



Facharbeit

Einfluss des Reiters

auf die Gesundheit des Pferdes

Tanja Witte
Wilhelm-Segerath-Str. 81
45359 Essen
Tanjawitte79@web.de

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Theoretischer Hintergrund.....	2
2.1	Bedeutung Aufwärmen allgemein, bezogen auf Mensch und Tier.....	2
2.2	Körperliche Voraussetzungen des Reiters.....	3
2.3	Bedeutung Ausbildungsskala für das Pferd.....	7
3	Methodik.....	11
3.1	Untersuchungsdurchführung.....	11
3.2	Fragebogen.....	12
3.2.1	Subjektive Beobachtungen durch den Reiter.....	13
3.2.2	Erkrankungen/Beschwerden des Reiters und Pferdes.....	13
3.2.3	Stresspunkte.....	13
3.2.4	Palpatorischer Befund von Muskultur und Gewebe.....	13
3.2.5	Beim Reiten.....	14
4	Auswertung.....	15
4.1	Subjektive Beobachtungen durch den Reiter.....	15
4.2	Erkrankungen/Beschwerden des Reiters und Pferdes.....	16
4.3	Stresspunkte.....	16
4.4	Palpatorischer Befund von Muskultur und Gewebe.....	17
4.5	Beim Reiten.....	18
5	Diskussion.....	19
6	Fazit & Ausblick.....	22
7	Literatur.....	23
8	Anhang.....	24
8.1	Fragebogen zur Bewertung des Einflusses des Reiters auf das Pferd – unaufgewärmt –.....	24
8.2	Fragebogen zur Bewertung des Einflusses des Reiters auf das Pferd – aufgewärmt –.....	26
8.3	Aufwärmprogramm.....	28
8.4	Eigenständigkeitserklärung.....	32

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das Becken ist die Nahtstelle des Reiters mit dem Pferd (mod. n. Gärtner 2013, S. 56)	3
Abbildung 2: Koordinative Fähigkeiten und ihre Bedeutung (Gärtner 2013, S. 55)	4
Abbildung 3: Zahnradmodell der Oberkörperaufrichtung (Kaspereit 2013, S. 78)	5
Abbildung 4: Das festgezogene Pferd.	6
Abbildung 5: Das gymnastizierte Pferd.	6
Abbildung 6: Ausbildungsskala – Die sechs Punkte der Skala der Ausbildung beim Pferd (FN 2019).....	7

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Auswirkungen des Warm-Ups (in Anlehnung an SLOMKA u. a. 2015, S. 20).....	3
---	---

1 Einleitung

„Alles Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken Pferde“

(Zitat von Friedrich von Bodenstedt in Hellwig 1981)

Wenn man sich Reiter und Pferd unter physiotherapeutischen Gesichtspunkten betrachtet, gewinnt man schnell den Eindruck, dass häufig bis meistens der Reiter für körperliche Beschwerden, muskuläre Dysbalancen, Verspannungen bis hin zu Blockierungen beim Reitpferd verantwortlich ist. Das hat nicht zwingend etwas mit falscher Reitweise oder rücksichtslosem Verhalten seitens des Reiters zu tun. Erwachsene Menschen leiden in aller Regel selber unter Verspannungen, muskulären Dysbalancen, Fehlhaltungen und anderen orthopädischen und gesundheitlichen Problemen. Geschuldet sind diese nicht selten dem Bewegungsmangel, der in den Industrieländern vorherrscht. Selbst bei Kindern ist es immer häufiger zu beobachten, dass sie ihr angeborenes intuitives Bewegungsgefühl immer früher verlieren bzw. sich von Anfang an falsche Bewegungsmuster aneignen. Hinzu kommt, dass Reiter, obwohl sie sich selbst als Sportler sehen, in der Regel auf das Aufwärmen verzichten. Ziel der Arbeit ist es zu überprüfen, ob das Aufwärmen des Reiters Einfluss auf die Dauer der Lösungsphase des Pferdes hat.

Im theoretischen Teil soll die Arbeit aufzeigen, welche Bedeutung Aufwärmen vor dem Sport für körperliche und psychische Voraussetzungen bei Mensch und Tier hat. Es wird dargestellt, welchen Einfluss der Reiter auf das Erreichen der Punkte der Ausbildungsskala hat, dies sind insbesondere Takt, Losgelassenheit, Anlehnung und Schwung. Die körperlichen Voraussetzungen des Reiters für lockeres, aufgerichtetes Reiten werden beleuchtet.

Im Kapitel Methodik wird beschrieben, wie die Vorgehensweise mit den Probanden ist. Es wird ein spezielles Aufwärmprogramm für Reiter vorgestellt.

Die Pferde werden vor und nach dem Reiten im Hinblick auf Gewebe- und Muskelbeschaffenheit sowie auf Stresspunkte untersucht. Die Reiter selber werden ihr subjektives Empfinden beim Reiten mit und ohne Aufwärmen beschreiben.

Am Ende wird diskutiert, ob das Aufwärmen des Reiters zur Gesunderhaltung der Pferde beitragen kann.

2 Theoretischer Hintergrund

Im Theoretischen Teil wird die Bedeutung des Aufwärmens von Mensch und Tier erläutert. Ebenso die körperlichen Voraussetzungen die ein Reiter mitbringen oder sich aneignen sollte. Im dritten Punkt wird die Ausbildungsskala beschrieben und die einzelnen Punkte in Zusammenhang mit den Bewegungsfähigkeiten des Reiters gebracht.

2.1 Bedeutung Aufwärmen allgemein, bezogen auf Mensch und Tier

Ziel des Aufwärmens ist die physische Vorbereitung und das mentale Einstimmen auf die folgende sportliche Aktivität. Das soll der Verletzungsprophylaxe dienen, aber auch die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit erhöhen. Das Aufwärmen hat verschiedene Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. So vergrößert sich das Atemzeitvolumen und die Herzfrequenz erhöht sich. Die Durchblutung des gesamten Körpers, vor allem der Arbeitsmuskulatur wird verbessert und damit auch die Sauerstoffversorgung der Zellen. Weiter werden durch einen Anstieg der Körperkerntemperatur Stoffwechselforgänge in Gang gebracht. Schlussendlich werden aktive und passive Strukturen des Bewegungsapparats, das Nervensystem und die Psyche durch das Aufwärmen auf das eigentliche Training vorbereitet. Das bedeutet eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Koordination und damit eine ökonomischere Arbeitsweise der Muskulatur (vgl. Abb. 1).

Die Intensität sollte während des Aufwärmens moderat gewählt werden. Es ist nicht ratsam hierbei komplexe Bewegungen, extreme Drehbewegungen oder Übungen die hohen Kraftaufwand erfordern durchzuführen. Außerdem sollte das Aufwärmprogramm auf die spezifischen Anforderungen der Sportart zugeschnitten sein.

Die Bedeutung und Wirkung des Aufwärmens ist bei Mensch und Tier identisch.

