



OBERKÖRPER EIN-/AUFROLLEN

PKo4 KÄSTNER MOTION

KOORDINEREN

Die Arme des Reiters sind seitlich ausgestreckt - das Kinn ist an der Brust - die Handinnenflächen zeigen nach hinten (Bild 1). Mit dem Einatmen drehen die Handflächen nach oben, Oberkörper und Kopf heben sich (Bild 2). Beim Ausatmen fallen die Arme an den Körper (Marke 3), Oberkörper und Kopf bleiben aber aufgerichtet.

Wichtig: das Becken bleibt in Neutralposition. Beim Aufrichten des Oberkörpers Hohlkreuz vermeiden. Mit der Bauchmuskulatur die Beckenstellung während der gesamten Übung kontrollieren.

Wie oft? Im Schritt 1 Runde - 1/2 Runde Pause; 3 Serien.
Wie oft? Im Schritt 1 Runde - 1/2 Runde Pause - 1 Runde Variation 1; 3 Serien.



SEITLICHE ARMBEWEGUNG

PKo5 KÄSTNER MOTION

KOORDINEREN

Der Reiter streckt die Arme mit nach vorn zeigenden Handinnenflächen seitlich aus (Bild 1). Nun werden beide Arme gleichzeitig seitlich des Körpers bis über den Kopf angehoben (Bild 2) und wieder gesenkt.



▷ Variante 1: Die Arme etwas vor der Körperlängssachse positionieren und nach oben und unten bewegen.

▷ Variante 2: Die Arme hinter der Körperlängssachse positionieren und nach oben und unten bewegen.

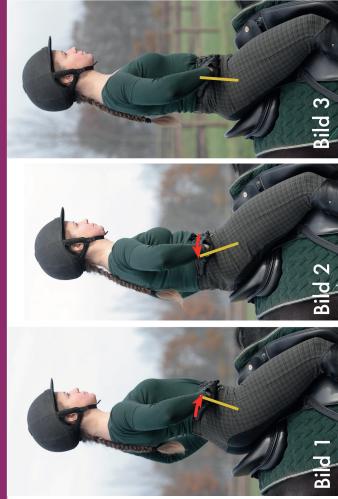
Wie oft? Grundform und Varianten je 1/2 Runde hintereinander ausführen. In welcher Armposition fällt die Übung leichter?

BECKEN VOR-/RÜCKNEIGE

PKo6 KÄSTNER MOTION

KOORDINEREN

Die Hände liegen beidseits auf dem Beckenkamm. Nun wird das Becken nach vorne gekippt (Bild 1), danach nach hinten gekippt (Bild 2). Zwischen den beiden Endstellungen mehrmals wechseln und schließlich die individuelle Neutralposition (Bild 3) einnehmen.



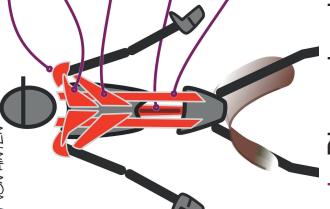
Hinweis: Oberkörper bleibt aufrecht. In der Position „Becken nach vorne kippen“ (Bild 1) zu starke „Hohlkreuzstellung“ vermeiden.
Variation 1: Nur mehr zwischen „Becken nach hinten kippen“ (Bild 2) und „Neutralstellung“ (Bild 3) wechseln.
Wie oft? Im Schritt 1 Runde Grundform - 1/2 Runde Pause - 1 Runde Variation 1; 3 Serien.

▷ Die Beckenstellung bleibt neutral.
▷ Wichtig: in der Position „Oberkörper Rückneige“ (Bild 3) ein zu starkes Hohlkreuz vermeiden.
Wie oft? Im Schritt 1 Runde Grundform - 1/2 Runde Pause mit Becken und Oberkörper Neutralposition; 3 Serien.



SEITLICHE ARMBEWEGUNG

ANSICHT VON HINTEN

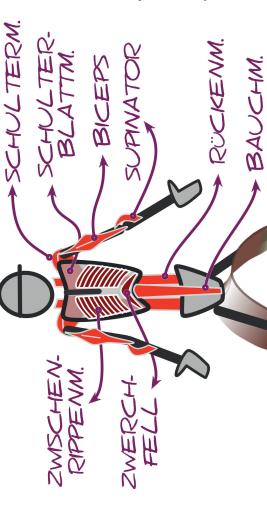


PKo5 KÄSTNER MOTION

KOORDINIEREN

Region: Die Übung koordiniert die Muskeln im Bereich der Schulterblätter und der Schultern in Verbindung mit den Rücken- und Bauchmuskeln (Muskeln sind rot markiert).

