

Reitanlage Eberl Zillhofen

Auf dem Bauch den Rücken lockern



Janina Hübner „quälte“ sich mit der Black Roll. Das war zwar schmerzhaft. Doch dank der damit erreichten Lockerung der ansonsten verspannten Muskulatur konnte sie danach viel lockerer den Bewegungen des Pferderückens folgen. Trainerin Nadja Eichholz beobachtete alles genau und korrigierte fehlerhafte Bewegungen sofort.

Schwitzende Teilnehmer, entspannte Pferde – das sah man am 21. und 22. Februar auf der Reitanlage Eberl in Zillhofen. Die Reiter absolvierten unter Anleitung von Bewegungstrainerin Nadja Eichholz Übungen, nach denen sie geschmeidiger auf ihren Pferden saßen – Beckenlockerung auf einem Stuhl mit beweglicher Sitzfläche, Lockerung von Muskelverspannungen mit der „Black Roll“ oder Fußmassage mit harten Bällen.

„Ich bin sehr begeistert“, sagt Sabrina Stelzle, die vor genau einem Jahr eine Sitzschulung



Auf dem Boden liegend lockerte Chris Hoffmann seine Hüftbeuger. Dadurch saß er danach lockerer auf dem Haflinger Olexis.

gemacht hatte. „Nadja schafft es, dass man mit wenigen und eigentlich einfachen Übungen ein super Gefühl beim Reiten bekommt – und nicht nur da. Beim Heimfahren war ich so voller guter Laune! Da ist dann auch der Muskelkater am Tag danach nur halb so schlimm“, berichtet Stelzle schmunzelnd. „Obwohl mich Nadja seit einem Jahr nicht mehr reiten gesehen hat, konnte sie sich an mich erinnern. Sie hat meine reiterlichen Fortschritte gelobt. So haben wir vor einem Jahr Übungen gemacht, damit ich besser aussitzen kann. Da dieses schon wesentlich besser geworden ist, haben wir mit neuen Übungen meinen Sitz verbessert.“

So musste Stelzle etwa strumpfsockig einen Ball unter ihrer Fußsohle rollen. Erstaunlich für Stelzle: Nicht nur die Füße fühlen sich danach lockerer an, auch ihre gesamte Rückenmuskulatur war entspannter.

Da er bei seinem ersten Sitzkurs im November 2014 sein Aha-Erlebnis hatte, mit minimalen Bewegungen bzw. Gewichtsverlagerungen das Tempo seines Reitbeteiligungspferdes Olexis erhöhen zu können, war für Christian Hoffmann klar auch beim Frühjahrskurs wieder mitzumachen. Der 28-Jährige, der seit

einem guten Jahr reitet, meint: „Man bekommt seine eigenen Fortschritte selbst nicht immer so mit. Es hat mich unglaublich motiviert, dass mir Nadja sagte, dass ich mich im Vergleich zum letzten Sitzkurs verbessert habe und nicht mehr so schief sitze. Beeindruckend fand ich, wie schon mit einfachen Übungen mein Sitz etwas lockerer wurde: So schob ich mir einmal handgroße Franklin-Bälle unter die Gesäßknochen und ritt dabei im Schritt und im Aussitzen im Trab. Das war erst ein komisches Gefühl. Aber dann merkte ich, dass die Bewegung in meinem Becken viel freier wurde. Jetzt

kann ich mir vorstellen, wie sich das Aussitzen anfühlen soll. Nun muss ich versuchen auch im Training immer wieder dieses Gefühl zu bekommen. Aber ich habe von Nadja viele Übungen mitbekommen, die ich auch zu Hause oder wenn ich beruflich unterwegs bin, machen kann. Zu guter Letzt empfehle ich jedem, ob Anfänger oder Fortgeschrittener solche Kurse zu machen. Neben der Verbesserung der reiterlichen Fähigkeiten ist bei uns nämlich auch immer der Spaßfaktor dabei.“ Hoffmann selbst hat sich jedenfalls gleich für den Kurs Mitte April angemeldet. ■

Kathi Schrollhammer/tö



Ausbildungsskala I Vom 30. Januar bis 1. Februar fand der zweite Kurs der Maisacher Pferdefreunde mit Pferdewirtschaftsmeister und Richter Klaus Wolf auf der Anlage der Familie Reil statt. 14 Reiter nutzten die Gelegenheit des intensiven Trainings im Einzelunterricht. Je nach Ausbildungsstand wurden Lektionen aus der Grundausbildung von Pferd und Reiter bis hin zu Traversalen geübt. Im Vordergrund standen dabei stets die Ausbildungsskala für Pferde, der Sitz des Reiters, feine Zügelführung und korrekte Hilfengebung. Alle Teilnehmer waren sehr zufrieden und freuen sich auf eine baldige Wiederholung.

Das Foto zeigt (v. l.) Anna Lena Walch auf Bragi, Klaus Wolf und Anna Lena Vogel mit Angel's Kiss.

Martina Reil/tö

Leserbriefe ...

... senden Sie bitte an redbayernspferde@dlv.de oder an die Redaktion Bayerns Pferde, Deutscher Landwirtschaftsverlag, Lothstraße 29, 80797 München.

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.