Tabelle 1: Auswirkungen des Warm-Ups (in Anlehnung an SLOMKA u. a. 2015, S. 20)

Herz-Kreislauf-System	Aktiver Bewegungsapparat (Muskulatur)	Passiver Bewegungsapparat (Gelenke, Knochen, Bänder)	Zentralnervensystem (ZNS)	Psyche
Herzfrequenz ↑	Muskeltemperatur ↑, dadurch Körperkerntemperatur ↑	Vermehrung der Synovialflüssigkeit	Erregbarkeit des ZNS ↑	Aufmerksamkeit ↑
Herzminutenvolumen ↑	Verbesserte Stoffwechselaktivität	Verbesserte Pufferfunktion der Gelenkstrukturen	Verbesserte Nervreizleitung	Aktivität der Sinne ↑
Atemminutenvolumen ↑	Verbesserte Elastizitätseigenschaften	Verbesserte Elastizität der Sehnen und Bänder	Verbesserte Koordination	Konzentration ↑
Durchblutung ↑	Verbesserte Energiebereitstellung		Abspeicherung von Bewegungsmustern	Spaß und Vorfreude, Ablenkung von Alltag und Sorgen
Wodurch werden diese Wirkungen erreicht?				
Ganzkörperbewegungen	Ganzkörperbewegungen	Gelenkmobilisation	Koordinativ einfache Bewegungen	Koordinativ einfache Bewegungen

2.2 Körperliche Voraussetzungen des Reiters

Reiten ist im optimalen Fall die perfekte Symbiose von Mensch und Pferd. Um das zu erreichen ist es notwendig, dass der Reiter die Bewegungen des Pferdes gut nachspüren kann und über ausreichend Körpergefühl verfügt, um sich in die Bewegungen des Pferdes einzufühlen und sie mitzumachen.

Weiter sind die koordinativen Fähigkeiten des Reiters entscheidend. Besonders gefordert ist die Gleichgewichtsfähigkeit des Reiters, da er in der Lage sein muss die dreidimensionalen Schwingungen des Pferdes über das Becken auszubalancieren (s.a. Abb. 1).



Abbildung 1: Das Becken ist die Nahtstelle des Reiters mit dem Pferd (mod. n. Gärtner 2013, S. 56)

Dabei muss der Reiter ständig sein eigenes Gleichgewicht widerherstellen, um auch das Gleichgewicht des Pferdes nicht zu stören. Die Gleichgewichtsfähigkeit steht im engen Zusammenhang mit der Rhythmusfähigkeit (eingehen in die Bewegung) und Unterscheidungsfähigkeit (Zeitgerechtes An- und Entspannen der Muskulatur). Dazu kommen räumliche Orientierungsfähigkeit (in Bezug auf die Bewegung des Pferdes im Raum, aber auch in Bezug auf andere Reiter, Hufschlagfiguren oder Parcours) und Reaktionsfähigkeit, damit Reaktionen auf Aktionen des Pferdes, aber auch Anweisungen des Reitlehrers etc. zeitlich angemessen erfolgen. Der Reiter benötigt gute Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit, um sich auf unterschiedliche Situationen und auch unterschiedliche Pferde einstellen zu können (s. Abb. 2).

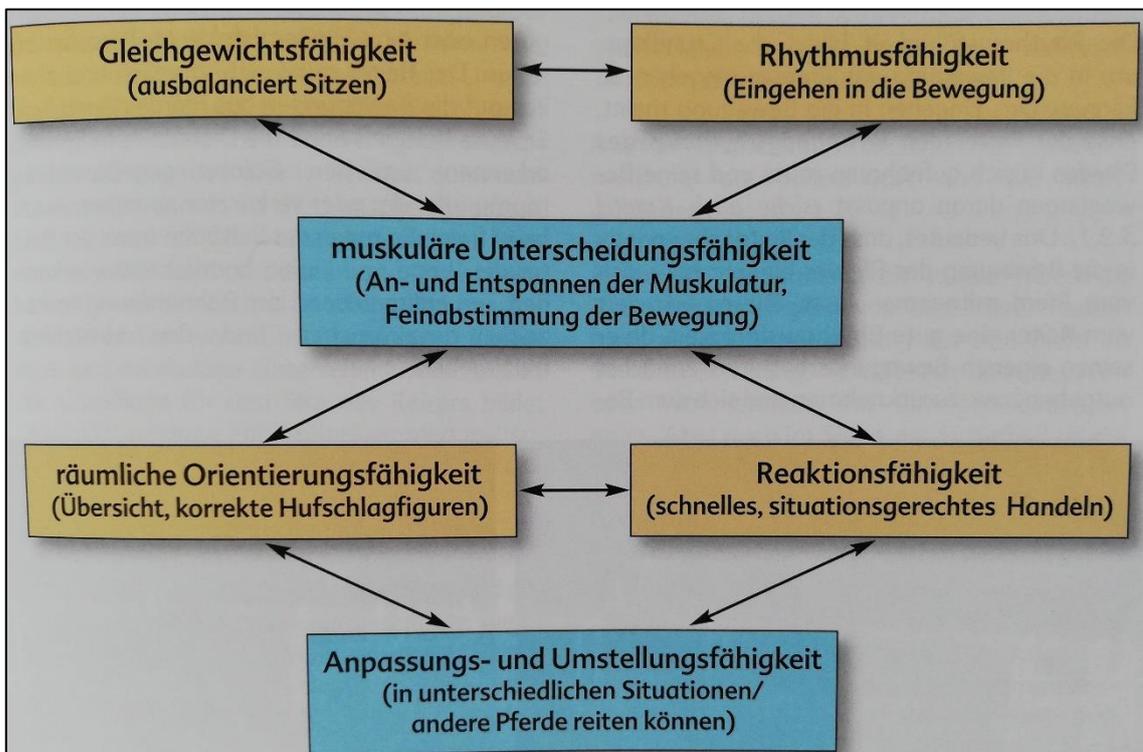


Abbildung 2: Koordinative Fähigkeiten und ihre Bedeutung (Gärtner 2013, S. 55)

Auch die konditionellen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind von Bedeutung. Hierbei fällt der Beweglichkeit gerade bei Reiten eine besondere Bedeutung zu.

Hervorzuheben ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckes, da diese die Bewegungen mitmachen und gleichzeitig den Körper stabil und im Schwer-

punkt halten müssen. Dementsprechend ist auch die Beweglichkeit und Aufrichtungsfähigkeit der Halswirbelsäule von großer Bedeutung. Hier muss man sich darüber im Klaren sein, dass die Wirbelsäule wie ein Zahnradsystem funktioniert und damit die Aufrichtung in direkten Zusammenhang mit der Beckenbeweglichkeit steht (s. Abb. 3). Der Reiter muss somit in der Lage sein flexible Bewegungen durchzuführen und gleichzeitig die Wirbelsäule stabilisieren. Dabei darf eine gute Aufrichtung nie verloren gehen. Für eine korrekte, weiche Zügelführung müssen sowohl Schultergelenke, als auch Ellenbogen- und Handgelenke beweglich und koordinativ gut aufeinander abgestimmt sein. Gleichzeitig fungiert der Schultergürtel, als Verbindungsglied zwischen oberer Extremität und Wirbelsäule. Er darf durch die Aufrichtung nicht starr werden, da sonst keine koordinierte Bewegung der Gelenke der oberen Extremität mehr möglich ist.

