

**SPEZIAL  
REITERSITZ**



# MIT BÄLLEN UND BILDERN ZUM ERFOLG

Sally Swift war wohl eine der ersten, die die Wirkung von inneren Bildern auf den Reiter entdeckte und systematisch unterrichtete. Vielleicht waren auch Centered Riding Lehrer die ersten, die mit Bällen arbeiteten, um den Sitz ihrer Reitschüler zu verbessern. Doch erst als Eckart Meyners anfing, Franklin-Bälle in seine Bewegungsschulung zu integrieren, fand die Idee ein breites Publikum. PASSION erklärt Ihnen die Hintergründe dieser Methoden.

**D**as Konzept ist im Grunde so einfach wie genial. Wo Reiter im herkömmlichen Unterricht in einer bestimmten Position hingesezt, um nicht zu sagen fixiert werden, sprach Eckart Meyners davon, ein Gefühl für die Bewegung (!) zu entwickeln. Starr im Sattel zu sitzen ist nämlich kontraproduktiv. Der Reitersitz ist weniger eine Haltung als vielmehr ein ständiges In-Bewegung-sein. Der Körper muss sich bewegen können, um sich zu spüren. Verantwortlich dafür sind vor allem die Faszien. Dank der vielen dort lokalisierten Propriozeptoren sind sie quasi Experten fürs Bewegungenlernen. Und genau auf die zielt die Arbeit mit den Bällen hauptsächlich ab.

Aber lassen Sie uns einen Schritt zurück machen und am Boden beginnen. Die Bälle wurden nämlich ursprünglich gar nicht für Reiter entwickelt, sondern als Teil von Eric Franklins Konzept der Imaginativen Bewegungspädagogik. Als Tänzer und

Sportwissenschaftler interessierte er sich nicht nur für die Ausführung von Bewegungen, sondern auch für die Anatomie dahinter. Er fand heraus, dass Training keine Garantie für mehr Kraft oder Beweglichkeit ist, sondern dass es ganz entscheidend darauf ankommt, WIE man sich bewegt. Oder anders ausgedrückt: Mit der richtigen Vorstellung werden Bewegun-

gen leichter, effektiver und schöner. Ausserdem, und das ist für Reiter ein ganz entscheidender Punkt, können so das Körpergefühl verbessert und das Verständnis für biomechanische Zusammenhänge gefördert werden.

Das stellte auch Marlies Senn aus Zollikerberg fest. Als Reitpädagogin und Reitlehrerin stellte sie immer wieder fest, dass Kinder verbale Anweisungen im Reitunterricht nicht nicht umsetzen wollen, sondern nicht umsetzen können, weil ihnen das nötige Körpergefühl fehlte. Auf der Suche nach Wegen, Anweisungen nonverbal zu erklären, kam sie zur Franklin-Methode® und bildete sich zur Bewegungspädagogin fort. Seitdem sind Bälle, Bänder und Imagination wesentlicher Bestandteil ihres Reitunterrichts – mit zum Teil verblüffenden Ergebnissen.

In Deutschland ist übrigens eine Franklin-Ausbildung speziell für Reiter gestartet. Ein ähnliches Projekt ist für die Zukunft auch in der Schweiz geplant. >



**Ein kreativer Kopf –  
Mit Bildern und Bällen  
verhilft Eric Franklin  
seinen Schülern zu mehr  
Körpergefühl.**

**Für eine gefühlvolle Zügelführung:  
Mit Hilfe der Franklin-Bälle  
können Sitz und Hilfengebung  
verbessert werden.**



### DIE KRAFT DER VORSTELLUNG

Beispiel gefällig? Viele Menschen atmen zum Beispiel eher oberflächlich. Wenn sie versuchen, tiefer zu atmen, ist das vor allem eines: anstrengend. Sich vorzustellen, wie die Bauchdecke sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt, kann schon eher helfen, dass der Atem tiefer strömt. Dabei geht aber in der Regel vergessen, dass das Zwerchfell nicht nur vorne am Rippenbogen, sondern auch hinten an der Wirbelsäule befestigt ist. Probieren Sie stattdessen mal folgendes Bild aus (am besten im Stehen): Ihr Zwerchfell ist ein Fallschirm, der beim Einatmen in der Mitte nach unten fällt, während die Seiten sich aufblasen und die Schnüre sich lösen. Beim Ausatmen wölbt sich der Fallschirm nach oben, während die Schnüre sich spannen und nach unten Richtung Beckenboden strecken. Diese Übung funktioniert übrigens auch wunderbar beim Reiten...

