



Nr. 7/2024 | 114. Jahrgang | CHF 10.–

# Kavallo

Das Schweizer Pferdema­gazin | [www.kavallo.ch](http://www.kavallo.ch)



**Ein Leben für die  
Vollblutzucht**

**Eine Pilotstudie:  
Was leisten Arbeitspferde?**

**Besser Reiten dank  
funktionalem Bodentraining**

**Management von Pferden im  
Leistungssport**

**PSSM: Wenn Gene  
Muskeln stören**



**16** Management von Sportpferden «Kavallo» h t bei Pferdesportlern nachgefragt.



**8** Pilotstudie Arbeitspferde Leistung und Wohlbefinden bei Arbeitspferden im Fokus einer HAFL-Studie.



**12** Erfolg in Zucht und Training Die Schweizerin Karin Suter weiss, worauf es ankommt, damit ein Fohlen die Chance hat, im Rennsport erfolgreich zu werden.

AKTUELL

- 6 **Schweizer Voltis an der WM** Welche Schweizer Voltigierhoffnungen werden an der Heim-Weltmeisterschaft der Elite sowie an der Europameisterschaft des Nachwuchses teilnehmen und um die Titel kämpfen?
- 7 **«Club Management»** Von der Mitgliedergewinnung über die Akquisition von Sponsoren bis hin zu rechtlichen Fragen. Der Lehrgang «Club Management» von Swiss Olympic und Swiss Equestrian bietet eine generalistische Ausbildung.

BLICKPUNKT

- 8 **Pilotstudie Arbeitspferde** Die «Arbeit» der Pferde in der Schweiz hat sich im letzten Jahrhundert stark gewandelt. Einige Betriebe jedoch bleiben den Pferdestrken treu. Was bedeutet das an physischer und psychischer Arbeit für die treuen Vierbeiner?
- 12 **Vom Fohlen zum Rennpferd** Karin Suter gehört zu den wenigen Rennpferdetrainern in der Schweiz, die auch züchten. Entsprechend genau kennt sie den Weg von der Planung eines Fohlens bis zum ersten Renneinsatz.

BLICKPUNKT

- 16 **Spitzensport und Haltung** Das übergeordnete Thema «Stallmanagement» überschneidet sich mit den Themen Haltung und Fütterung, die wir in anderen Beiträgen beleuchtet haben. Wir versuchen hier, spezifisch der Frage nach den Zusammenhängen zwischen der Leistung von Spitzenpferden und ihrem unmittelbaren Stall-Umfeld nachzugehen, insbesondere der Alltagsroutine im Stall, der Art der Infrastruktur sowie dem Verhältnis von Arbeit und Erholung.

**Titelbild:**

Der Schweizer Robin Godel und Grandeur de Lully holen sich das Triple: Sieg im Nations Cup in Avenches (SUI) in der Einzel- und Teamwertung sowie Schweizermeister Elite Concours Complet 2024.   FEI

**Vorschauen mit Bild: blau markiert**

Bildquellen auf den jeweiligen Artikelseiten

32

**Reiter-Yoga**  
Flexibilität und Balance auf und neben dem Pferd.  
Besser reiten und gesund und fit bleiben dank  
einfachen Übungen.



42

**Boxenruhe**  
Die Physiotherapeutin  
zeigt in mehreren Teilen  
diverse Übungen bei  
einer Zwangspause.



46

**Schreckgespenst PSSM**  
Die Polysaccharid-Speicher-Myo-  
pathie verstehen und betroffene  
Pferde symptomfrei halten.



## PRAXIS

- 30 **Recht: Verletzung im Stall**  
Was, wenn sich das Pferd im  
Pensionsstall, ohne Zutun der  
Eigentümerin, eine Verletzung  
zugezogen hat? Rechtsexper-  
tin Layla Frehner macht auf  
diverse Punkte aufmerksam.
- 32 **Der gesunde Reiter Teil 3**  
Funktionales Bodentraining  
speziell für Reiterinnen eröff-  
net neue Perspektiven für ein  
besseres Reitgefühl. Unsere  
Expertin zeigt wie.

## EPISODEN

- 26 **Von EMPFA zu NPZ**  
Das Zentrum hat sich gewan-  
delt und die Pferdeneuzeit  
stark und erfolgreich mitge-  
staltet.

