

BESSER FEDERN MIT SCHWÄMMEN?



Ein einfacher Schwamm zwischen Fuß und Steigbügel – kann das wirklich beim besseren Durchfedern helfen?

zum Mobilisieren des Fußgelenks die Franklin-Rolle oder aber auch einfach Schwämme, die man im Baumarkt kaufen kann. Die Rolle oder auch die Schwämme werden in den Steigbügel gelegt, der Reiter stellt seinen Fuß obendrauf. „Die Schwämme schulen das Gefühl des Reiters enorm“, berichtet **Ausbilderin Janine Weber**, die einer Vielzahl ihrer Schüler durch die Arbeit mit Schwämmen zu besser federnden Fußgelenken verholfen hat. St.GEORG-Testreiterin Stina sagt: „Wenn ich zu Beginn der Stunde für etwa zehn Minuten mit den Schwämmen reite, habe ich ein viel sichereres Gefühl in den Bügeln. Ich spüre bewusster, was es heißt, Druck in den Bügel zu bringen.“ Man kann auch sehen, welchen Effekt die Schwämme erzeugen: Stinas Unterschenkel liegt weniger weit hinten, damit ist der Absatz nicht mehr hochgezogen, sondern kann hoch- und runterfedern im Wechsel. „Wenn es gelingt, die Füße durch die Schwämme zu lockern, kann man oft beobachten, dass der Reiter auch in der Hüfte lockerer wird“, beschreibt Weber einen weiteren Vorteil bei der Nutzung von Schwämmen. „Die besser federnden Fußgelenke setzen eine Muskelfunktionskette in Richtung Hüfte in Gang.“

Fazit: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein festes Fußgelenk wieder zu lockern. Abgesehen von Übungen, die eher auf eine locker mitschwingende Hüfte abzielen, können auch Franklin-Rollen oder Schwämme einen lockernden Effekt haben.

Fotos: www.toffi-images.de

Es steht außer Frage, dass der Reiter – egal ob er Dressur, Springen oder Vielseitigkeit reitet – in den schwunghaften Gangarten des Pferdes den Schwung unter anderem durch ein bewegliches Fußgelenk abfedern muss. Je beweglicher also sein Fußgelenk, desto leichter fällt es dem Reiter, sich den Bewegungen des Pferdes anzupassen.

Doch was tun, wenn das Fußgelenk nicht so richtig locker ist, wenn der Absatz im Trab und Galopp gerade und steif bleibt statt geschmeidig mitzufedern? Viele Reiter

greifen in dieser Situation zu modernen, beweglichen Steigbügeln, die auf den Seiten 52 und 53 beschrieben sind. Ihre Erwartung: Der bewegliche Bügel soll das Fußgelenk (wieder) beweglich machen. Bewegungswissenschaftler wie z.B. Eckart Meyners sehen das kritisch: Sie vertreten die Ansicht, dass in den meisten Fällen ein blockiertes Hüftgelenk für den steifen Fuß verantwortlich ist und folglich die Hüftblockade beseitigt werden muss, damit der Reiter wieder gut im Fuß mitfedern kann. Viele Bewegungslehrer nutzen mittlerweile



VORHER



NACHHER



Der Cobra Maßsattel
macht den Unterschied!

www.cobrasaettel.de

