

STALLGEFLÜSTER

Für alle Pferdehalter – Das Kundenmagazin der Uelzener Versicherungen | Ausgabe 2. Halbjahr 2016 | 15. Jahrgang

**Uelzener Pferde-
Krankenversicherung**
inklusive OP-Versicherung

gesund
bleiben.

Gewinnen Sie
eines von zehn
tollen Kalender-
paketen!

Uelzener 
VERSICHERUNGEN *Mensch. Tier. Wir.*

St.GEORG

Das Fachmagazin St.GEORG veröffentlichte in der Ausgabe 8/2016 den Artikel „Besser reiten mit Bällen“. Hierzu machten sechs Reiterinnen einen „Selbstversuch“ und berichten über ihre Erfahrung. Absolut lesenswert!

Wer es verpasst hat, kann ein Exemplar unter www.st-georg.de nachbestellen.

Funktion vor Form

Das Ball-Wunder

Vielen Reitern ist Eckart Meyners bekannt als „Erfinder“ der Bewegungslehre, als derjenige, der seit Jahrzehnten darauf pocht, dass der Reiter nicht in eine bestimmte Form gepresst werden sollte. „Die Funktion bestimmt die Form“ ist einer seiner Leitsätze, die er sich nicht etwa selbst ausgedacht hat, sondern die auf wissenschaftlich belegten Erkenntnissen beruhen. Soll heißen: Ob ein Reiter seine Beine eine Handbreit hinter den Gurt legt oder nur zwei Finger breit, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass seine Beine so liegen, dass sie ihre Funktion (das Treiben) optimal ausüben können.

Zunächst hatte Meyners aus verschiedensten Winkeln beleuchtet, wie sich ein Reiter auf dem Pferd bewegt – oder besser, wie er sich bewegen sollte. Er hat eine Vielzahl an Übungen auf dem Boden, einem bestimmten, dreidimensional beweglichen Hocker („Balimo“) oder im Sattel zusammengetragen und in unzähligen Büchern, Videos, Seminaren und Lehrgängen bewiesen, dass seine Erkenntnisse den Reiter weiterbringen – so weit, dass sogar Teile der Reitlehre-Kapitel der „Richtlinien für Reiten und Fahren“ um sein Wissen erweitert und ergänzt wurden. Alle, die sich mit Bewegung beschäftigen, kennt er, und jede Idee, aus welcher Sportart auch immer, wird von dem Wissenschaftler auf ihre Tauglichkeit für die Reiterei unter die Lupe genommen.

➤➤ **Durch die vielen neuen Reize werden Muskeln und Faszien aktiviert [...] ⚡⚡**

So auch die Franklin-Methode, ursprünglich entwickelt von einem Schweizer Tänzer und Choreografen, der in den 1990er-Jahren in seiner Heimat ein Institut für Bewegungspädagogik gründete. Die Franklin-Methode ist ein Bewegungskonzept, das sich aus verschiedenen Elementen zusammensetzt, mit dem Ziel, den Menschen für seine eigenen Bewegungsabläufe zu sensibilisieren. Einfach gesagt: Besser fühlen, besser bewegen. Eric Franklin hat diverse Sportgeräte entwickelt, die den Menschen dabei unter-

stützen können. Unter anderem sind es diverse Bälle, die verschiedene Faszien ansprechen.

Eckart Meyners hat dieses Bewegungskonzept als Grundlage genutzt und herausgefunden, wie die Arbeit mit Franklin-Bällen den Reiter in seiner Selbstwahrnehmung und in seinen Bewegungsabläufen auf dem Pferd unterstützen kann. Die Idee dahinter ist so einfach wie genial:

Verschiedene Bälle, an verschiedenen Körperteilen des Reiters platziert, tragen dazu bei, dass die Bewegungs-

abläufe des Pferdes auf eine neue, ungewohnte Weise auf den Reiter übertragen werden. Sie bringen den Reiter zunächst aus seinem gewohnten Gleichgewicht bzw. aus seiner gewohnten Situation in eine ungewohnte. Durch die vielen neuen Reize werden Muskeln und Faszien aktiviert, die sich in der gewohnten Situation gar nicht mehr an der Bewegung beteiligen – und am Ende, wenn die Bälle wieder entfernt werden, ist der Reiter quasi automatisch beweglicher und sensibler für seine eigene Einwirkung. Doch vor dem Himmel kommt die Hölle, so fühlt es sich jedenfalls im ersten Moment an, wenn man auf einer mit Luft oder auch mit Wasser gefüllten Rolle sitzt und dadurch quasi „in den ersten Stock“ über dem Sattel platziert wird. Man wird vor- und zurückgeschoben, pendelt ungewollt von rechts nach links, und



