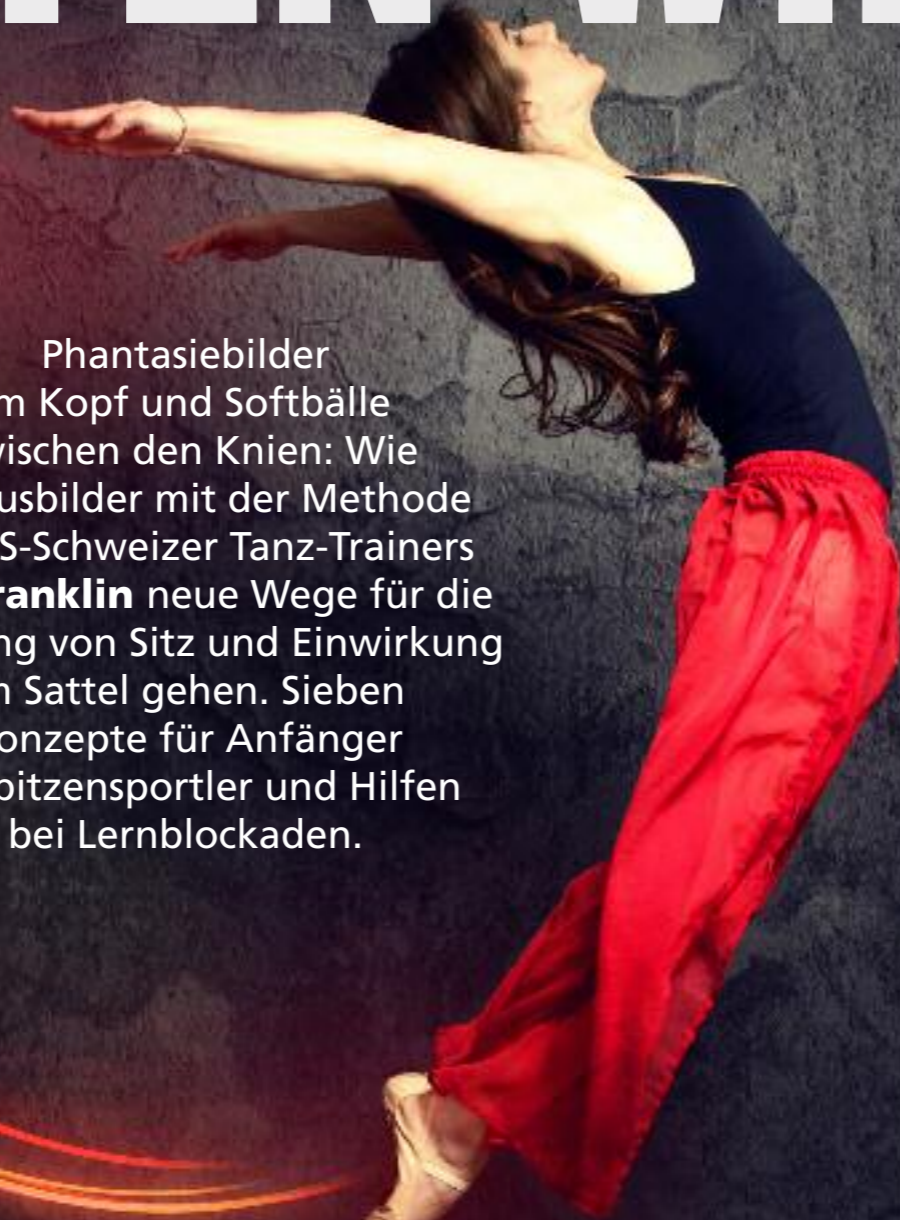


REITEN WIE

Phantasiebilder im Kopf und Softbälle zwischen den Knien: Wie Reitausbilder mit der Methode des US-Schweizer Tanz-Trainers **Eric Franklin** neue Wege für die Schulung von Sitz und Einwirkung im Sattel gehen. Sieben Konzepte für Anfänger bis Spitzensportler und Hilfen bei Lernblockaden.