## PRAXIS

- 42 **Übungen bei Boxenruhe**  
Mit einfachen Massage-  
griffen kannst du deinen  
vierbeinigen Partner während  
der Stehzeit unterstützen.
- 46 **Lösungen bei PSSM**  
Eine Genmutation ist nicht  
reversibel, über das richtige  
Management aber positiv  
beeinflussbar. Dank optima-  
lem Management können  
PSSMler klinisch unauffällig  
und leistungsfähig sein.

## HUND

- 58 **Angenommen...**  
... du wärst dein Hund. Wür-  
dest du dann bei dir leben  
wollen? Der Autor lädt ein  
zum Gedankenexperiment.

## IN DIESER AUSGABE

- 3 Editorial
- 24 PR Spezial Pferd & Stall
- 54 Marktnotizen
- 56 Humor/Glosse
- 57 Für Sie gesehen
- 64 Vorschauen
- 66 Agenda
- 67 Preisrätsel
- 68 TV-Tipps
- 70 Marktanzeigen
- 74 Impressum

## *Kavallo-Kontakte*

**Redaktion:** Tel. 062 886 3395  
redaktion@kavallo.ch

**Anzeigen:** Tel. 055 245 10 27  
anzeigen@kavallo.ch

**Abonnement:** Tel. 062 886 3366  
kavallo@kromerprint.ch

# Besser reiten durch funktionales Bodentraining

Schluss mit schiefem Sitz und Rückenschmerzen nach der Dressurstunde! Funktionales Bodentraining speziell für Reiterinnen und Reiter stärkt Körper und Geist und eröffnet neue Perspektiven für ein besseres Reitgefühl. Unsere Expertin zeigt wie.

Text **Eva Lima** Expertin **Kerstin Vogt** Bilder **Eva Lima**

**H**armonie zwischen Pferd und Reiter erfordert nicht nur einen, sondern zwei gesunde, und fitte Körper. Doch Rückenschmerzen, schiefer Sitz und mangelnde Körperspannung trüben oft das Reiterglück. Abhilfe schafft Bodentraining, speziell auf Reiter abgestimmt. Kerstin Vogt, erfahrene Human-Physiotherapeutin und begeisterte Reiterin, führt uns in diese Welt ein und zeigt uns einige ihrer Lieblingsübungen. Das Training fokussiert auf Stabilität, Beweglichkeit und Koordination – die Grundpfeiler für einen feinen Reiter-sitz. Abseits des Pferderückens stärken Reitende ihren Körper und finden eine Balance, die auf präziser Feinabstimmung beruht, nicht auf roher Kraft. So verschmelzen Reiter und Pferd zu

einem harmonischen Team, das gemeinsam neue Herausforderungen meistert.

## Vom Störer zum Unterstützer

«Wir sollen dem Pferd helfen, das Richtige auszuführen, und es nicht darin stören oder gar behindern!» Egon von Neindorffs Forderung bringt die Essenz des Reitens auf den Punkt: Harmonie zwischen Reiter und Pferd. Doch wie erreichen wir diese Harmonie, wenn der Reiter selbst nicht in Balance ist? «Wir erwarten von unseren Pferden, dass sie geschmeidig und fit sind. Aber sind wir als Reiter auch in der körperlichen Lage, sie richtig zu unterstützen?», fragt Kerstin Vogt offen und direkt. Wahre Harmonie entsteht, wenn der Reiter dem Pferd nicht im Weg steht, sondern es in seiner vollen Entfaltung unterstützt. Es ist eine Sache der Fairness: «Man sollte vom Pferd nur das erwar-

ten, was man selbst auch geben kann», so Vogt. Bodentraining ist daher die Basis, um gezielt an Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu arbeiten. «Der Vorteil ist, dass man sich zu 100 Prozent auf sich selbst konzentrieren kann – das ist beim Reiten nicht möglich. So lassen sich mit einem gezielten Training am Boden viele reiterliche Herausforderungen leichter meistern», erklärt Vogt. Durch ihr gezieltes Bodentraining gelingt Leichtigkeit im Sattel und verbessert sich die Verbindung mit dem Pferd. Sei es, das Pferd im Wettkampf optimal in seiner Leistung zu unterstützen oder endlich die Angst vor dem Galopp zu verlieren. Es ist das fehlende Puzzlestück für viele Reiter, die ihre Fähigkeiten verbessern und einen gesunden, harmonischen und schmerzfreien Sitz im Sattel anstreben.

