

8.9 Oberkörper zurückgeneigt



Abbildung 8.9.: Oberkörper zurückgeneigt

Beschreibung Der Oberkörper ist über dem Becken nicht senkrecht positioniert, sondern hinter der Senkrechten. Je nach Beckenstellung kann der Rücken rund (wie hier abgebildet) oder auch im Hohlkreuz sein (ohne Abbildung).

Die Ursachen ▶ Der Reiter hat eine mangelnde Körperwahrnehmung über die Positionierung des Oberkörpers ▶ der Reiter hat ein erhöhtes Sicherheitsbedürfnis ▶ der Reiter kann nicht Aussitzen

- festgestelltes Becken ▶ der Reiter zieht mit zu viel Kraft am Zügel und muss sich deshalb zurücklehnen ▶ das Pferd legt sich auf den Zügel.

Auswirkungen In allen Gangarten und Lektionen ist die Bauchmuskulatur permanent angespannt, es sei denn, der Reiter lehnt sich wegen zu viel Zügelspannung zurück. In diesem Fall ist die Rückenmuskulatur permanent angespannt. In beiden Fällen ist das funktionelle Zusammenspiel zwischen *Bauch- und Rückenmuskulatur* unterbrochen.

Zu beachten Die angeführten Übungen sollten vorerst unabhängig von den Ursachen auf alle Fälle geübt werden, im Falle von zu hoher Zügelspannung auch unbedingt an der Longe.

Förderliche Übungen:

VA1	Beckenkreisen groß
VA2	Beckenkreisen klein
BKo4	Beckenkippen am Stuhl
BKo5	Oberkörperkippen am Stuhl
PKo6	Becken Vor-/Rückneige
PKo7	Oberkörper Vor-/Rückneige

günstig auch:

PA4	Oberkörper drehen am Pferd, in den Variationen
-----	--