„SUCHST DU NACH DEM NÄCHSTEN SCHRITT, NACH ETWAS BESONDEREM, DAS DICH WIRKLICH VORWÄRTS BRINGT? Dann ist die Franklin-Methode® für Dich!“, wirbt der Tänzer, der auch unter Reitern viele Anhänger hat.



EIN TÄNZER

Tänzer und Reiter haben viel gemeinsam. Je besser ihre Fitness, Körperspannung und ihr Bewegungs-Bewusstsein, desto leichter fällt der Sport. Viele erreichen das mit harter Arbeit und eiserner Disziplin. Die Franklin-Methode setzt auf Imagination und verspricht stressfreiere Erfolge bei der Verbesserung von Sitz, Einwirkung und Technik.

„Gerade Stehen. Schultern zurück. Brust raus – das hörte ich in meiner Ausbildung oft. Die Anweisungen waren gut gemeint und meißelten meinen Körper in Stein. Aber für eine gute Haltung reicht es, einige Male die Schultern sanft zu heben und sie beim Ausatmen auf „SSSS“ zu senken“, erklärt **Eric Franklin**. „Der Körper richtet sich selber ein, man braucht es nur geschehen lassen.“

Der 54-jährige aus Wetzikon in der Schweiz mit Wohnsitz in den USA ist Sportwissenschaftler, Tänzer, Choreograf, Bewegungspädagoge, Autor, international gefragter Gastdozent an Tanz- und Musikhochschulen. Seit 1994 gibt es die dreijährige Ausbildung zum „Diplom-Bewegungspädagogen der Franklin-Methode“, die mit Imagination (Gedankenbildern), erlebter Anatomie und Berührung arbeitet. Weltweit gibt es bereits etwa 1.000 selbständige Franklin-Bewegungspädagogen. „In Europa sind auch einige Reittrainer darunter“, so Franklin, der voller Stolz hervorhebt, dass die Schweizer Gesellschaft *QualiCert* und einige Krankenkassen seine Methode inzwischen als gesundheitsfördernd anerkennen.

Franklins TIPPS!

1. Tut den Bandscheiben beim Reiten gut: Stellen Sie sich im Schritt am langen Zügel vor, Ihre Bandscheiben würden sich bei jedem Einatmen aufblasen, als ob sie Luftballons wären.
2. Hilft Ihnen beim Einrichten einer gleichwichtsorientierten, aufrechten Position im Sattel: Ein kleines Ballöchen schwebt unter dem Hinterkopf und hebt ihn leicht nach oben. Gleichzeitig hängt der Kiefer entspannt nach unten.
3. Lockert Ihre Schultern: Nehmen Sie beim Schritt reiten die Zügel in eine Hand, schütteln Sie die freie Hand so aus, als ob Sie die Äste einer Tanne von Schnee befreien wollten.

4. Für mehr Koordination im Hüftgelenk: Stellen Sie sich vor, das Becken und der Oberschenkel seien aus Butter, dort, wo das Hüftgelenk ist, wird die Butter weich und schmilzt.
5. Bringt Selbstsicherheit: Sagen Sie sich während des Reitens wiederholt leise vor: „Jeder Schritt, Tritt und Sprung meines Pferdes strahlt Schönheit und Wohlbefinden aus.“
6. Für harmonischeres Sitzen: Erlauben Sie jedem Muskel Ihres Körpers, auch den Gesichtsmuskeln, mit dem Rhythmus der Pferdebewegung mitzugehen. Denken Sie dabei im Schritt an den Reim „Eins und zwei und drei und vier und hier marschieren wir“, im Leichttraben an „Hopp zwei, drei und im Galopp an „Das ist toll.“