## Balance zwischen Stabilität, Mobilität und Koordination

Die Vielfalt der Herausforderungen in Sachen Fitness und Körperhaltung im Reitsport ist enorm. Vogt identifiziert hauptsächlich drei Bereiche: «Unzureichende Stabilität, fehlende Geschmeidigkeit und Schwierigkeiten in der Koordination. Das Spektrum der körperlichen Verfassung bei Reiterinnen und Reiter ist breit und eine gründliche Ursachen-Analyse ist entscheidend.» Dabei geht es nicht nur um die Anpassung der Übungen zur Stärkung oder zur Erhöhung der Geschmeidigkeit, sondern auch um ein tieferes Verständnis





**Saskia – mehr Kraft aus der Mitte**

Saskia erkannte die Bedeutung der Selbstverbesserung und stellte fest, dass ihre Rückenschmerzen beim Reiten auf eine falsche Technik zurückzuführen waren – sie ritt zu sehr mit dem Rücken statt mit der Bauchmuskulatur. Durch das individuell abgestimmte Bodentrainingsprogramm lernte sie, ihren Schwerpunkt besser zu finden und zu halten. «Dank der gestärkten Bauchmuskulatur und einer verbesserten Aufrichtung, die ich am Boden erarbeitet

habe, ist mein Sitz präziser geworden. Ich gebe nun viel genauere Hilfen.»



der eigenen Bewegungsmuster und wie diese das Pferd beeinflussen. Ein ständig nickender Kopf, so führt die Expertin als Beispiel an, kann seine Ursache in einer zu grossen Festigkeit im Beckenbereich haben, da die vom Pferd übertragenen Bewegungen kompensiert werden müssen. Manchmal kann aber auch das genaue Gegenteil der Grund sein, zum Beispiel ein hypermobiles Becken, welches über die gesamte Wir-

belsäule muskulär nicht stabilisiert werden kann. «Es nützt kaum, wenn ein Reitlehrer sagt, man solle den Kopf ruhig halten, wenn es an Stabilität im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Beckens fehlt. Hier sollte man durch ein komplementäres Training am Boden das Problem angehen,» erklärt die Expertin. «Das Schöne ist: Bodentraining ist für jedes Niveau und jede Reiterdisziplin anpassbar und führt



**Geraldine – ein fairer Neuanfang**

Nach einer langen Pause aufgrund einer Schulterverletzung, die ihre Beweglichkeit einschränkte, nähert sich die Betreiberin des Ackerbildhofes dem Reiten wieder mit dem Bewusstsein, dass Fairness gegenüber dem Pferd bei eigenen körperlichen Defiziten beginnt: «Es ist mir wichtig, zuerst am Boden zu arbeiten, um meine Beweglichkeit und Geschmeidigkeit zu verbessern. Schliesslich erwarte ich das auch von meinem Pferd. Das Training erfordert viel Selbstdisziplin, aber die Erfolge motivieren mich enorm und geben mir die Sicherheit, wieder voll einzusteigen.»



schnell zu sichtbaren Ergebnissen. Durch meine Erfahrung als Human-Physiotherapeutin kann ich auch Reiterinnen und Reiter mit schmerz- oder unfallbedingten Handicaps optimal betreuen, was sich sehr schnell im Verhalten der Pferde unter dem Sattel widerspiegelt.» Denn das Training fördere eine ausgewogene Haltung und mindere dadurch die Belastung für das Pferd, die durch Asymmetrien des Reiters entstehen kann.