Faszien sind ein kollagenhaltiges Bindegewebe, das jeden Muskel und jede Muskelfaser umhüllt. Sie durchziehen den gesamten Körper und verbinden Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Vier fasziale Leitbahnen laufen durch den menschlichen Körper: die Frontallinie, die Rückenlinie, die Laterallinien und die Spirallinien.



im Trab bzw. Galopp geht es rund zehn Zentimeter hoch und runter. Oder man fühlt sich wie Popeye, der gerade zwei Dosen Spinat „auf ex“ geschluckt hat: Je ein Ball unter den Achseln, breitarmig wie ein Angeber, der die Muskeln spielen lässt. Am wackeligsten wird die Angelegenheit, wenn je ein Ball rechts und links unter die Oberschenkel geklemmt wird.

Mini-Rolle

Zuerst einmal gibt es da die Mini-Rolle. Die mit Luft gefüllte Plastikrolle kann in unterschiedlichen Härtegraden genutzt werden – je nachdem, wie stark sie mithilfe der

Ballpumpe aufgepumpt wird. Platziert wird die Mini-Rolle dann genau unter den Sitzbeinhöckern des Reiters. Nicht davor und nicht dahinter, damit das Becken problemlos die reaktiven Bewegungen in alle Richtungen ausführen kann. Die dreidimensionalen Bewegungen stimulieren alle faszialen Bereiche der Gesäß-, Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Akupunkturpunkte der Sitzbeinhöcker. Nur ein paar Minuten braucht es, um die natürlichen Bewegungsabläufe des Reiters wiederherzustellen, um die Faszien zu stimulieren.

» Es fühlt sich an, als säße man viel tiefer im Sattel [...] «

Geritten wird Schritt, Trab und Galopp. Im Trab natürlich im Aussitzen, sonst ist die Rolle futsch. Wird die Mini-Rolle nach ein paar Minuten wieder entfernt, haben die Reiter ein echtes „Aha-Erlebnis“. Es fühlt sich an, als säße man viel tiefer im Sattel, als sei das Gesäß breiter geworden und

man kann den Bewegungen des Pferdes deutlich einfacher folgen.

Der Grund hierfür liegt in der vermehrten Beweglichkeit des Beckens, der Reiter kann mit dem Becken besser nach hinten abkippen, wird feinfühler und beweglicher. Dazu kommt, dass der Reiter durch die Entspannung der Muskulatur im Rücken, in den Beinen und in den Schultern einen geschlosseneren Sitz aufweist. Die Beine fallen entspannter aus den Hüftgelenken und die neu gewonnene Flexibilität führt dazu, dass man sein Gleichgewicht rein aus den Bewegungen des Beckens erzielt, viel mehr als durch das Ziehen an den Zügeln oder das Klemmen mit den Oberschenkeln. Wenig erstaunlich ist das Verhalten der Pferde bei diesen Übungen. Meist werden sie nach kürzester Zeit freier im Rücken, schwingen vermehrt und fühlen sich offensichtlich wohler.

Fascia-Rolle

Im Unterschied zur Mini-Rolle ist die Fascia-Rolle mit Wasser gefüllt, also in ihrem Härtegrad nicht zu verändern. Eingesetzt wird sie wie die Mini-Rolle in allen drei Grundgangarten – ebenfalls ohne Leichttraben. Die Struktur der Fascia-Rolle erlaubt einen vermehrten Kontakt zum Sattel und sie stimuliert noch intensiver die Gesäß- und Becken-

» Die Struktur der Fascia-Rolle erlaubt einen vermehrten Kontakt zum Sattel [...] «

bodenmuskulatur, die Muskeln der inneren Organe und die des Oberkörpers. Die Wahrnehmung der Reiter ist sehr unterschiedlich. Was für die einen angenehm ist, da man mit der Fascia-Rolle nicht so sehr aus dem Gleichgewicht gebracht wird wie mit der Mini-Rolle, ist für andere zu intensiv. Hier kann Abhilfe geschaffen werden, indem man länger mit der Mini-Rolle trainiert, bis sich der Körper an die Sensibilisierung des Systems gewöhnt hat. Das Resultat aus der Nutzung der Fascia-Rolle ist ähnlich wie bei der Mini-Rolle – das Becken lässt sich nur meist noch etwas besser kippen.