Den Geist mit Bildern wecken

„Mit der Vorstellung des Untergrundes, auf dem ich mich befinde, ändert sich die Bewegungsausführung sofort. Damit mein Körper sich mehr ans Pferd schmiegt, hilft beispielsweise, sich auszumalen, auf Marshmallows zu sitzen, statt auf dem harten Sattel“, erklärt **Hanna Keßeler** (Foto) Lehrbeauftragte an der Hochschule Köln für Musik und Tanz (u. a. Franklin-Methode), die Wirkungsweise Franklinscher Phantasiebilder. Ihre weiteren Tipps für Reiten nach Franklin: „Mit Imagination kann ich meine Stimmung gezielt steuern, zur Ruhe kommen, dem

Pferd Vertrauen geben. Mal angenommen, ich starte in einer Springprüfung und bin auf dem Abreiteplatz nervös. Ich überlege, mit welchem Bild ich zur inneren Losgelassenheit finde, begeben mich im Geiste in eine andere Situation, wie einen tollen Urlaubstag. Ich tue dann so, als ob ich mit meinem Pferd am Strand entlang ritt. Ich höre das Rauschen des Meeres, spüre den weichen Untergrund, in den mein Pferd seine Hufe stampft. Diese positiven Bilder drücken viel Gelassenheit aus, ich komme selbst zur Ruhe und bin bereit für meinen Start.“ Sogar für träge und lustlose



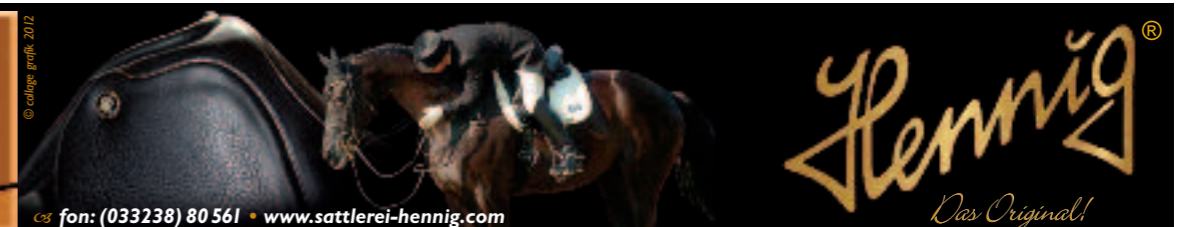
Kandidaten hat Hanna Keßeler ein Bild: „Ich wecke meinen Geist und damit den meines Pferdes. Ich denke, ich möchte jedes Hindernis mit dem Gefühl anreiten, als sei es eine Treppe die ich rauf laufe und auf der obersten Stufe liegt eine tolle Überraschung für mich.“



Dynamisches Reiten: Weiterbildung in Modulen nun auch in Deutschland
 Körpersprache - Gymnastizierung - Bewegungslehre - Mentaltraining

Mit beweglichem Becken: **Dynamisch Reiten** Seminar 18. - 20. Mai 2013
 mit Nirina Meyer und Bettina Schürer, Reckeroder Hof, 36275 Kirchheim, Hessen
 Infos: www.dynamisches-reiten.ch
 Telefon: 0041 55 245 13 72

Im Einklang mit Leichtigkeit und Freude



fon: (033238) 80 561 • www.sattlerei-hennig.com



Nirina Meyer

Körpergefühl entwickeln

„Vielen meiner Schüler gelingen beispielsweise die Galopp-Trab-Übergänge gut, wenn sie sich dabei vorstellen, dass ihr Becken und ihre Beine ein Delphinschwanz sind, der das Wasser für einen kurzen Moment nach unten drückt, um dann sofort das Becken im Trabrhythmus weiter sprudeln zu lassen: eins – zwei, eins – zwei“, berichtet **Nirina Meyer** (37) aus Steg in der Schweiz. Sie ist Trainer C des Schweizer Freizeitreiter Verbandes (SFRV) und NLP Trainer und erklärt, warum das Delphin-Bild hilft. „Wenn Reiter Schwierigkeiten haben, eine Lektion zu reiten, brauchen sie den Rat, was sie technisch

ändern müssen. Franklins Imaginationen helfen schnell und nachhaltig. Schließlich benötigt unser Gehirn Infos über Technik in einer ganz bestimmten Sprache, um den Körper steuern zu können. Diese Sprache ist Bildersprache.“