OBERKÖRPER EIN-/AUFROLLEN



PKo4 KÄSTNER MOTION

KOORDINIEREN

Region: Koordiniert werden die Muskeln für die Oberkörperaufrichtung und die Armaußenrotation (Muskel sind rot markiert) in Verbindung mit den Muskeln für die Atmung (Zwerchfell und Brustatmung, dunkelrot markiert).

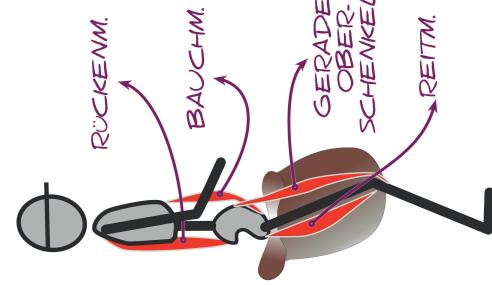
Zweck: Die senkrechte Positionierung des Oberkörpers über dem Becken ist eine wichtige Voraussetzung für das antagonistische Zusammenspiel der Rücken- und Bauchmuskulatur während der Reitbewegung. Die Varianten der Armpositionen lassen den Reiter selbst erfahren, welche seine individuelle, für die Balance des Oberkörpers günstigste Neutralposition ist.

PKo7 KÄSTNER MOTION

KOORDINIEREN

Region: Koordiniert wird die Rücken- und Bauchmuskulatur und die Stellung des Oberkörpers in seinen Ausprägungen über dem Becken wird sensibilisiert (Muskeln sind rot markiert).

OBERKÖRPER VOR-/RÜCKNEIGE



PKo4 KÄSTNER MOTION

KOORDINIEREN

Region: Koordiniert werden die Muskeln für die Oberkörperaufrichtung und die Armaußenrotation (Muskel sind rot markiert) in Verbindung mit den Muskeln für die Atmung (Zwerchfell und Brustatmung, dunkelrot markiert).

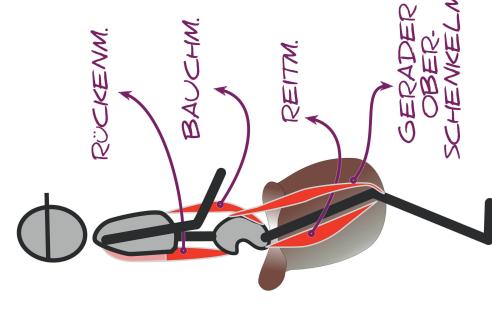
Zweck: Funktionell gekoppelt mit dem Einatmen ist die Aufrichtung des Oberkörpers, des Kopfes und die Außenrotation der Arme. Beim Ausatmen ist es umgekehrt. Durch die Übung, beim Ausatmen die Aufrichtung beizubehalten und nur die Arme hängen zu lassen, lernt der Reiter die notwendige Grundspannung während des Ausatmens beizubehalten.

PKo6 KÄSTNER MOTION

KOORDINIEREN

Region: Koordiniert werden Rücken- und Bauchmuskulatur. Zur Unterstützung des „Beckenkipps nach hinten“ (Bild 2) wird bei richtiger Ausführung die Reitmuskulatur aktiviert (Muskel sind rot markiert).

BECKEN VOR-/RÜCKNEIGE



PKo4 KÄSTNER MOTION

KOORDINIEREN

Region: Eine ausreichende Mobilität des Beckenschwingers ist eine der wichtigsten Grundbewegungen in allen Gangarten und Lektionen beim Reiten. Durch die Einnahme der Endpositionen und dem häufigen Wechsel zwischen diesen wird der Bewegungsumfang der Beckenbewegung erfahren und selbständig eine neutrale Ausgangsposition gewählt.

PKo6 KÄSTNER MOTION

KOORDINIEREN

Region: Eine ausreichende Mobilität des Beckenschwingers ist eine der wichtigsten Grundbewegungen in allen Gangarten und Lektionen beim Reiten. Durch die Einnahme der Endpositionen und dem häufigen Wechsel zwischen diesen wird der Bewegungsumfang der Beckenbewegung erfahren und selbständig eine neutrale Ausgangsposition gewählt.