Im ersten Moment ungewohnt: Das circa 2,50 Meter lange Elastiband „rahmt" den Reiter zunächst fest ein. Ziel ist es grundsätzlich, das Bewegungsbewusstsein des Reiters zu sensibilisieren

UNSERE EXPERTIN

Dr. med. Julia Schmidt ist Reiterin und Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie und Manuelle Medizin und leitet eine Spezialsprechstunde für Pferdesportler am Universitätskrankenhaus Eppendorf in Hamburg.
www.uke.de/athletikum

UNSERE EXPERTIN

Annick Bernhard-Michalski ist Physiotherapeutin und kommentiert gemeinsam mit ihrer Kollegin Dr. med. Julia Schmidt den Einsatz und die Wirkung der Elastibänder für Reiter aus medizinischer beziehungsweise physiotherapeutischer Sicht.
www.uke.de/athletikum

UNSERE EXPERTIN

Janine Weber ist Pferdewirtin und Richterin und nutzt jede Chance, die das Reitenlernen erleichtert. Sie hat mit diversen Schülern und Lehrgangsteilnehmern unterschiedliche Hilfsmittel intensiv getestet – auch die Elastibänder. **www.sporting-performance.com**

ELASTIBÄNDER

Sitzen wie ein PROFI

Mit **elastischen Bändern,** die man sich um Schultern und Arme oder um Hüfte und Beine wickelt, soll es dem Reiter leichter fallen, **korrekt zu sitzen** und damit auch effektiver einzuwirken. Ob das wirklich funktioniert, haben wir für Sie ausprobiert

Text: Kerstin Niemann | Fotos: Jacques Toffi

Im Laufe seines Reiterlebens hat wohl jeder Reiter schon die Bekanntschaft mit der einen oder anderen Reiterweisheit gemacht: „Merke dir auf allen Wegen, Reiten lernt man nur durch Fegen" ist einer davon, ein anderer: „Richtig reiten reicht". Diese Worte wurden vom verstorbenen Major Paul Stecken in die Reiterwelt geworfen, und damit hat er quasi eine Art allgemeingültige und zeitlose Marschrichtung formuliert. Und die lautet ganz klar: Damit Pferd und Reiter in den von ihnen geforderten Linien und Lektionen ein harmonisches Bild abgeben, muss der Reiter eigentlich nur eines tun: Alles richtig machen.

Wunsch versus Wirklichkeit

Genau da allerdings driften Wunsch und Wirklichkeit auseinander. Alles richtig zu machen, ist sicher unser aller Bestreben. Es gelingt den meisten aber nur in seltenen Sternstunden. Doch wie kann es zumindest gelingen, dass wir fast alles richtig machen? Und ist es möglich, durch Hilfsmittel vielleicht schneller zum Ziel zu kommen? Der neueste Test im Hinblick auf die Frage „Kann man Sitz und Einwirkung durch den Einsatz von Hilfsmitteln schneller verbessern als ohne Hilfsmittel?", entführt uns im weitesten Sinn in die Welt der Fitnessclubs. Mit elastischen Bändern sollen verschiedene Sitz- und Einwirkungsprobleme des Reiters schnell und wirkungsvoll gelöst werden. Fitnesstrainer und auch Physiotherapeuten empfehlen Bänder aller Art grundsätzlich als geeignete Hilfsmittel zur Steigerung allgemeiner Kraft, Ausdauer und Koordination, alle drei sind wichtige und notwendige Fähigkeiten, die ein Reiter ebenfalls haben muss.
Zahlreiche Untersuchungen belegen auch, dass die Arbeit mit elastischen Bändern verschiedene Muskelgruppen anspricht, aktiviert und stärkt. Wir aber wollten genauer wissen: Was können Elastibänder wirklich für den Reiter und seine Einwirkung leisten – und wo sind ihre Grenzen?

UNSERE TESTER

„Die Elastibänder helfen mir, eine gleichmäßige Körperspannung zu entwickeln."
Kim Denise Baumbach

„Die Bänder helfen mir dabei, mit meiner Schulter der Pferdeschulter zu folgen."
Stina Pawletta

„Ich habe jetzt eine bessere Vorstellung davon, wie ich mich auf dem Pferd bewegen muss."
Elke Deleker

Übung 1

AUFWÄRMEN MIT BÄNDERN

Aufwärmen ist ein Thema, das Reiter immer wieder verdrängen. Aber mit diesen vier Übungen – und den Elastibändern – sind Sie optimal vorbereitet. Es dauert auch nur zehn Minuten!