>>

**Dana – bereit für die Turniersaison**

Nach einem Unfall, bei dem sich die aktive Turnierreiterin das Schlüsselbein brach, führte die unfreiwillige Pause zu Verspannungen, insbesondere in der Brustmuskulatur. Dies beeinträchtigte ihre Fähigkeit, das rechte Bein korrekt zu positionieren, was sich negativ auf die Stellung und Biegung ihrer Pferde auswirkte. Mit Bodentraining arbeitet Dana daran, ihr Körpergefühl zu verbessern, ihre Beweglichkeit wiederzuerlangen und dadurch ihre Hilfengebung zu präzisieren. «Das Bodentraining ermöglicht es mir, mich voll und ganz auf mich zu konzentrieren und schnelle Fortschritte zu machen, die sich dann positiv auf meine Regeneration und mein Reiten auswirken.»





### Laura – geschmeidig im Galopp

Als Physiotherapeutin kennt Laura die Bedeutung körperlicher Fitness aus erster Hand. Ihr Ziel ist es, spezifisch an der Losgelassenheit und Mobilität zu arbeiten, besonders für die Arbeit auf der linken Hand und im Galopp: «Körperstabilität und Mobilität sind essenziell für ein harmonisches Reiter-Pferd-Paar. Das Bodentraining bietet die perfekte Grundlage, um diese Ziele zu erreichen.»



### Klassische «Reiter-Baustellen»

Die Physiotherapeutin unterstreicht die Wichtigkeit eines persönlichen Ansatzes im Training: «Menschen, ähnlich wie Pferde, bringen unterschiedliche körperliche Voraussetzungen mit, die angeboren und nur begrenzt veränderbar sind. Der Schlüssel liegt darin, diese effektiv zu nutzen.» In ihrer Praxis begegnet Vogt häufig spezifischen Herausforderungen, die die Geschmeidigkeit und Stabilität essenzieller Körperregionen für einen optimalen Reitsitz betreffen.

Vor allem die Becken- und Hüftregion zeigt oft Defizite, die zu typischen Problemen wie klemmenden Oberschenkeln, hochgezogenen Knien und einem verminderten elastischen Aussitzen führen können.

Ebenso problematisch ist eine unzureichende muskuläre Stabilität in dieser Zone, die sich in Form eines Hohlkreuzes, Rundrückens oder hochgezogenen Absätzen

manifestieren kann.

Die Notwendigkeit einer dauerhaft aufrechten Haltung, vor allem bei Personen, die viele Stunden am Computer verbringen, stellt eine weitere zentrale Herausforderung dar.

Asymmetrien in Kraft und Geschmeidigkeit, die besonders bei Wendungen und Seitengängen auffallen, sind ebenso weit verbreitet.

### Aus der Praxis

Wir begleiteten Kerstin Vogt einen Tag lang bei einem Bodentrainingkurs, und vier erfahrene Teilnehmerinnen teilen ihre persönlichen Erkenntnisse über den spürbaren Einfluss, den das Training auf ihre reiterlichen Fähigkeiten hatte.



### Trainingsprinzipien für optimale Ergebnisse

#### Präzise Ausführung

Um Verletzungen zu vermeiden und maximalen Nutzen zu erzielen, ist es wichtig, dass Sie jede Übung präzise und kontrolliert ausführen. Lassen Sie sich im Idealfall von einem Experten die Übungen zeigen. Ein Trainer oder Physiotherapeut kann sicherstellen, dass Sie die Übungen korrekt ausführen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen.

#### Schrittweise Steigerung und Variation

Beginnen Sie mit einfachen Basisübungen und erhöhen Sie die Intensität und Komplexität allmählich. So fordern Sie Ihren Körper kontinuierlich heraus und vermeiden Überlastung. Passen Sie den Trainingsplan an Ihre Bedürfnisse und Fortschritte an. Fügen Sie neue Übungen hinzu, wenn Sie sich sicher fühlen, oder streichen Sie Übungen, die Ihnen nicht weiterhelfen.

#### Körperbewusstsein und Achtsamkeit

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers! Schmerzen sind ein Signal. Dehnschmerzen dürfen Sie deutlich spüren, sie müssen aber aushaltbar und 10 bis 20 Sekunden nach Übungsende verschwunden sein. Überlastung kann dem Fortschritt mehr schaden als nutzen. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie von Muskelkater betroffenen Stellen ausreichend Ruhepausen. Andere Muskelgruppen dürfen Sie trainieren.