Ausser der Vorstellung setzen Bewegungspädagogen der Franklin-Methode im Unterricht bzw. im Training Hilfsmittel wie Bänder und Bälle ein, um die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit von Körper und Geist zu fördern. Es gibt Bälle und Rollen in unterschiedlichen Grössen, mit unterschiedlichen Härtegraden und aus unterschiedlichen Materialien. Sie werden über den Körper gerollt oder einzelne Körperteile über sie, man kann sich damit abklöpfen, man kann sich drauflegen, darauf stehen, gehen oder sitzen. Und genau davon hat sich Eckart Meyners inspirieren lassen. Durch die Benutzung der Bälle beim Reiten erhält der Körper eine ganze Reihe von ungewohnten Informationen. Die Flexibilität des Gehirns und die koordinativen Fähigkeiten des Reiters werden gleichermaßen gefordert und gefördert.

### WIE EINSETZEN?

Wir stellen Ihnen im Folgenden einige bewährte Übungen mit unterschiedlichen Franklin-Bällen vor. Bitte beachten Sie, dass weder Bilder noch Bälle ein Patentrezept sein können. Es gibt nicht DEN Ball für DAS Reitproblem. Achten Sie immer auf Ihren Körper und die Reaktionen Ihres Pferdes. Beginnen Sie mit kurzen Sequenzen und steigern die Anforderungen allmählich.

Die Bälle können nur zum Aufwärmen verwendet werden, zum Reiten bestimmter Lektionen oder für eine gewisse Zeit. Wichtig ist, dass Sie auf Ihr Gefühl hören und sich nicht überanstrengen. Das Reiten mit den Bällen darf herausfordernd sein, auch mal anstrengend, aber es sollte nicht schmerzhaft sein oder zu Verkrampfungen führen.

Wählen Sie am Anfang eher weiche Bälle bzw. pumpen Sie die Bälle nur wenig auf. Wenn Sie damit gut klarkommen, können Sie auch härtere Varianten ausprobieren oder mehr Luft hineinpumpen. Am besten ist es sicherlich, wenn Sie erst mal am Boden und ohne Pferd beginnen und sich so langsam an die unterschiedlichen Hilfsmittel herantasten. Erfahrene Bewegungspädagogen warnen davor, zu viel Equipment zu kombinieren und auf Teufel komm raus damit zu reiten. In der Franklin-Methode® sind die Bälle in ein ganzes Bewegungskonzept eingebunden. Eine eingehende Beschäftigung mit der Methode und der Besuch eines entsprechenden Workshops sind sehr zu empfehlen!

### DIE FRANKLIN-BÄLLE IM EINZELNEN

Der **Softball orange** ist sozusagen der Allrounder unter den Franklin-Bällen. Er kann unter den Achseln eingesetzt werden, um die Zügelführung zu verbessern,

unter den Adduktoren, um ein Klemmen mit den Beinen zu reduzieren, oder unter den Sitzbeinhöckern.

Beim Einsatz unter den Achseln muss darauf geachtet werden, dass der Reiter die Bälle nicht festhalten muss und deshalb mit den Armen klemmt. Obwohl die Arme dadurch ein wenig abgespreizt sind, sollten sie locker fallen können und die Bewegungen nicht dysfunktional werden. Das Geheimnis der Wirkung liegt darin, dass die Muskeln rund ums Schultergelenk rhythmisch unterschiedlich bewegt, die Faszien in diesem Bereich angeregt und die Koordination aller Strukturen verbessert wird.

Die Position der Bälle unter den Adduktoren sollte öfter variiert werden (mehr Richtung Schambein oder Richtung Knie), da diese Muskeln mehrere Stränge haben. Auch sie fördern das Bewusstsein für die Hilfengebung, die Beweglichkeit im ganzen Körper und können häufig ein Festklammern am Pferd reduzieren.

Unter den Sitzbeinhöckern kommen vor allem die **Original-Franklin-Bälle** zum Einsatz. Man kann die Bälle ein- oder beidseitig einsetzen. Bei einseitigem Einsatz hat der Reiter anfangs meist das Gefühl, schief zu sitzen, und das kinästhetische System ist aufgefordert für einen Ausgleich zu sorgen. Je besser dieses System trainiert wird, desto leichter fallen dem Reiter die beim Reiten ständig geforderten Ausgleichsmechanismen. Ausserdem wird durch die Benutzung nur eines Balls eine bestehende Einseitigkeit deutlicher. Je nach Grösse und Statur des Reiters können die Bälle unterschiedlich stark mit Luft aufgepumpt oder durch die kleinen roten Bälle (Franklin Universal Mini) oder die grünen mit Noppen (Original-Franklin-Ball) ersetzt werden.

Die **Mini-Rolle** wird quer im Sattel unter den Sitzbeinhöckern platziert – und zwar so, dass nach vorne und hinten gleichgrosse Bewegungen mit dem Becken möglich sind. Dadurch dass der Reiter quasi über dem Pferd sitzt, wird sein Becken dreidimensional bewegt. Die Mini-Rolle erzeugt ständig eine Art Ungleichgewicht, dem der Reiter durch kleinste Anpassungen begegnen muss. Ganz nebenbei werden dadurch die Hüftgelenke freier und die Schultermuskeln können sich entspannen. Ausserdem wird der Beckenboden trainiert. Der Reiter kann so ein neues Gefühl für die Bewegungen entwickeln und sitzt anschliessend häufig tiefer im Sattel.