Das Konzept

Seit 2001 betreibt Nirina Meyer ihre Reitschule *Pferdemotion*, entwickelte mit der Franklin-Bewegungspädagogin und Tanztherapeutin **Marlies Kataya** (57) aus Wetzikon das Workshop-Konzept Dynamisch Reiten. Marlies Kataya beschreibt, wie die Kurse ablaufen: „Ich trainiere am Boden Franklin-

Übungen mit den Reitern und Nirina übernimmt den Reitunterricht. Vielen fehlt die Idee, das Körpergefühl von Lockerheit oder sie sitzen schief. Beispielsweise arbeiten wir mit Franklin-Bällen, legen sie den Reitern für einige Minuten unter ein Knie. Dabei führen wir das Pferd im Schritt. Mit dem Ball unter dem Knie spürt der Reiter deutlich, dass und wie sich sein Bein bewegt: Er lernt, sich vom Pferd bewegen zu lassen statt zu klammern.“ Ziel des Konzepts Dynamisch Reiten: „Das Körpergefühl wird verbessert, dadurch werden Fortschritte erzielt und vielen hilft's auch im Alltag.“

Aufrecht und selbstbewusst

„Im Reitunterricht stellte ich fest, dass eine Anweisung wie *Sitz aufrecht* jeder anders interpretiert. Sage ich aber *Stell dir vor Du bist eine Giraffe*, hat jeder das gleiche Bild vor Augen und macht einen langen Hals, der den Oberkörper mit nach oben nimmt.“ Bewegungspädagogin **Sixtina von Proff-Kessler-Riemer** lebt im Taunus, ist seit 1999 Trainerin A-FN und erwarb 2001 die FN-Qualifikation Reiten als Gesundheits-sport. Sie suchte nach einem geeigneten Konzept für ihren Unterricht und absolvierte 2006 das BASIC-Diplom der Franklin-Methode. „Der Unterricht bringt den Reitschülern und mir doppelt so viel Spaß. Es fällt mir leicht, Rei-

tern mit Hilfe der Franklin-Bilder zu vermitteln, was sie auf dem Pferd machen sollen. Besonders gut klappt das beim Training mit Kindern.“ Sixtinas größtes Engagement liegt im *Kompetenztraining*