Von entscheidender Bedeutung ist auch die Beweglichkeit des Beckens. Zum einen ist dort die Stelle an der der Reiter über den Sattel mit dem Pferd verbunden ist und zum anderen verbindet das Becken die untere Extremität mit der Wirbelsäule (s.a. Abb. 1). Nur wenn das Becken beweglich ist und mitschwingen kann, können die Bewegungen des Pferdes aufgenommen und sich daran angepasst werden.

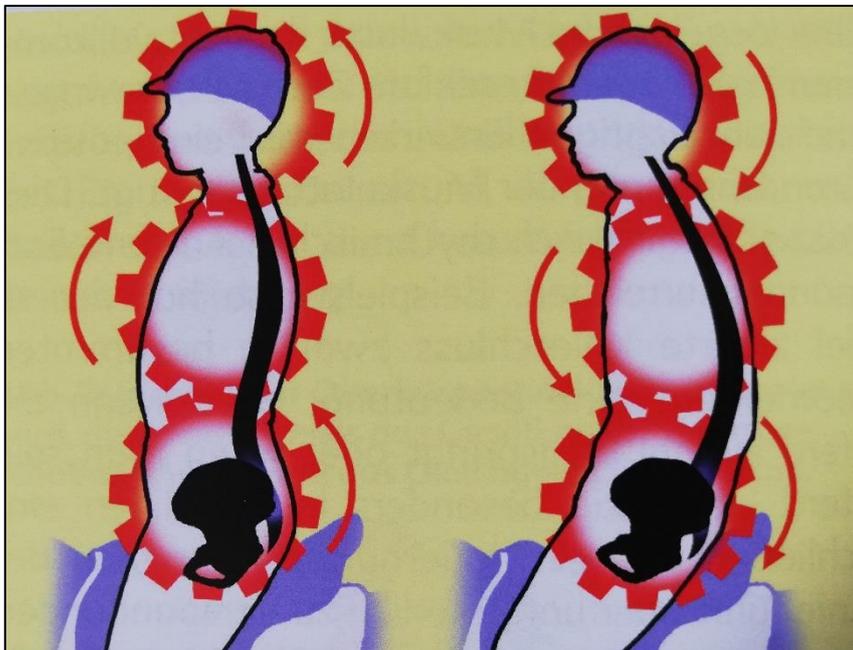


Abbildung 3: Zahnradsmodell der Oberkörperaufrichtung (Kaspereit 2013, S. 78)

Für ein lockeres Mitschwingen des Beckens ist eine gute Hüftbeweglichkeit und eine lockere hüftgelenksumgebende Muskulatur unerlässlich. Knie- und Sprunggelenk bilden ebenfalls eine Einheit und müssen über ausreichend Beweglichkeit verfügen, um gut durchfedern und Stöße abfangen zu können. Gleichzeitig müssen auch diese Gelenke über eine ausreichende Stabilität verfügen, damit der Reiter gut ausbalanciert sitzen kann (s. folgende Abbildungen).

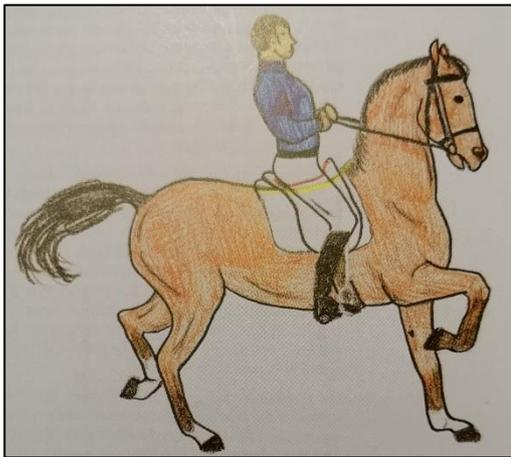


Abbildung 4: Das festgezogene Pferd.

Zurückwirkende Reiteraktionen (Langen & Schulte Wien 2004, S. 42)



Abbildung 5: Das gymnastizierte Pferd.

Vorwärtswirkende Reiterhilfen (Langen & Schulte Wien 2004, S. 42)

Daran sieht man, dass Reiten besonders gute koordinative Fähigkeiten voraussetzt und die perfekte Balance zwischen Mobilität und Stabilität verlangt. Außerdem ist hervorzuheben, dass koordinative und konditionelle Fähigkeiten eng miteinander im Zusammenhang stehen. Das bedeutet, dass gute koordinative Fähigkeiten die konditionelle Beanspruchung herabsetzen, ebenso durch gut entwickelte konditionelle Fähigkeiten das koordinative Niveau länger hochgehalten werden kann. Falsches Reiten schädigt sowohl den Körper des Reiters, als auch den des Pferdes. So lassen sich viele Bewegungsstörungen oder Beschwerden des Bewegungsapparates des Pferdes weniger auf falsche Reitweise (Technik), als vielmehr auf Bewegungseinschränkungen oder Störungen des Bewegungsablaufes des Reiters zurückführen. „Im Idealfall bräuchte der Reiter das Koordinations- und Konzentrationsvermögen eines guten Schachspielers mit der bestmöglichen Bewegungsfähigkeit“ (Pausch & Pausch 2018). Wer Fehlbelastungen

seines Körpers und des Körpers des Pferdes vermeiden möchte, braucht deswegen eine Körperposition, bei der der Schwerpunkt des Reiters möglichst konsequent mit dem Schwerpunkt des Pferdes übereinstimmt.

2.3 Bedeutung Ausbildungsskala für das Pferd

Die Punkte der Ausbildungsskala bestehend aus Takt, Losgelassenheit, Anlehnung, Schwung, Geraderichtung und Versammlung stellen die Grundlagen eines jeden Reitens dar (s. folgende Abbildung).



Abbildung 6: Ausbildungsskala – Die sechs Punkte der Skala der Ausbildung beim Pferd (FN 2019)

Bevor man sich jedoch der Ausbildungsskala widmet, sollte ein jedes Pferd auch unter dem Reiter zwanglos gehen. Die Zwanglosigkeit bedeutet, dass ein Pferd sich möglichst ökonomisch und ohne Spannung oder Raumgriff schmerzfrei und taktgemäß bewegt. Gerade unter dem Reiter ist das enorm wichtig, da ohne Zwanglosigkeit auf Dauer die Punkte der Ausbildungsskala verlorengehen oder gar nicht erst erreicht werden.

Takt bedeutet das räumliche und zeitliche Gleichmaß in allen drei Grundgangarten, das in allen Tempi erhalten bleiben muss. Um das zu erreichen sollte der Reiter gleichmäßig treiben, weiche Zügelhilfen geben und die Bewegung des Pferdes gleichmäßig mitmachen können. Im besten Fall sollte das Pferd dabei

eine korrekte Anlehnung halten. Durch eine zu feste, starre Reiterhand, durch zu enges Ausbinden oder zusammenziehen kann der Reiter Taktfehler leicht provozieren.

