

le Entscheidungen, die oft beim Reiten erforderlich sind, können nur dann schnell abgerufen werden, wenn sie eingeübt und automatisiert sind - dies ist nur durch häufiges, wenn möglich tägliches, Üben zu erreichen.

### 1.6 Ein Beispiel für eine Übungsserie

Im Folgenden ein typisches Beispiel aus der Praxis, das zeigt, wie mit funktionellen Übungen nachhaltig ein neues, effektiveres Bewegungsmuster erlernt werden kann.

Eine der häufigsten Ursachen für ein eingeschränktes Mitschwingen des Beckens ist die Überaktivität der *Klemmer* [S.73], eine Muskulatur an der Innenseite des Oberschenkels. Sie bewirkt, dass der Oberschenkel ausgedreht wird. Die Knie öffnen sich und sie kommen deutlich vom Sattel weg. Wir finden diese charakteristische Beinstellung häufig bei Reitern, die am Beginn ihrer Ausbildung überfordert waren. Es ist ein typisches, in uns tief verwurzeltes Bewegungsmuster, das verhindern soll, herabzufallen - eben sich anzuklammern.

Um die *Klemmer* [S.73] auszuschalten, verwenden wir einen schon in der Reitliteratur beschriebenen altbekannten Trick: durch Aktivierung der Gegenspieler, die sogenannten *Antiklemmer* [S.74], werden die Klemmer reflektorisch gehemmt.

#### Das Beispiel: Offene Knie, ausgedrehte Oberschenkel



**Das Defizit** - Der Reiter klemmt permanent mit den Unterschenkeln, die Knie sind offen, er kann mit der Hüfte nicht richtig mitschwingen.

**Die Ursachen** - Der Reiter verwendet seine *Klemmer* [S.73], um sich am Pferderumpf festzuhalten. Er behindert dadurch die freie Beckenbewegung.

**Vorgehensweise** - Übungsreihenfolge



**1. Aufwärmen:** Durch die Übung „*Bein schwingen seitlich*“ wird die wichtige Muskelgruppe der *Antiklemmer* [S.74] vor den weiteren Übungen und vor dem Reiten aufgewärmt. Das vermindert die Verletzungsgefahr und erhöht die Leistungsbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit.



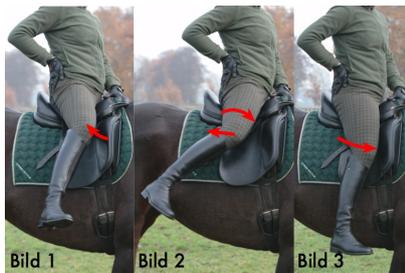
**2. Voraussetzungen schaffen: Dehnen** Dehnungsübungen schaffen die Voraussetzungen für genügend Beweglichkeit. Gedeht wird hier die Gruppe der *Klemmer* [S.73].



**3. Voraussetzungen schaffen: Kräftigen** - Kräftigungsübungen schaffen die Voraussetzungen für genügend Kraft. Gekräftigt wird durch die Übung „*Bein liegend seitlich anheben*“ die Gruppe der *Antiklemmer* [S.74].



**4.Funktionelles Grundmuster erwerben am Boden:** Das funktionelle Grundmuster für einen anliegenden Oberschenkel mit geschlossenem Knie ergibt sich durch die leichte Innenrotation des Oberschenkels aus der Hüfte. Durch die Übung „*Bein in Seitlage ein-/ausdrehen*“ wird das Grundmuster eingeübt und gleichzeitig werden reflektorisch die *Klemmer* [S.73] entspannt.



**5.Funktionelles Muster erwerben am Pferd:** Schließlich wird das am Boden erworbene Muster am Pferd gefestigt und zur Pferdebewegung koordiniert: Abspreizen - den Oberschenkel eindrehen und anlegen - der Oberschenkel liegt nun mit seiner Innenseite am Sattelblatt.