Wir haben alle wenig Lust dazu und wissen doch, dass es uns guttut: das Aufwärmen vor dem „eigentlichen" Sport, dem Reiten. Grundsätzlich unterscheidet man das allgemeine Aufwärmen, das große Muskelgruppen erwärmt und das Herz-Kreislauf-System auf die kommenden Belastungen vorbereitet. Dann das spezielle Aufwärmen, das von Sportart zu Sportart variiert. Für Reiter besonders wichtig: die sogenannte Cross-Koordination. Amateur-Ausbilderin Katharina Stern (l.) geht mit gutem Beispiel voran und zeigt die beste Übung, um die Cross-Koordination zu festigen: den Hopserlauf. Wer daneben auch noch den Oberkörper aufwärmt, der beim Reiten eine Vielzahl an koordinatorischen Herausforderungen gleichzeitig bewältigen muss, hat beste Chancen auf eine gelungene Reiteinheit. Investieren Sie zehn Tage lang zehn Minuten und testen Sie, ob der Start in die Reitstunde damit leichter wird!

Allein oder zu zweit: Durch ein Vor und Zurück der Arme werden Schulter, Brust und Arme locker

Übungen für „obenrum"

- Legen Sie das Elastiband um die Schultern (s. Seite 25). Stecken Sie die Hände in die vorderste Schlaufe und ziehen Sie die Bänder zehn Mal nach vorne, danach zehn Mal zur Seite, das ganze drei Mal wiederholen. Sie können dies auch mit einem Partner machen (Foto unten).
- Behalten Sie das Band um, wie oben beschrieben. Halten Sie Ihre Arme und Hände so, als würden Sie Zügel in der Hand halten. „Boxen" Sie 20 Mal abwechselnd mit der linken Hand nach rechts unten, mit rechts nach links unten. Breiten Sie zehn Mal beide Arme gestreckt seitlich aus, regen Sie damit Ihren Trizeps (hintere Armmuskeln) an und dehnen Sie Ihre Brustmuskulatur. Drei Wiederholungen beider Übungen.

Übungen für „untenrum"

- Legen Sie das Elastiband von hinten um Taille und Hüfte. Wickeln Sie es, wie auf Seite 27 beschrieben, um das rechte und das linke Bein. Steigen Sie mit der Fußspitze in die letzte Schlaufe. Machen Sie dann zuerst zwei oder drei Kniebeugen mit ausgestreckten Armen, um sich an den Widerstand des Elastibandes zu gewöhnen. Die eigentliche Übung: Machen Sie einen Hopserlauf auf möglichst festem Boden (hüpfend erst rechtes Bein hoch, linker Ellbogen ans rechte Knie, dann umgekehrt). Schaffen Sie drei Minuten ohne Pause?
- Behalten Sie das Band um, wie oben beschrieben. Heben Sie das linke Bein auf einen Putzkasten. Dehnen Sie den Oberkörper in Richtung Fußspitze des ausgestreckten, hochgelegten Beins. An Wade und hinterer Oberschenkelmuskulatur sollte es leicht ziehen. Zehn Sekunden halten, Bein wechseln. Fünf Wiederholungen.

Der Hopserlauf „simuliert" die Bewegungen, die Reiterhüfte und -schulter auf dem Pferd machen: Geht die Hüfte vor, dann geht die gleichseitige Schulter zurück

Übung 2

DAS BAND UM DEN OBERKÖRPER

Mit dem Elastiband soll es für den Reiter leichter werden, aufrecht zu sitzen und in Wendungen den Bewegungen des Pferdes zu folgen. Zwei Testreiterinnen haben die Probe gemacht. Lesen Sie, wie sich ihr Reiten mit den Elastibändern verändert hat.

1 Testreiterin Elke gelingt es mühelos, ihr Pferd in guter Anlehnung zu traben. Allerdings sitzt sie mit etwas zu rundem Rücken.

2 Um sensibler für eine aufrechte Oberkörperhaltung zu werden, soll Elke Trab und Galopp mit den Elastibändern reiten.

3 Schnell stellt sich die Wirkung der Elastibänder bei Elke ein: Sie sitzt tiefer im Sattel und aufrechter mit mehr Körperspannung.