Losgelassenheit und Takt bedingen sich gegenseitig, denn ein gleichmäßiger Takt ist nur möglich, wenn der Rücken locker schwingt und die Muskulatur sich harmonisch an- und entspannt. Außerdem sollte neben der äußeren auch eine innere Losgelassenheit vorhanden sein, diese zeigt sich in der Regel durch entspanntes Abschnauben und eine gleichmäßige Atmung, durch lockeres Pendeln des Schweifes und ein entspanntes Ohrenspiel. Die Losgelassenheit ist ebenfalls notwendig für ein optimales Aufwärmen. Durch geschmeidige Sehnen, Bänder und gute Muskeltätigkeit wird ein Durchschwingen des Rückens und damit ein Herantreten an die Reiterhand und die Aktivierung der Hinterhand erst möglich. Ohne die Losgelassenheit ist das Erreichen der weiteren Punkte der Ausbildungsskala nicht möglich. Gerade diesen Punkt der Ausbildungsskala kann ein Reiter mit fehlender Beweglichkeit und fehlendem Bewegungsgefühl leicht stören. So bewegt ein Pferd sich nur losgelassen, taktmäßig, ruhig und im Gleichgewicht unter dem Reiter, wenn dieser ausbalanciert sitzt und mit dem Pferd im Gleichgewicht ist ohne ihm Schmerzen im Maul zuzufügen oder das Pferd anders negativ zu beeinflussen.

Anlehnung ist eine stetige, weich federnde Verbindung zwischen Reiterhand und Pferdemaul. Sie entsteht, wenn das Pferd losgelassen an das Gebiss herantritt und damit besser das Gleichgewicht unter dem Sattel finden und ausbalancieren kann. Anlehnung erfordert ein freiwilliges Herantreten an die Hand und darf niemals erzwungen werden. Das bedeutet, die Hand sucht nicht das Pferdemaul, sondern der Reiter muss geduldig abwarten bis das Pferd in Dehnungshaltung seine Hand sucht. Durch Verspannungen im Schulter-Nacken Bereich des Reiters oder andere Bewegungseinschränkungen der oberen Extremität, kann diese Verbindung nachhaltig gestört werden. Das kann zu Taktfehlern und fehlender bzw. erzwungener Anlehnung führen. Dieses Zusammenziehen hat wiederum zur Folge, dass das Pferd seinen Rücken nicht loslassen kann. Durch fehlendes Gleichgewicht und Bewegungsgefühl bzw. fehlende Beckenbewegung des Reiters wird das Pferd schnell aus dem Gleichgewicht gebracht und verliert so seine Anlehnung bzw. rennt ihr hinterher. Weitere Punkte der Ausbildungsskala können ohne ehrliche Anlehnung nicht erreicht werden.

Der Schwung beschreibt die Übertragung des kraftvollen Impulses aus der Hinterhand über den schwingenden Rücken in die Vorwärtsbewegung. Dieser kann nur erreicht werden, wenn das Pferd durch richtige reiterliche Einwirkung mehr Schub aus der Hinterhand entwickelt und dadurch eine größere Hankenbeugung erreicht. Dadurch kann das Pferd sich erst federnd und schwungvoll mit der Hinterhand abstoßen.

Geraderichten bedeutet, dass die Hinterhand in die Spur der Vorhand einfußt, sowohl auf geraden Linien, als auch in Wendungen. Durchs Geraderichten wird die Schubkraft nach vorne verbessert, die Durchlässigkeit wird optimiert und somit die Versammlung vorbereitet. Endgültig losgelassen und im Gleichgewicht ist ein Pferd erst, wenn es auf beiden Händen in Biegung und auf Geraden geradegerichtet gehen kann. Auch hier kommen Bewegungseinschränkungen, fehlendes Bewegungsgefühl oder eine „feste Hand“ des Reiters zum Tragen, da sie eine Geraderichtung verhindern können. Durch das verlieren einer sicheren Anlehnung kann das Pferd ebenfalls auch die Geraderichtung verlieren.

Bei der Versammlung verlagert sich der Schwerpunkt des Pferdes noch weiter nach hinten, dadurch wird die Schubkraft in Tragkraft umgewandelt. Die Schubkraft wird also nicht in die Vorwärtsbewegung umgesetzt, sondern durch Zügelhilfen abgefangen und damit vermehrte Last auf die Hinterhand übertragen. Sie zeigt sich in vermehrter Hankenbeugung, Schritte, Tritte und Sprünge werden kürzer und erhabener. Ein verkrampfter, unbeweglicher Reiter wird nicht in der Lage sein dem Pferd die nötigen feinen Hilfen zu geben die eine Versammlung erfordert (vgl. M.Strick 2001).

Als Ziel des gesamten Reitens gilt hierbei die Durchlässigkeit. So sollen im besten Fall die Zügelhilfen über Maul, Genick, Hals und schwingendem Rücken zur Hinterhand weitergegeben werden und das Pferd sich zu jedem Zeitpunkt versammeln lassen.

Man sieht hier, dass diese Ziele nur mit einem möglichst perfekten Zusammenspiel von Pferd und Reiter erreicht werden können. So muss auch der Reiter physisch wie psychisch optimal vorbereitet sein. Bewegungseinschränkungen oder auch fehlende koordinative und konditionelle Fähigkeiten verhindern ein Erreichen aller Punkte der Ausbildungsskala.

Ziel der Arbeit soll es sein, den Einfluss eines Aufwärmprogramms des Reiters auf die Bewegungsqualität sowie Gewebebeschaffenheit und Stresspunkte des Pferdes zu beurteilen und so schlussendlich den Einfluss der körperlichen Fitness des Reiters auf die Gesunderhaltung des Pferdes zu beurteilen.

Fragestellung

Hat ein vorheriges Aufwärmen des Reiters Einfluss auf die Pferdegesundheit im Allgemeinen und auf Losgelassenheit und Durchlässigkeit des Pferdes im Speziellen?

Wie wirkt sich ein beweglicher Reiter auf den körperlichen Zustand des Pferdes aus?

3 Methodik

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wird mithilfe eines Fragebogens zum einen das subjektive Empfinden des Reiters mit und ohne Aufwärmen dokumentiert, zum anderen werden die Pferde vor und nach dem Reiten untersucht. D.h. das Gewebe wird palpiert und auf Verklebungen und Myogelosen, ebenso wie auf Stresspunkte untersucht. Dieses Prozedere wird durchgeführt:

- vor dem Reiten – unaufgewärmter Reiter
- nach dem Reiten – unaufgewärmter Reiter
- vor dem Reiten – aufgewärmter Reiter
- nach dem Reiten – aufgewärmter Reiter

Weiter wird die Zeit notiert, wann das Pferd losgelassen erscheint und so die eigentliche Arbeitsphase beginnen kann. Der Reiter wird ebenfalls beobachtet und auffällige Unterschiede werden festgehalten.

Da bei dieser Untersuchung zwei unterschiedliche Lebewesen bzw. Individuen miteinander untersucht werden, wird versucht annähernd gleiche Voraussetzungen für beide Reitstunden zu schaffen, z.B. in Hinblick auf die Uhrzeit und vorherige Bewegung bzw. stehen im Stall bei den Pferden. Auch der Reiter sollte versuchen den Tagesablauf möglichst gleich zu gestalten. Nichtsdestotrotz muss berücksichtigt werden, dass die Untersuchung nicht unter Laborbedingungen stattfindet.

3.1 Untersuchungsdurchführung

Beim ersten Termin werden die Reiter angehalten sich wie gewohnt auf die Reitstunde vorzubereiten. Zwischen Putzen und Satteln wird durch Faszientechniken die Gewebebeschaffenheit untersucht und alle Stresspunkte werden überprüft und notiert. Der Reiter füllt den Teil des Fragebogens aus bei dem es um eigene Vorerkrankungen oder orthopädische Probleme geht und um die gesundheitlichen Probleme des Pferdes.

