

Reitanlage Zillhofen

Becken lockern



Sichtlich Spaß hatte Paula Siegert beim Kugeln – dabei verbesserte sie gleichzeitig ihre Koordination.

„Wahnsinn, war das wieder toll!“, freut sich Sandra Paul nach ihrer Stunde bei Bewegungstrainerin Nadja Eichholz. Die war am letzten Novemberwochenende auf der Reitanlage Zillhofen zu Gast. Bisher hatte Paul, die mit ihrer Reitbeteiligung Olexis am Training teilnahm, oft Probleme ihr Pferd „vors Bein zu bekommen“. „Ich bin immer wieder beeindruckt, wie sich mein Sitz durch ein paar Übungen so verbessert, dass ich nicht wie bisher mit den Schenkeln aufwändig treiben muss, um im Trab beim Ausreiten vorwärts zu kommen“, meint Paul, die bereits zum zweiten

Mal an einem Kurs bei Eichholz teilgenommen hat.

Auch Paula Siegert und ihre Mutter Ute sind beeindruckt. Für die zwölfjährige Paula war es das erste Bewegungstraining. Zuerst reitet sie in der Halle, damit sich Eichholz ein Bild von ihr machen kann. Dann sind Übungen auf dem „Balimo“ – einem Stuhl mit beweglicher Sitzfläche –, die vor allem das Becken lockern sollen, angesagt. „Wieder auf dem Pferd konnte ich viel tiefer einsitzen und die Hände ruhig halten“, berichtet Paula. Weiter geht es auf einer Bodenmatte. Siegert muss auf dem Rücken liegen und ihr ausgestrecktes Bein seitlich so weit es geht zur gegenüberliegenden Schulter strecken – und möglichst auf der Matte ablegen. Hierdurch soll die Beweglichkeit in der Hüfte und im Oberkörper verbessert werden. Wieder auf dem Pony Appy wird Paula ihren Sitz als „noch bequemer“ beschreiben. Dann eine Übung, die Spaß macht: Auf die Matte setzen, Beine umfassen und kugeln. Hierdurch sollte die Körper-Koordination, die Bauchspannung und die Beweglichkeit in der Wirbelsäule verbessert werden. „Paulas Sitz wurde immer besser“, meint Mutter Ute Siegert. Zum Schluss geht es wieder auf den Balimo-Stuhl. Paula soll ihr Ohr auf die Schulter legen und mit den Augen den Daumen anpeilen, der eine Acht beschreibt. Diese Übung dient der Koordination. „Zuerst

ging es auf einer Seite besser als auf der anderen, aber nach einiger Zeit klappte es auf beiden Seiten“, sagt Paula.

Auch Christian Hoffmann nimmt am Bewegungstraining teil. „Ich fand den Sitzkurs super. Ich hätte nie gedacht, dass man mit eigentlich kleinen und einfachen Übungen solche großen Effekte erzielt. Am prägendsten war das AHA-Erlebnis, dass ich mit wirklich minimalen Bewegungen bzw. Gewichtsverlagerungen das Tempo von Olexis erhöhen konnte“, beschreibt der 27-Jährige seine

Erfahrungen. Bisher hatte er meistens das Problem, dass er Olexis nicht vorwärts bekam. „Auf Olexis habe ich gemerkt, dass ich besser mitschwinde und es mir leichter fällt, der Bewegung zu folgen“, sagt der Reitanfänger.

„Ich würde jedem Reiter einen derartigen Kurs empfehlen“, rät Hoffmann und hat sich gleich für den nächsten Kurs Ende Februar angemeldet. Bis dahin will er zu Hause Lockerungsübungen für Becken, Rücken, Hals und Nacken machen... ■

Andrea Tölle

RV Würmtal

Siege für die Gräfelinger



Stolze Sieger und Platzierte: In Gräfelting gab's Schleifen und Ehrenpreise.

Großer Auftrieb herrschte am 16. November im Reitverein Würmtal in Gräfelting beim Schulpferde-Vergleichskampf. Dabei traten die Gräfelinger Reiter unter der Leitung von Jozsef Sebestyen gegen Konkurrenten des RC Steinsee und des Reitvereins Corona aus Solln an.

Fünf Prüfungen standen auf dem Programm, davon drei im Dressursattel und zwei im Springparcours. Die schwierigste Prüfung im Dressurviereck, einen Dressurreiterwettbewerb der Kl. A entschied am Ende Lokalmatadorin Hannah Unterberg auf dem Schulpferd Whisky für sich. Sie kassierte mit 7,2 als Einzige eine Wertnote über 7. Auf Platz 2 rangierte schließlich Vereinskollegin

Karina Herold mit Monarch. Auch in einer Dressurreiterprüfung der Kl. E hatte ein Mitglied des Veranstalters die Nase vorn. Hier holte sich Katharina Mehring mit Schulpferd Zodiak die goldene Schleife, gefolgt von Alice Diekmann (RV Würmtal) und Whisky, ebenfalls ein Gräfelinger Lehrpferd. Im einfachen Reiterwettbewerb ging der Sieg an Adrina Eierle (RV Corona) mit Zedan.

Einen weiteren Würmtaler Sieg gab es im Stilspringen der Kl. A mit Standardanforderungen, die Sabrina Kirschner mit Rifs am besten bewältigte. Das E-Stilspringen konnte Sina Winkler (RC Steinsee) mit Cheetan für sich entscheiden. ■

MS



Erstmals dabei und sichtlich beeindruckt war Janina Hübner (r.), der Bewegungstrainerin Nadja Eichholz Übungen auf dem Balimo zeigte.

Fotos (2): Tölle