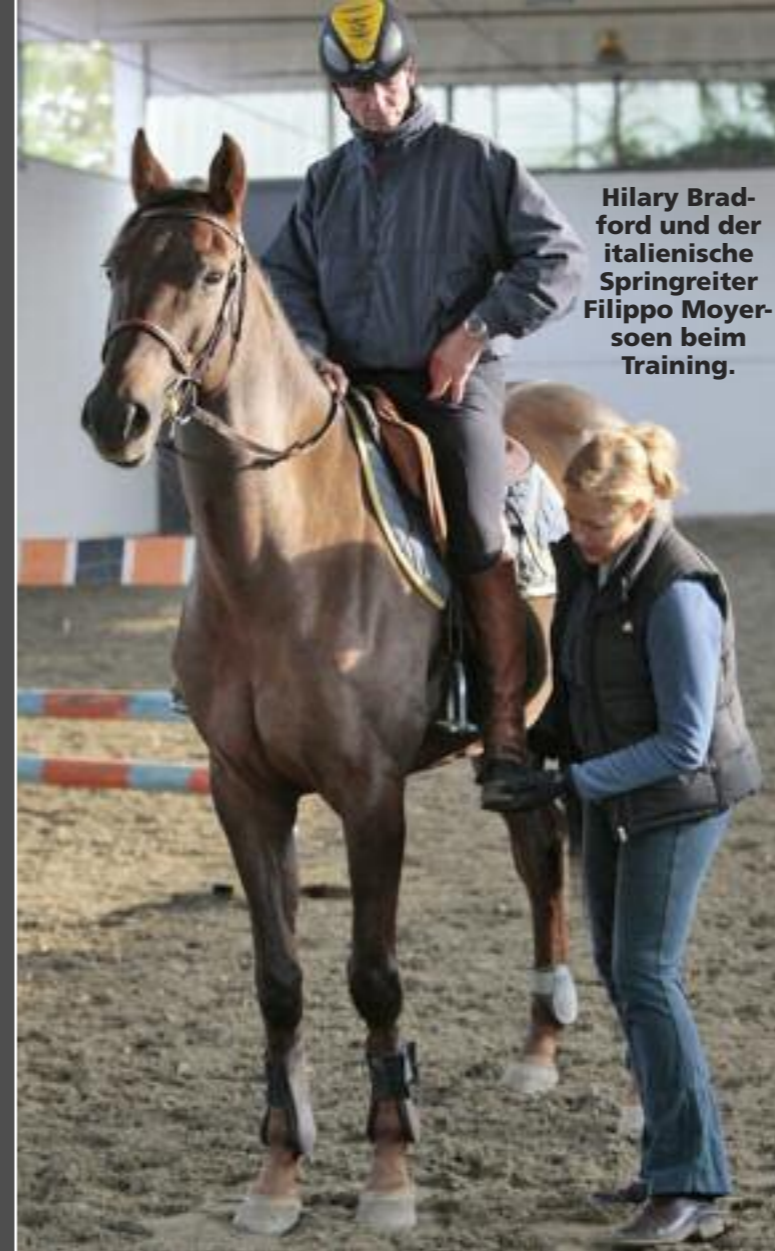
Pferde stärken. Das Projekt findet momentan in Niedersachsen statt, wird auch durch EU Gelder finanziert. Dabei arbeitet sie mit jungen Arbeitssuchenden oder mit älteren Arbeitslosen: „Die Teilnehmer lernen durch die Zwiesprache mit dem Pferd ihre Stärken und Schwächen besser kennen, verbessern so ihre sozialen Kompetenzen. Oft leiden diese Menschen an mangelndem Selbstbewusstsein und sind schlecht koordiniert. Häufig helfen schon einige Franklin-Übungen, dass sie sich gleitender bewegen. Je harmonischer die Teilnehmer gehen, stehen oder laufen, desto besser folgen ihnen die Pferde“, berichtet die Berufsreiterin.

Kenntnis der Anatomie

„Jeder Reiter braucht einen elastischen Beckenboden. Diese Muskeln stehen in direktem Bezug zu Steißbein, Kreuzbein und Wirbelsäule. Sind sie ungleich ausgebildet, sitzt der Reiter schief. Mit dynamischen Bildern wie *„Das Steißbein fließt ins Pferd“* oder *„Das Steißbein ist ein Senkblei“* integriere ich darum Franklins Training des Beckenbodens in meine Arbeit“, berichtet Franklin-Bewegungspädagogin und Physiotherapeutin **Corinna Wagner** (Foto) aus Schlehdorf in Bayern. Die DKThR Lehrgangsführerin Hippotherapie und Pferdephysiotherapeutin arbeitet zwei Mal in der Woche am



Landgestüt Schwaiganger mit Querschnittgelähmten auf dem Gestütshengst Cotton eyed Joe. Corinna Wagner: „Franklins Methode fundiert auf bewundernswerten Kenntnissen der Anatomie. Sie verhilft Patienten mit Lähmungen oder neurologischen Bewegungsstörungen zu mehr Lebensqualität.“ Begeistert ist sie auch von den Selbst- und Partnermassagen wie dem Abklopfen. „Das tut jedem Reiter gut, Die Massagehandgriffe nutze ich darum auch in der Pferdephysiotherapie. Die Pferde entspannen ganz tief.“



Hilary Bradford und der italienische Springreiter Filippo Moyer-soen beim Training.

Respekt vor dem eigenen Körper

„Das fantastische an der Franklin-Methode ist ihre Bodenständigkeit. Es macht Spaß, sie zu lernen und zu lehren. Sie vermittelt ein tieferes Verständnis der Anatomie des Körpers. Wo ich früher nur fühlte, wenn beim Reiten etwas richtig oder falsch war, weiß ich jetzt, warum und verfüge über die Informationen und Werkzeuge, um es gezielt zu beheben oder wenigstens zu verbessern“, schwärmt **Hilary Bradford**.