4 Elke sitzt gefestigter, als ob sie sich an etwas anlehne. Ihre Zügelführung ist sichtbar weicher und optimaler.

Stina und ihrem neunjährigen Wallach Just Pleasure gelingt vieles schon gut, doch das Reiten von Wendungen wird zum Problem, besonders wenn es enger wird, wie z.B. in Volten. Just Pleasure lässt sich nicht gut nach innen stellen und folgt der Linie auch nicht mit gebogenem Körper. Mit den Elastibändern, um den Oberkörper gewickelt, soll Stinas Gefühl für das Eingehen in die Bewegungen des Pferdes wieder „geweckt" werden. „Aus der Physiotherapie weiß man, dass die Arbeit mit elastischen Bändern und dem Widerstand, den sie bieten, die Muskulatur anregt", weiß Dr. Julia Schmidt.

Das Elastiband für Reiter bietet immerhin einen Widerstand von 10 Kilogramm, das ist sportlich! Stina fühlt sich erst etwas eingeengt. „Man will sich dagegen stemmen." Anfangs sollte man maximal 15 Minuten mit den Bändern arbeiten, zwei Mal pro Woche, damit die Muskulatur die neuen Reize verarbeiten kann. Stina fällt es mit den Bändern leichter, sich in Bewegungsrichtung zu drehen.

Ein Ziel für die weitere Arbeit ist, diese Bewegung ohne Unterstützung durch die Bänder auszuführen. „Das muss immer das Ziel sein, egal mit welchem Hilfsmittel man arbeitet", fordert Janine Weber. „Am Ende sollen die Bänder neue Bewegungsreize liefern, aber das korrekte Einwirken muss der Reiter trotzdem noch selbst machen!"

Testreiterin Elke möchte auf ihrem 15-jährigen Wallach Räuber an einer ausdrucksvolleren Vorstellung arbeiten. „Er ist gut vor den Hilfen, aber ich wünschte mir, er ließe sich noch feiner führen", beschreibt sie. Dazu müsste Elke mit mehr Körperspannung reiten und die Anlehnung noch verbessern. „Lehn dich gegen das Bänderkreuz in deinem Rücken, das stabilisiert!", rät Janine. Um die Arme beweglicher zu machen und damit die Zügelführung zu verfeinern, soll Elke „aktiv am Band ziehen" – der Arm geht vor. Für Elke war es toll, zu fühlen, dass sie auch nach Ablegen der Bänder noch aktiv aufrechter sitzen konnte und sich mit der Hand beweglicher fühlte.

„Mein ganzer Körper fühlt sich leichter an", beschreibt unsere Testreiterin nun. Janine Weber weiß, wie wichtig zumeist die Wortwahl bei Korrekturen ist. Auch bei der Verwendung der Bänder sieht sie darin viele Vorteile: „Man kann andere Bilder im Kopf des Schülers erzeugen, und damit haben sie dann auch eine bessere Bewegungsvorstellung."

Zu Beginn dreht Stina ihre Schulter nicht mit in Bewegungsrichtung

Nach rund zehn Minuten mit dem Elastiband geht sie viel besser auf die Bewegung des Pferdes ein

SO WIRD'S GEMACHT

1. Das Elastiband von hinten unterhalb der Schulterblätter über den Rücken legen.
2. Jetzt wird es unterhalb der Achseln rund um die Schulterblätter rechts und links wieder nach hinten geführt.
3. Der rechte Teil des Bandes wird nach links der linke nach rechts unter den Achseln nach vorne geführt.
4. Der Reiter greift von oben in die letzte Schlaufe.

1

2

3

4

ÜBUNG 3

BAND UM HÜFTE UND BEINE

Man fühlt sich fest eingeschnürt, und im ersten Moment fällt das Bewegen schwer. Doch mit einem Elastiband um Hüfte und Beine soll das gleichmäßige und rhythmische Treiben leichter fallen. Was sagen die Testreiter dazu?

Kim fällt es schwer, in sich gerade auf dem Pferd zu bleiben

Durch die um Hüfte und Beine gewickelten Bänder kann Kim ihre treibenden Hilfen korrekter einsetzen. Zugleich unterstützen die Bänder einen aufrechten Sitz. Wie die Bänder angelegt werden, sehen Sie auf Seite 27