Im Anschluss beginnt die Reitstunde. Die Reiter werden angewiesen darauf zu achten, wann ihr Pferd so gelöst ist, dass sie aussitzen können. Die Zeitspanne wird notiert. Außerdem sollen die Reiter im Anschluss beschreiben wie sie sich beim Reiten fühlen, wie sich das Pferd unter ihnen anfühlt und bewegt.

Unmittelbar nach dem Absatteln werden erneut die Gewebebeschaffenheit und die Stresspunkte überprüft.

Der zweite Termin sollte zur gleichen Uhrzeit stattfinden, auch die Belastungen der Vortage, ebenso wie Weidegang und Futtergabe sollten möglichst identisch sein. Diesmal werden die Reiter angeleitet während des Putzens, auf dem Weg zum Reitplatz und während der Schrittphase bestimmte Aufwärmübungen zu machen (s. Anhang). Das Prozedere für das Pferd ändert sich nicht.

Wieder wird die Gewebebeschaffenheit untersucht und die Stresspunkte überprüft. Beim Reiten sollen die Probanden sich darauf konzentrieren, ob sie Unterschiede zum unaufgewärmten Reiten spüren. Zum einen bei sich selbst, aber vor allem auf, ob sie Unterschiede in den Bewegungen des Pferdes und im Zusammenspiel von Reiter und Pferd erkennen. Wieder sollen sie überprüfen nach welcher Zeit ihr Pferd so losgelassen ist, dass man die Arbeitsphase beginnen kann. Nach dem Reiten wird der körperliche Zustand des Pferdes erneut überprüft.

Die Ergebnisse von beiden Reitstunden werden anschließend verglichen.

3.2 Fragebogen

Die Probanden bekommen zwei Fragebögen, für jede Reitstunde einen. Dabei gleichen sich die ersten Fragen und müssen nur auf dem ersten Fragebogen beantwortet werden. Diese drehen sich um das Alter und orthopädische Erkrankungen des Reiters, ebenso wie um Alter, Nutzungsform und Erkrankungen, Probleme des Pferdes

Der zweite Teil des Fragebogens wird jeweils nach den Reitstunden ausgefüllt. Abgefragt wird das subjektive Empfinden des Reiters was das Bewegungsgefühl beim Reiten angeht und ob der Reiter Unterschiede zwischen aufgewärmten und unaufgewärmten Reiten ausmachen konnte.

Die Rückseite der Fragebögen ist vom Untersucher auszuwerten. Hier geht es um die palpatorischen Untersuchungen des Pferdes vor und nach dem Reiten und es wird die Zeit notiert, wann Aussitzen möglich ist. Hier wird der Einfachheit halber vorausgesetzt, dass ein mögliches Aussitzen auf eine Losgelassenheit des Pferdes schließen lässt.

Folgende Fragestellungen sollen in der Auswertung bearbeitet werden:

3.2.1 Subjektive Beobachtungen durch den Reiter

Diese Frage zielt auf die Parameter „Lockerheit und Beweglichkeit Reiters“, Losgelassenheit bzw. Durchlässigkeit des Pferdes, Einwirkung, ggf Taktfehler oder andere Auffälligkeiten beim Reiten aus Sicht des Reiters ab. Die Reiter sollen sich selbst und das Pferd genau beobachten und erspüren, ob es Unterschiede gibt beim Reiten mit und ohne Aufwärmen. Die Probanden sollen beschreiben welche Probleme beim Reiten bestehen oder gegebenenfalls nur bei einer von beiden Reitstunden auffällig sind.

3.2.2 Erkrankungen/Beschwerden des Reiters und Pferdes

Die Reiter sollen eigene bekannte Erkrankungen notieren und mögliche Bewegungseinschränkungen und Schmerzzustände beschreiben. Ebenso sollen alle gesicherten Diagnosen, Vorerkrankungen oder Probleme am Bewegungsapparat des Pferdes beschrieben werden. Damit sollen Rückschlüsse auf Rittigkeitsprobleme oder andere Schwierigkeiten beim Reiten gezogen werden.

3.2.3 Stresspunkte

Die Stresspunkte sind Muskelverhärtungen, die bei jedem Pferd an der gleichen Stelle auftreten. Sie eignen sich gut um objektiv die Muskulatur des Pferdes zu beurteilen und für den Leser gut darzustellen. Außerdem hängen die Stresspunkte eng mit den Belastungen des Reitens zusammen und können sogar Rückschlüsse auf Reitweise, falsches Equipment, Überlastungen oder andere Probleme zulassen.

Sie werden bei allen Pferden vor und nach dem Reiten überprüft und zwar bei beiden Reitstunden der Untersuchung.

3.2.4 Palpatorischer Befund von Muskulatur und Gewebe

Diese Frage zielt auf die Gewebeschaffenheit ab, der Untersucher überprüft die allgemeine Verschieblichkeit der Faszien und die Muskulatur auf Verhärtungen oder andere Auffälligkeiten. Dieses Prozedere wird vor und nach den Reitstunden durchgeführt und notiert.

3.2.5 Beim Reiten

Dieser Punkt zielt darauf ab Auffälligkeiten im Gangbild zu dokumentieren um Zusammenhänge mit Vorerkrankungen oder den Beschwerden des Reiters herstellen zu können. Weiter geht es darum zeitlich zu dokumentieren, wann der Reiter gut aussitzen und dabei locker mitschwingen kann. Leicht vereinfacht dargestellt soll so dokumentiert werden, wann das Pferd gelöst und bereit ist zu arbeiten.

4 Auswertung

Bei der Untersuchung standen 11 Reiterinnen mit ihren Pferden und Ponys zur Verfügung. Die Reiter waren im Alter zwischen 21 und 53 Jahren und verfügten über einen unterschiedlichen Ausbildungsstand. Die Pferde und Ponys waren zwischen 5 und 20 Jahre alt und alle dressurmäßig geritten auf einem guten E Niveau, 3 der Pferde auch bis A ausgebildet.

Folgend werden die fünf Fragestellungen aus der Methodik ausgewertet:

4.1 Subjektive Beobachtungen durch den Reiter

Zehn Teilnehmer fühlten sich nach dem Aufwärmen beim Reiten deutlich lockerer und entspannter. Acht davon beschrieben ein Gefühl von Leichtigkeit und alle empfanden die Verbindung zum Pferdemaul als weicher und angenehmer. Fünf gaben das Gefühl einer weicheren Hand an und eine Probandin beschrieb zum ersten Mal überhaupt die Verbindung zum Pferdemaul richtig gespürt zu haben, weil sie sich nicht so sehr auf ihren Sitz konzentrieren musste.

Zehn Teilnehmer konnten nach dem Aufwärmen deutlich besser mitschwingen und beschrieben eine schnellere Losgelassenheit und auch Anlehnung des Pferdes. Vier Reiter, die häufig große Probleme beim Stellen und auch abwenden hatten, beschrieben, dass das Abwenden kaum Probleme machte und ihre Pferde sich bereitwilliger stellen ließen. Zwei davon beschrieben weiter, dass das Pferd viel williger und im richtigen Galopp angaloppierte.