Erklären lässt der Effekt sich durch die Akupunkturpunkte, die sich an den Sitzbeinhöckern befinden und die Rückenmuskeln stimulieren, und durch die Lumbodorsalfaszie, die dafür zuständig ist, dass Bewegungen durch den gesamten Körper fliessen. Beide erfahren beim ruhigen Sitzen auf dem Stuhl oder im Sattel zu wenig Anregung.

**Mit dem Ball unter einem Sitzbeinhöcker reiten? Erst mal ungewohnt...**



Tipp: Pumpen Sie die Rolle anfangs nur wenig auf und beginnen Sie auf jeden Fall im Schritt. Wenn Sie sich wohlfühlen, können Sie es auch im ausgesessenen Trab oder Galopp versuchen.

Die Faszia-Rolle sieht ganz ähnlich aus, ist aber mit Wasser gefüllt, sodass der Reiter mehr Kontakt mit dem Sattel hat. Ihre Wirkung auf die faszialen Strukturen und damit auf die Muskulatur des Beckens und die inneren Organe ist noch intensiver. Manche Reiter empfinden sie sogar als zu intensiv.

#### WEITERE INFOS

**Eric Franklin** ist Tänzer, Choreograf, Dozent und Autor zahlreicher Bücher, die voll praktischer Übungen stecken, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Auch wenn diese sich nicht direkt an Reiter richten, lassen sich die Übungen und Bilder wunderbar fürs Reiten verwenden. Sein Wissen gibt er ausserdem in Workshops und Online-Kursen weiter.

Eric Franklin ist der festen Überzeugung, dass alles mit der Erkenntnis beginnt, dass wir die Kraft zur Veränderung haben. Er lehrt, wie man die Umwandlungskräfte des Geistes nutzbar macht, um körperliche Fähigkeiten zu verbessern. Mehr über ihn und die Franklin-Methode®, welche darlegt, wie man das Gehirn benutzen kann, um die eigenen Körperfunktionen zu verbessern, erfahren Sie unter

[www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch). Dort finden Sie auch zahlreiche Videos mit kurzen Übungssequenzen und eine Liste der Bewegungspädagogen der Franklin-Methode® in der Schweiz. Sämtliche Übungsmaterialien zur Franklin-Methode® sowie ein spezielles Reiterset erhalten Sie bei [www.sportszeugs.de](http://www.sportszeugs.de).

**Eckart Meyners** ist Sportpädagoge und integriert seit Jahrzehnten innovatives Körper- und Bewegungstraining in den Reitunterricht. Letztes Jahr ist sein Buch «Wie bewegt sich der Reiter?» erschienen, in dem er die Wichtigkeit eines handlungsorientierten Unterrichts betont. Es enthält zahlreiche Faszienübungen und ein Kapitel über die Arbeit mit den Franklin-Bällen, das separat als eBook erhältlich ist. Weitere Infos unter [www.kosmos.de](http://www.kosmos.de)

Eine ausführliche Anleitung für das Reiten mit den Franklin-Bällen erhalten Sie auch bei **pferdia tv**. Eckart Meyners und Sibylle Wiemer stellen Ihnen anhand von sechs Reitern vor, wie und wo die Franklin-Bälle wirken, warum sich damit Sitz, Hilfengebung und Zügelführung verbessern lassen und wie die Pferde auf die grössere Bewegungsfreiheit des Reiters reagieren. «Reiten mit Franklin-Bällen» ist als DVD und als Online-Video auf [www.pferdiathek.de](http://www.pferdiathek.de) erhältlich.

© LILY MERKLIN



#### **Informative und tolle Preise gewinnen:**

In Kooperation mit pferdia tv verlost PASSION einen Gutscheincode für ein **Halbjahres-Abo im Wert von 120 Euro**, mit dem man nicht nur das Online-Video zu den Franklin-Bällen, sondern das gesamte Angebot der Streaming-Plattform nutzen kann. Dort findet man über 350 Videos voller Pferdewissen in höchster Qualität.

Namhafte Ausbilder wie Ingrid Klimke und Philippe Karl geben einen Einblick in ihre Arbeit und jede Woche kommen neue Videos hinzu.

In Kooperation mit dem Institut für Franklin-Methode® Schweiz verlost PASSION drei Mal den **Online-Kurs «Sitz Dich fit»**, dessen Übungen sich gleichermassen zu Hause, im Büro und zum Teil auch auf dem Pferd durchführen lassen.

Drei **Reitersets** (Meyners' Reit- und Bewegungskonzept nach der Franklin-Methode®)

In Kooperation mit dem Kosmos Verlag verlost PASSION drei Mal das **Buch «Wie bewegt sich der Reiter?»**

Alle weiteren Informationen unter: [www.passion-magazin.ch/verlosungen](http://www.passion-magazin.ch/verlosungen)