerntyp Sie sind, desto effektiver kann die Verbesserung ablaufen. Brauchen Sie Videos, um sich selbst zu sehen? Müssen Sie auch theoretisch genau erklärt bekommen, warum was wichtig ist? Reagieren Sie in Ihrer Körperhaltung gut auf sprachliche Bilder? Hier ein paar Anregungen:

- Halte die Fäuste so locker, dass ein kleiner Vogel darin nicht kaputt gehen würde.
- Nimm die Schultern so tief, als würden nasse Handtücher sie herunterdrücken.
- Lasse Kopf und Schultern eine Einheit bilden, als wären die Schultern der Kleiderbügel und dein Kopf der Bügelhaken (als hättest Du einen Kleiderbügel verschluckt). Das hilft besonders gut bei Wendungen!
- Stell Dir vor dass, Gewichte an Deinen Absätzen baumeln und diese immer wieder nach unten ziehen.

WAS LEISTET DAS GEHIRN?

Unser Gehirn speichert die verschiedensten Bewegungsmuster ab – einmal gespeichert, werden genau diese Muster dann auch wieder abgerufen. Das kann gut sein, wenn Sie von Anfang an alles richtig machen – ansonsten ist es nicht gut, wenn man immer nur ein Bewegungsmuster zur Auswahl hat! Um Körper und Gehirn dazu in die Lage zu versetzen, dass man aus verschiedenen Alternativen die bestmögliche herausfiltert, müssen Sie erstmal den „Speicher“ im Gehirn so voll wie möglich machen. Dies gelingt mit unzähligen Variationen und Kontrasterfahrungen. Lehnen Sie sich nach vorne und zurück, nach rechts und nach links, sitzen Sie krumm und gerade – dann ist es für das Gehirn und für den Körper am leichtesten, das optimale Bewegungsmuster abzurufen.

MEISTER WERDEN?

Eine Studie hat ergeben, dass man eine Sache rund 10.000 Mal ausüben muss, um etwas „meisterhaft“ zu beherrschen. Dann mal los!

DER SATTEL...

SG-5.18



...für Uta Gräf natürlich ein

Butterfly

DRRESSAGE · JUMPING · GENERAL PURPOSE®



Denn „Feines Reiten auf motivierten Pferden“ braucht einen Sattel, der den Reiter nah ans Pferd setzt, ihn in seiner Sitzposition unterstützt und dem Pferd durch **ein intelligentes Sattelbaum-System ohne konventionelles Kopfeisen** die notwendige Bewegungsfreiheit am Widerrist und aus der Schulter heraus ermöglicht.



MITMACHEN UND GEWINNEN!

Einfach ein Foto von dieser Anzeige machen, an info@dt-saddlery.de mailen und mit etwas Glück einen Sattelgurt „RAINER“ gewinnen. Bitte die Längenangabe, Farbe und Versandadresse nicht vergessen!