Acht Teilnehmer empfanden das Reiten nach dem Aufwärmen als weniger anstrengend bzw. hatten das Gefühl mehr Kraft in den Beinen zu haben. Eine Reiterin leidet nach dem Reiten häufig unter Knieschmerzen, das war nach dem Aufwärmen nicht der Fall. Ein Pferd war deutlich fleißiger mit aufgewärmtem Reiter auf dem Rücken. Bei einer Reiterin war sehr auffällig, dass die Aufrichtung nach dem Aufwärmen sehr viel besser war, und durch die bessere Beckenbeweglichkeit auch über die ganze Reitstunde gut beibehalten werden konnte.

Acht Reiter gaben an, dass ihre Pferde deutlich zufriedener und williger waren.

4.2 Erkrankungen/Beschwerden des Reiters und Pferdes

Acht von elf Teilnehmerinnen beschreiben Rückenbeschwerden. Dabei hat eine Reiterin eine diagnostizierte Skoliose, zwei haben Bandscheibenvorfälle im Lendenwirbelbereich. Alle acht berichten von Verspannungen und regelmäßigen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Sechs Teilnehmerinnen gaben an Schwierigkeiten bei der Beckenbeweglichkeit zu haben. Zwei haben eine eingeschränkte Hüftbeweglichkeit. Eine Probandin hat häufig Blockierungen im Brustwirbelsäulenbereich, dabei teilweise Ausstrahlungen in die Hände und Arme. Eine weitere hatte eine schwere Sprunggelenksfraktur und dadurch Bewegungseinschränkungen im Sprunggelenk. Eine Probandin hat ein instabiles Hüftgelenk. Eine Probandin beschreibt Kniebeschwerden nach dem Reiten, die nach dem Aufwärmen allerdings nicht auftraten. Eine Probandin hat Kalkablagerungen und beiden Schultern, darauf resultiert eine fehlende Schulterbeweglichkeit was wiederum eine fehlende Aufrichtung nach sich zieht.

Die Pferde haben dem Alter entsprechend häufig leichte Verschleißerscheinungen. Das zeigt sich durch anfängliches kürzer treten bis die Muskulatur erwärmt ist. Ein Pferd hatte häufiger in der Vergangenheit Knieprobleme und Einschüsse an der rechten Hinterhand, fünf Pferde litten in den letzten Jahren unter Hufgeschwüren, ein Pferd hatte eine HWS Fraktur die jedoch vollständig ausgeheilt ist und keine erkennbaren Einschränkungen hinterlassen hat. Ein Pferd hatte einen Haarriss im Röhrlbein links vorne. Auffällig ist, dass sie immer noch rechts die Vorhand mehr belastet und etwas darauf fällt beim Reiten.

4.3 Stresspunkte

Die Stresspunkte (im folgenden SP abgekürzt) waren bei allen Pferden unterschiedlich. Fünf Pferde wiesen keine SP auf. Vor der Reitstunde zeigten sechs Pferde Reaktionen bei den SP 14 und 15. Ein Pferd regierte extrem bei den Stresspunkten 4, 5, 6, 8, 9, 13 und 24 vor den Reitstunden. Ein Pferd reagierte nur bei SP 24, zwei Pferde reagierten extrem auf SP 10. Bei vier Pferden waren die SP 22 und 24 sehr empfindlich, ein Pferd reagierte auf SP 17.

Auffällig war auch, dass 5 Pferde extreme Abwehrreaktionen am Knie zeigten.

Bei drei Pferden waren die SP nach dem unaufgewärmten Reiten deutlich empfindlicher. Gerade bei den SP im Schulterbereich sollte man dort den Sattel kontrollieren. Bei einem Pferd waren die Stresspunkt 14 und 15 nach dem Reiten ohne Aufwärmen nicht mehr zu provozieren. Bei den übrigen Pferden gab es unter dem unaufgewärmten Reiter keinen Unterschied nach dem Reiten.

In der Überprüfung nach dem Reiten unter dem Aufgewärmten Reiter waren die SP 14 und 15 bei keinem Pferd mehr auslösbar. Bei dem Pferd mit den vielen Stresspunkten waren die SP 13 und 24 ebenfalls nicht mehr auslösbar. SP 11 war nach dem Reiten bei dem Pferd auch nicht mehr zu provozieren.

4.4 Palpatorischer Befund von Muskultur und Gewebe

Bei der Untersuchung vor dem Reiten wiesen neun von elf Pferden festere Gewebebeschaffenheit und Muskelverspannungen im thoracolumbalen und iliosacralen Übergang auf. Bei vier Pferden gab es dabei Unterschiede zwischen der rechten und linken Seite, bei fünf Pferden war der gesamte Bereich fest und teilweise berührungsempfindlich. Ein Pferd hatte linksseitig sehr festes Gewebe im lumbalen Bereich, war aber nur rechtsseitig schmerzempfindlich. Drei Pferde hatten Blockierung der Rippengelenke zwischen der 6. und 11. Rippe, alle linksseitig. Bei fünf Pferden war das Kniegelenk sehr schmerz- und berührungsempfindlich. Das Gewebe darum herum war sehr fest und kaum verschieblich.

Bei der Untersuchung nach dem unaufgewärmten Reiten war die Gewebebeschaffenheit im thoracolumbalen und lumbosacralen Bereich zwar teilweise besser, die Pferde aber immer noch schmerzempfindlich und das Gewebe deutlich fest. Die beiden Stuten mit den Kniebeschwerden waren nach dem Reiten deutlich empfindlicher in dem Bereich.

Nach dem aufgewärmten Reiten war bei allen Pferden das Gewebe deutlich leichter verschieblich und weicher, sechs Pferde waren weniger schmerzempfindlich.

Es war deutlich, dass bei zwei Pferden die Rippenbeweglichkeit besser und die Rippengelenke deutlich weniger empfindlich waren nachdem der Reiter sich vor dem Reiten aufgewärmt hat.

4.5 Beim Reiten

Nach der Ausführung des Aufwärmprogramms waren alle elf Reiter sichtlich lockerer, die Mitbewegung des Beckens war besser. Die Reiter waren besser in der Lage Bewegungsaufträge auszuführen. Bei vier Reitern war eine deutlich bessere Aufrichtung der Brustwirbelsäule zu beobachten.

Acht der elf Pferde traten von Anfang an besser unter. Ebenfalls bei acht Pferden konnte beobachtet werden, dass sie in der Hälfte der Zeit gelöst werden konnten. So konnten die Reiter ohne vorheriges Aufwärmen nach 30-35 Minuten aussitzen. Beim aufgewärmten Reiten war dies im Schnitt zwischen 12 und 16 Minuten möglich. Vier Pferde ließen sich deutlich williger stellen und auch die Geraderichtung gelang bei diesen Pferden deutlich besser. Zwei Pferde die beim unaufgewärmten Reiten beim Zirkel verkleinern immer wieder ausfielen macht dies deutlich besser nachdem der Reiter aufgewärmt auf das Pferd stieg. Gerade bei den ungeübteren Reitern war die Zügelführung deutlich feiner und der Schub nach vorne war ausgeprägter. Dadurch war es für die Pferde auch leichter an die Hand heranzutreten. Es war zu beobachten, dass alle Pferde schneller und häufiger abschnaubten.