Kim ist mit ihrem 13-jährigen Pony Hendrik erfolgreich: Siege gab es schon bis zur Klasse L. Doch je anspruchsvoller der Wechsel zwischen Versammlung und Verstärkung, desto schwerer fällt es Kim, in sich aufrecht auf dem Pferd sitzen zu bleiben und vor allem gleichmäßig zu treiben. Weil das nicht ganz gelingt, macht Hendrik auch nicht hundertprozentig mit: Er gleicht Kims Balanceprobleme aus, indem er zum breiten Fußen mit der Hinterhand tendiert. „Hier wollen wir mit den Bändern eine Art Rahmen abstecken", beschreibt Ausbilderin Janine Weber das Ziel des Trainings. „Wenn Kim einen definierten Bewegungsspielraum zur Verfügung hat, bleibt sie besser in der Balance." Mit sichtbaren Folgen: Wenn Kim eine Zeit lang, rund 15 Minuten, mit den Elastibändern reitet, wird ihr Treiben gleichmäßiger und der sich sonst leicht verdrehende Oberkörper bleibt stabiler. „Der Effekt hält noch nicht so lange, wenn ich die Bänder wieder abnehme", bedauert Kim. „Aber ich habe schon einige Male damit gearbeitet und bin sicher, mein Körpergefühl ist dadurch schon besser geworden. Ich spüre früher, wenn ich schief werde."

Bewegungsmuster, die sich im Reiter gefestigt haben, können eben nicht von heute auf morgen verändert werden, das braucht Zeit.

Ganz nebenbei ist dem Pferd auch anzusehen, dass Kim durch die Unterstützung der Elastibänder gleichmäßiger zum Treiben kommt. Ihr Rappwallach fußt weniger breit, sondern wie in reeller Versammlung erwünscht, eher nach vorne-innen unter den Körperschwerpunkt.

Testreiterin Stina hat ebenfalls Probleme beim Treiben und wünscht sich, dass sie ihren Fuchs deutlicher „vor sich" bekommt, er weniger auf die Vorhand kommt und mit den Hinterbeinen besser vorfußt. „Ich spüre, dass ich nicht genug zum Treiben komme, aber ich finde keine Lösung", beschreibt die Reiterin ihr Dilemma.

„Stina neigt dazu, beim Treiben ihren Absatz hochzuziehen, die Wade kommt nicht ans Pferd. Die aber soll den entscheidenden Impuls zum Treiben geben", analysiert Janine Weber. „Es ist wichtig, dass die Adduktoren (Muskeln auf der Oberschenkelinnenseite) entspannt bleiben", erklärt Physiotherapeutin Annick Bernhard-Michalski. „Die Bänder rahmen den Reiter ein und unterstützen so, dass sich die Adduktoren nicht zu stark anspannen." Nach einer Viertelstunde Reiten mit Bändern ist der Absatz wesentlich beweglicher.

Stina hat Probleme, richtig zu treiben, weil sie ihre Absätze hochzieht und nicht mehr mit der Wade ans Pferd kommt (1). Nach einiger Zeit mit Bändern wird es auch ohne Bänder besser (2)

SO WIRD'S GEMACHT

1. Das Elastiband mittig von hinten um die Taille nach vorne legen.
2. Vor dem Bauch wird das Band nun gekreuzt.
3. Jetzt wird das nach links kreuzende Band ein Mal um den linken Oberschenkel gewickelt, das rechts kreuzende Band um den rechten.
4. Das „Wickeln" des Bandes endet vor den Fußspitzen, mit denen man in die Bänderenden bzw. in die letzte Schlaufe steigt.

DAS PASSIERT MIT DEN REITMUSKELN

Sie brauchen stets Anregungen – die Muskeln, die fürs Reiten wichtig sind

„Insgesamt können die Elastibänder die Wahrnehmung des korrekten Sitzes beim Reiter verbessern", fasst die Orthopädin Dr. Julia Schmidt ihre Analyse zusammen. „Auch in anderen Sportarten legt der Trainer gerne mal Hand an, z. B. beim Ballett oder Turnen). Das geht beim Reiten nicht, weil der Trainer am Boden steht. Die Bänder fungieren damit sozusagen als verlängerter Arm des Reitlehrers und sprechen Muskelgruppen an, die bei vielen Menschen verkürzt oder wenig beansprucht sind." Zudem werden durch die Arbeit mit den Elastibändern „eingefahrene" Bewegungsmuster, die sich der Reiter über Monate oder Jahre angeeignet hat, wach gerüttelt und durch die Zuhilfenahme der Bänder am Oberkörper oder an Hüfte und Beinen auf eine für den Reiter zunächst neue Weise abgerufen. Damit wiederum beteiligen sich für eine kurze Zeit mehr Muskeln an einem bestimmten Bewegungsablauf. Ein weiterer Pluspunkt: Durch die Übungen mit Bändern können verkürzte Muskeln gedehnt werden.

Neugierig geworden? Dann **Mein Pferd** abonnieren und Elastibänder als Prämie sichern. www.mein-pferd.de/baender