Der richtige Sitz

Die Dressurreiterin aus der Toskana zeigt Sportlern wie dem italienischen Springreiter **Filippo Moyer-soen** oder der international erfolgreichen italienischen Junioren-Westernreiterin **Alessandra Ouellet** den Weg zum richtigen Sitz. Bradford arbeitet seit 15 Jahren in der Nähe

von Como als Ausbilderin im *Centered Riding* und seit 2011 als Bewegungspädagogin der Franklin-Methode, ist Herausgeberin der italienischen Version des Buches *Centered Riding* von **Sally Swift**. *Class Horse TV*, ein italienischer Fernsehkanal, sendet regelmässig Videos ihres Reitunterrichtes. Beispiel: „Das Bild von den Sitzknochen als Pinsel, die Linien und Kreise auf dem Sattel zeichnen, hilft, sich zu erden und das Gewicht gleichmäßig auf beide Sitzknochen zu bringen.“

Hilary Bradford: „Seit meiner Ausbildung zur Franklin-Bewegungspädagogin kann ich mich in kürzester Zeit in einen Sportler hinein versetzen, egal, ob Reiter oder Golfspieler. Ich bin meinem Körper mehr zugewandt und ich bin ihm gegenüber respektvoller.“

Kleine Bälle – große Wirkung

„Nicht besonders spektakulär aber effektiv: Das Training mit kleinen Bällen verhilft Reitern zur Balance, Beckenbeweglichkeit, zum unabhängigen Beineinsatz und zu lockeren Schultern“, sagt **Nico Spratte**. Der Personal-Trainer und Sporttherapeut aus Schwelm in Nordrhein-Westfalen macht Reiter mit vier Übungen fit. Sein Hilfsmittel dabei: Luftgefüllte Softbälle mit einem Durchmesser von zehn Zentimeter. Wer keine Franklin-Bälle

hat, nimmt Tennisbälle. Nico Spratte: „Die Wirkung ist verblüffend wegen der Schulung von koordinativen Fähigkeiten und des Gleichgewichts, weil viele Muskeln, Sehnen und Bänder zusammenarbeiten.“ Spratte erklärt: „Die Franklin-Methode arbeitet mit einer Lernspirale. Man sollte immer erspüren, wie sich der Körper vor und nach einer Übung anfühlt. Das gibt einem so manches Aha- und Lernerlebnis.“



Übung 1: Franklin-Bälle zwischen die Oberschenkel klemmen und so ein bis zwei Minuten durch den Raum gehen. Mobilisiert die Hüftgelenke, kräftigt äußere und innere Oberschenkelmuskulatur. Nebeneffekt: Diese Übung formt auch etwas den Po, ist gut gegen Reiterspeck.

Übung 2: Bälle unter die Achselhöhlen klemmen, Schultern vier bis acht Mal sanft anheben und senken, Bälle zum Schluß einfach auf den Boden fallen lassen. Macht die Schultern beweglich – Grundlage für jeden, der sein Pferd mit feinen Hilfen reiten möchte.

Übung 3: Eine oder zwei Minuten auf den Bällen stehen. Fördert die Fußmuskulatur, schult das Gleichgewicht, weil man seine Balance durch Korrekturbewegungen zu erhalten versucht. Daran beteiligen sich alle Muskeln des Körpers, die Schwerkraft wirkt immer wieder in einem neuen Winkel auf den Körper ein.

Übung 4: Mit den Bällen zwischen den Oberschenkeln im Wechsel rechte und linke Beckenhälfte in Richtung Schulter anheben, etwa acht mal pro Seite. Mobilisiert das Becken. Beim Reiten bewegen sich die rechte und die linke Beckenhälfte unabhängig voneinander. Das muss der Reiter lernen zuzulassen. Je beweglicher sein Becken, desto leichter fällt es.