5 Diskussion

Im Hinblick auf die in der Auswertung beleuchteten Punkte ist festzustellen, dass die körperliche Fitness des Reiters im Allgemeinen und ein gezieltes Aufwärmprogramm im Speziellen einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Pferd haben.

Die subjektive Befragung des Reiters lässt den Schluss zu, dass aufgewärmtes Reiten deutlich ökonomischer ist. Der Reiter erlangt durch das Aufwärmprogramm eine größere Beweglichkeit. Dabei sieht man, dass es nicht nur auf die Beckenbeweglichkeit ankommt. Im Grunde genommen muss jedes einzelne Gelenk des Körpers beweglich sein. Denn sowohl eine Steife zum Beispiel im Fuß- als auch im Handgelenk behindert das Pferd beim Erreichen einer Losgelassenheit und Durchlässigkeit. Fehlende Beckenbeweglichkeit verhindert ein Mitschwingen, was wiederum ein Einpassen in die Bewegung des Pferdes nahezu unmöglich macht. Dadurch wird es deutlich schwerer für den Reiter seinen Schwerpunkt mit dem des Pferdes zusammenzubringen. Damit macht der Reiter es dem Pferd schwer sich losgelassen zu bewegen, gerade zu richten und vermehrte Last auf die Hinterhand zu übertragen. Die Vorteile des Aufwärmens spürten alle Reiter deutlich, denn sie fühlten sich auf dem Pferd lockerer. Sie merkten aber auch, dass die Pferde viel williger gingen, besser an den Hilfen standen und deutlich früher losgelassen vorwärts gingen. An diesem Punkt sieht man schon deutlich, dass Aufwärmen vor dem Reiten einen riesen Vorteil bringt und unerlässlich ist.

Beim nächsten Punkt bei dem Erkrankungen oder Beschwerden des Bewegungsapparats von Pferd und Reiters erfragt wurden ist wiederum ein großer Vorteil des Aufwärmens zu erkennen. Denn trotz orthopädischer Erkrankungen ist eine beschwerdefreie Ausübung des Sportes durchaus möglich, wenn man den Körper auf die Belastungen vorbereitet. Durch eine verbesserte Muskeltätigkeit werden die Gelenke vor Belastungen und Folgeschäden geschützt. Das gleiche gilt auch für den Bewegungsapparat des Pferdes. Durch ein schnelleres Erreichen der Losgelassenheit wird eine schnellere ökonomische Muskelarbeit und dadurch ein Gelenkschonenderes Arbeiten ermöglicht. Durch eine schneller Lastenübernahme der Hinterhand werden im Vorhandbereich die Gelenke und vor

allein auch der Sehnen- und Bandapparat entlastet und geschont. Aber auch die Wirbelsäule wird enorm entlastet, wenn die Muskeln ökonomisch und koordiniert miteinander arbeiten können. Dies alles ist dem Pferd bei einem aufgewärmten, fitten und gut vorbereiteten Reiter leichter möglich. Man konnte sogar beobachten, dass durch ein gutes Zusammenspiel von Reiter und Pferd selbst Stresspunkte vermindert werden konnten. Für mich ein weiteres großes Argument dafür, dass kein Reiter unaufgewärmt auf sein Pferd steigen sollte, wenn er es lange gesund erhalten will. Gerade durch die palpatorischen Untersuchungen der Pferde konnte deutlich festgestellt werden, dass die Muskulatur und das Gewebe der Vierbeiner einen großen Vorteil davon haben, wenn der Reiter sich vor dem Reiten aufwärmt. So können Muskelspannungsstörungen und Dysbalancen vermieden und verbessert werden. Im Endeffekt spart man sich bei einem gut gymnastizierten Pferd und mit dem Zeitaufwand des Aufwärmens sogar Zeit, denn aufwendige Zusatzmaßnahmen und Behandlungen werden nicht mehr so häufig notwendig.

Deutlich sieht man, dass die Reiter und auch die Pferde beim Arbeiten einen großen Vorteil haben, denn durch das Aufwärmen des Reiters verkürzt sich die Lösungsphase des Pferdes signifikant. Durch einen gut beweglichen, warmen Reiter kann das Pferd seinen eigenen Rhythmus und Gleichgewicht schneller finden. So ist es auch schneller bereit zu arbeiten. Die Arbeit ist dadurch auch effektiver und führt schneller zum Ziel. Denn wie oben schon beschrieben können die Punkte der Ausbildungsskala beim Pferd schneller erreicht werden.

Durch ein besseres Bewegungsgefühl kann der Reiter die Bewegung seines Pferdes besser spüren und sich besser anpassen. Dies macht es dem Pferd leichter auf Hilfen zu reagieren. So kommt der Reiter schneller zum Ziel.

Methodenkritik

Sicherlich muss man anmerken, dass die Probandengruppe klein und heterogen war. Es wäre für die Zukunft interessant mit einer deutlich größeren Probandengruppe zu arbeiten. So könnte nach Können der Reiter gestaffelt viel genauer überprüft werden, welche Übungen zielführend sind bezogen auf bestimmte Trainingsziele. So könnten auch die Ergebnisse viel genauer beschrieben und die

Notwendigkeit körperlicher Fitness beim Reiter noch deutlicher hervorgehoben werden.

Interessant wäre es auch das Ganze in einer Langzeitstudie zu begleiten und zu untersuchen, ob die Pferde durch verbesserte körperliche Fitness der Reiter länger gesund erhalten werden können.

Es wäre wichtig unter besseren „Laborbedingungen“ die Muskelarbeit von Pferd und Reiter zu untersuchen, so könnten die Ergebnisse noch genauer sein. Man könnte die gleichen Voraussetzungen für alle Probanden schaffen. Ggf. wäre es möglich disziplinbezogene Untersuchungen durchzuführen, um Pferd und Reiter noch besser auf spezielle Beanspruchungen vorbereiten zu können

6 Fazit & Ausblick

„Das größte Glück der Pferde ist der Reiter auf der Erde.“

Zumindest, wenn der Reiter weiterhin unvorbereitet und unaufgewärmt Höchstleistungen von ihren Sportpartnern erwarten.

Der Reiter sollte sich klar machen, dass er selbst auch Sportler ist und seinen Sport nicht unaufgewärmt ausüben sollte. Im Hinblick auf die eigene, aber auch auf die Gesundheit ihres Partners. Denn im Reitsport hat der Reiter nicht nur die Verantwortung für seine eigene Gesundheit, sondern auch für die Gesundheit seines Pferdes.

Es sollte dem Reiter ein Anliegen sein seine Fitness auf ein möglichst optimales Level zu bringen, damit er dem Pferd die Arbeit erleichtern und es bestmöglich beim Lernen und Arbeiten unterstützen kann. Aufwärmen und auch spezielle Trainings ohne Pferd sollten Standard werden und für jeden Reiter selbstverständlich sein.

7 Literatur

Hellwig G (1981). *Das Buch der Zitate*. Mosaik Verlag.

FN – Deutsche Reiterliche Vereinigung (2019). *Ausbildungsskala – Die sechs Punkte der Skala der Ausbildung beim Pferd*. Zugriff am 18.05.2019 unter: <https://www.pferd-aktuell.de/grundausbildung/ausbildungsskala/ausbildungsskala>.