Original Franklin-Ball

Wie die Mini-Rolle, so lässt sich auch der originale Franklin-Ball in unterschiedlichen Härtegraden nutzen, je nachdem, wie fest er aufgepumpt wird. Sein Einsatzgebiet ist einseitig unter einem Sitzbeinhöcker. Natürlich hat der Reiter dann zuerst einmal das Gefühl, er säße schief, allerdings ist diese Schiefe von außen betrachtet kaum wahrzunehmen. Als natürliche, reaktive Reaktion wird die Schiefe über Gehirn, Rückenmark etc. nämlich ausgeglichen. Ratsam ist der mehrfache Seitenwechsel, so können die Akupunkturpunkte beider Sitzbeinhöcker gleichermaßen stimuliert werden. Als Ergebnis wird man erfahren, wieviel sensibler man für die einseitigen Gewichtshilfen geworden ist und erneut das Gefühl haben, man säße tiefer im Sattel.



» Wer sich regelmäßig die Zeit nimmt und die Bälle gezielt einsetzt, wird getreu Eckart Meyners Motto „Die Situation lehrt, nicht die Instruktion“ einen besseren Sitz bekommen. «



Eckart Meyners

Eckart Meyners war über 38 Jahre als Dozent für Sportpädagogik an der Leuphana Universität Lüneburg tätig. Seit 1976 widmet er sich den Fragen des Bewegungslernens im Reiten, da die Reitlehre als Bewegungslehre für das Pferd gilt, sie aber keine Bewegungslehre des Menschen enthält. Sicherheit durch Bewegungskönnen lautet das Motto im Zusammenhang mit der Initiative „Verstehe Dein Pferd“.



Soft-Ball Orange

Der Name täuscht, denn mit diesen auch durch die Ballpumpe in verschiedenen Härtegraden einzusetzenden Bällen kann es schmerzhaft werden, „soft“ erscheint einem in den ersten Augenblicken daran nichts. Das Ergebnis allerdings ist, wie bei allen anderen Rollen und Bällen, absolut überzeugend.

Zuerst einmal geht es an die Schultergelenke, die häufig eine Problemzone des Reiters sind. Der Soft-Ball Orange wird unter die Achseln geklemmt und führt so zu einer rhythmischen Bewegung sämtlicher Muskulatur rund um das Schultergelenk. Die Bewegungen sind immer anders und verändern sich ständig. So werden automatisch die Faszien mobilisiert und es kommt zu einer verbesserten Koordination der Muskelstrukturen. Reitet man danach wieder ohne die Bälle, sitzt man auf einmal viel aufrechter, ohne dass man sich darum bemühen müsste. Der gesamte Hals-, Nacken- und Schulterbereich fühlt sich viel lockerer und entspannter an. Die Verbindung zum Pferdemaul wird besser und die Pferde danken es, indem sie häufig vermehrt kauen.

Wer hätte es gedacht, die Schultermuskulatur korrespondiert mit den Adduktoren der Beine. So kommt es, dass, nachdem die Bälle unter den Achseln lagen, oftmals auch die Beine besser ans Pferd kommen. Damit allerdings nicht genug, so können die Soft-Bälle auch direkt an den Adduktoren eingesetzt werden.

Hierzu klemmt man sie auf unterschiedlicher Höhe, die mehrfach gewechselt wird, unter die Oberschenkel. Die Adduktoren sind mehrköpfige Muskeln und werden so bestens stimuliert. Da muss man als Reiter schon mal die Zähne zusammenbeißen, denn je nachdem, wie verklebt die Faszien sind, ist das Gefühl alles andere als angenehm. Jedoch schon nach kurzer Zeit wird es besser und das Ergebnis ist absolut verblüffend. Man klemmt viel weniger mit dem Oberschenkel, hat das Gefühl, das Bein liegt flacher und lockerer am Pferd – und rückwirkend, wie schon mit den Bällen unter den Achseln – die Schulterpartie ist lockerer.

Kleine Menschen, die mit dem Soft-Ball Orange nicht zurechtkommen, können übrigens auch auf den Franklin Universal Mini zurückgreifen.

Fazit: Wer sich regelmäßig die Zeit nimmt und die Bälle gezielt einsetzt, wird getreu Eckart Meyners Motto „Die Situation lehrt, nicht die Instruktion“ einen besseren Sitz bekommen. Der Reiter erfährt selbstbestimmte Bewegungsmuster und -vorgänge und lernt, sich dort hineinzufühlen. Und das ist etwas, was durch einen Dritten nicht erklärt werden kann. Natürlich soll das nicht heißen, dass man auf Reitunterricht verzichten kann. Es ist immer ratsam, einen erfahrenen Lehrer an seiner Seite zu haben, der kontrolliert, begleitet und fördert. Aber es macht sehr viel Sinn, die Franklin-Bälle mit ins Unterrichtskonzept einzubauen.



Buchtipp

Gerade im Kosmos Verlag neu erschienen und extrem lehrreich: „Wie bewegt sich der Reiter?“. Eckart Meyners, Kosmos Verlag