Gärtner, S (2013). *Bewegungslehre/ -lernen*. In: C Elsner, S Gärtner, T Kaspereit, M Krämer, A Reichelt, J Schumacher, A Sieber, C Veltjens-Otto-Erley, I von Neumann-Cosel: FN-Handbuch – Lehren und Lernen im Pferdesport. Warendorf: FN-Verlag der Dt. Reiterlichen Vereinigung.

Kaspereit T (2013). *Der Ausbildungsweg des Reiters*. In: C Elsner, S Gärtner, T Kaspereit, M Krämer, A Reichelt, J Schumacher, A Sieber, C Veltjens-Otto-Erley, I von Neumann-Cosel: FN-Handbuch – Lehren und Lernen im Pferdesport. Warendorf: FN-Verlag der Dt. Reiterlichen Vereinigung.

Langen B, Schulte Wien B (2004). *Osteopathie für Pferde*. Stuttgart: Sonntag Verlag.

Pausch M, Pausch R (2018). *Die sechs Kontrollpunkte beim Reiten*. Zugriff am 18.05.2019 unter www.bewegungslernen.com.

Slomka G, Haberlandt A, Harvey C (2015): *Das neue Aerobic-Training*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Strick M (2001). *Denk-Sport Reiten: Die faszinierende Logik der Ausbildungsskala*. Warendorf: FN-Verlag der Dt. Reiterlichen Vereinigung.

8 Anhang

8.1 Fragebogen zur Bewertung des Einflusses des Reiters auf das Pferd – unaufgewärmt –

Fragebogen zur Bewertung des Einflusses des Reiters auf das Pferd
– unaufgewärmt –

Facharbeit Tanja Witte
Datum: _____

Reiter Alter: ____

Orthopädische Erkrankungen/ Beschwerden/ Bewegungseinschränkungen:

Pferd Alter: ____ Name: _____

Bekannte Erkrankungen/ Schwierigkeiten:

Subjektive Beobachtungen durch Reiter nach dem Reiten

Auszufüllen durch Interviewer

Vor dem Reiten

Stresspunkte: _____

Palpatorischer Befund Muskulatur: _____

Beim Reiten

Auffälligkeiten Gangbild: _____

Aussitzen unaufgewärmt: _____

Aussitzen aufgewärmt: _____

Nach dem Reiten

Stresspunkte: _____

Palpatorischer Befund Muskulatur: _____

Sonstiges/ Bemerkungen:

8.2 Fragebogen zur Bewertung des Einflusses des Reiters auf das Pferd – aufgewärmt –

Fragebogen zur Bewertung des Einflusses des Reiters auf das Pferd
– aufgewärmt –

Facharbeit Tanja Witte
Datum: _____

Reiter Alter: ____

Orthopädische Erkrankungen/ Beschwerden/ Bewegungseinschränkungen:

Pferd Alter: ____ Name: _____

Bekannte Erkrankungen/ Schwierigkeiten:

Subjektive Beobachtungen durch Reiter nach dem Reiten

Auszufüllen durch Interviewer

Vor dem Reiten

Stresspunkte: _____

Palpatorischer Befund Muskulatur: _____

Beim Reiten

Auffälligkeiten Gangbild: _____

Aussitzen unaufgewärmt: _____

Aussitzen aufgewärmt: _____

Nach dem Reiten

Stresspunkte: _____

Palpatorischer Befund Muskulatur: _____

Sonstiges/ Bemerkungen:

8.3 Aufwärmprogramm

Aufwärmprogramm für Reiter

Jede Übung ca. 15-20 Wiederholungen.
 Der Anstrengungsgrad sollte bei etwa „leicht“ bis „etwas schwer“ liegen.

Übung 1

Wippen – Ausgangsposition



Wippen – Endposition



Bewegungsdurchführung

Ausgangsposition

Stehen auf einer Kante oder am Boden, Ferse absinken lassen bzw. Zehen heben so hoch es geht

Endposition

So hoch es geht auf die Zehen stellen

Übung 2a

Mobilisation Hüftgelenk-Abduktion



Bewegungsdurchführung

Ausfallschritt zur Seite; das Knie vom Standbein bleibt gestreckt, leichte Dehnung der Adduktoren und Mobilisation des Hüftgelenks

Übung 2b



Bewegungsdurchführung

Ausfallschritt zur anderen Seite.

Übung 3

Birnen pfücken



Bewegungsdurchführung:

Zehenstand, im Wechsel einen Arm ganz hoch strecken, die ganze Seite lang machen.

Übung 4
Becken kippen



Bewegungsdurchführung

Ausgangsposition

An eine Wand lehnen oder frei stehen, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Becken nach hinten kippen

Endposition

Becken nach vorne kippen/ Hohlkreuz machen

Übung 5
Hüftsteckung, Mobilisation Knie



Bewegungsdurchführung

Gehend im Wechsel eine Ferse zum Po bewegen, darauf achten, dass das Hüftgelenk gestreckt ist, d.h. das Knie sollte in Richtung Boden zeigen. Möglichst nicht in die Überstreckung der Wirbelsäule kommen dabei.

Übung 6
Hüftgelenksmobilisation



Endposition



Bewegungsdurchführung

Das Knie gerade hochziehen und möglichst parallel zum Boden nach außen führen, danach wieder abstellen.

Übung 7
Beugung und Streckung im Hüftgelenk, dynamische
Dehnung der Hüftgelenkumgebenden Muskulatur



Bewegungsdurchführung
Fuß auf die Aufsteighilfe oder eine andere Erhöhung stellen, Knie beugen und dabei die Hüfte vorschleiben, nur kurz (1 Sek) in der Position verharrern, dann wechseln.

Übung 8
Mobilisation Wirbelsäule



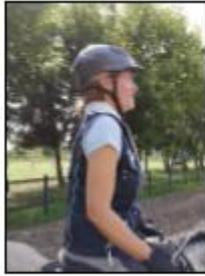
Bewegungsdurchführung
Auf dem Pferd sitzend eine Hand zur Kruppe des Pferdes bewegen, dann wechseln auf die andere Seite, diese Übung bietet sich auch während der Schrittphase an, auf langsame und ruhige Ausführung achten, die Beine sollten dabei locker gestreckt sein, dann hat man zusätzlich auch eine lockere Mobilisation im Hüftgelenk

Übung 9
Mobilisation Wirbelsäule



Bewegungsdurchführung
Abwechselnd eine Hand zur gegenüberliegenden Fußspitze führen, auch hier bietet sich die Schrittphase an, die Beine sollten wieder locker gestreckt sein.

Übung 10
Schultern lockern



Bewegungsrichtung

Die Schultern nach vorne hochziehen in Richtung Ohren, nach hinten und bewegen, bis die Schulterblätter am tiefsten Punkt angelangt sind. Dabei die Halswirbelsäule aufrichten.

8.4 Eigenständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig angefertigt habe. Ich habe außer den im Literaturverzeichnis und im Text genannten Hilfsmitteln keine weiteren verwendet und alle Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, unter Angabe der Quellen als Entlehnung kenntlich gemacht.

(Vorname, Name)

(Datum)