#### Variation und Abwechslung

Nutzen Sie Hilfsmittel wie Gewichte, Therabänder oder Pezzibälle, um Ihr Training abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Integrieren Sie verschiedene Übungen, um unter-

schiedliche Muskelgruppen und Bewegungsabläufe zu trainieren. Probieren Sie es mit anderen Ausgleichsportarten wie zum Beispiel Pilates, Yoga oder Tanzen. Das bereitet nicht nur Freude, sondern verbessert Geschmeidigkeit, Koordination und Rhythmusgefühl.

**Zeitmanagement**

Zwei bis drei Trainingseinheiten mit ca. 15 bis 30 Minuten pro Woche wären ideal, um einen spürbaren Effekt zu erreichen. Doch auch 5 Minuten täglich können signifikante Verbesserungen bewirken. Versuchen Sie Übungen in Ihren Alltag zu integrieren. Nutzen Sie Treppen statt den Aufzug oder machen Sie kurze Bewegungspausen am Schreibtisch.

**Alltagsroutine und Koordination**

Fordern Sie Ihre Koordination heraus, indem Sie «Muster» aufbrechen. Benutzen Sie z.B. Ihre schwächere Hand beim Zähneputzen oder beim Essen.

Sei es, um das Pferd im Wettkampf optimal zu unterstützen, die Angst vor dem Galopp zu überwinden oder endlich schmerzfrei reiten zu können – vor der Erstellung eines Trainingsplans füllen die Teilnehmer einen umfassenden Fragebogen (rechts) aus, der es ermöglicht, ihre individuellen Bedürfnisse, Ziele und Einschränkungen genau zu erfassen. Auf Basis dieser Informationen und einem Kennenlerntermin kann die Physiotherapeutin einen massgeschneiderten Trainingsplan (unten) entwickeln.

Name	Ziel	Foto	Wdh/Dauer	Wichtig
Blackflur	Leiste lösen (Symmetrie Decken)		1-Zwei/Daer	Deutlichsten Schmerzpunkt: ischialer und/oder Unterschenkel/Fersen
W95 Sitz	Mobilisation Hüftgelenk		15 Wdh/Saete	Die am Bewegungsende der Hüfte spürbarste Bewegung
W90 Sitz (sitzen)	Mobilisation Hüftgelenk		15 Wdh/Saete	Möglichst wenig Auswärtbewegung
Edelcheer	Dehnung Hüftbeuger (Leiste öffnen)		W 20sec/Daete 3 Wdh/Daete	Auch mit kleinen langsamen Kniearbeiten, Atmen, auf Hüfte

*Zeit ist Luxus – Training trotz Zeitmangel*

Zwischen Job, Familie und Stall bleibt oft wenig Zeit für Training und Fitness. Die gute Nachricht: Es gibt viele Möglichkeiten, Übungen gezielt im Alltag zu integrieren. Hier einige Beispiele:

**Im Stall**

- Dehnen Sie beim Putzen und Satteln Ihre Muskeln.
- Nutzen Sie die Wartezeit beim Hufschmied für ein paar Balanceübungen.
- Trainieren Sie Ihre Koordination, indem Sie die Stallgasse mit Ihrer «schwächeren» Hand fegen.
- Laufen Sie sich selbst zügig warm, bevor Sie auf Ihr Pferd steigen.

**Zu Hause**

- Integrieren Sie kurze Übungen in Ihre tägliche Routine.
- Nutzen Sie Treppenstufen für Step-up-Übungen.
- Machen Sie während des Fernsehens ein paar Übungen.

**Im Büro**

- Achten Sie auf eine aufrechte Sitzhaltung.
- Stellen Sie sich den Timer und stehen Sie jede Stunde für ein paar Minuten auf.
- Machen Sie zwischendurch kurze Dehnübungen.

So steigern Sie Ihre Körperwahrnehmung und verbessern Ihre allgemeine Fitness.

**Dauer der Übungen**

Bei Dehnübungen halten Sie bitte 30 bis 60 Sekunden durch, atmen Sie tief in den gedehnten Bereich hinein und versuchen Sie unnötige Spannungen loszulassen. Bei Kraftübungen gilt: je langsamer die Ausführung, desto effektiver! Lieber ein paar wenige und intensive Wiederholungen als zu schnell ausgeführ-

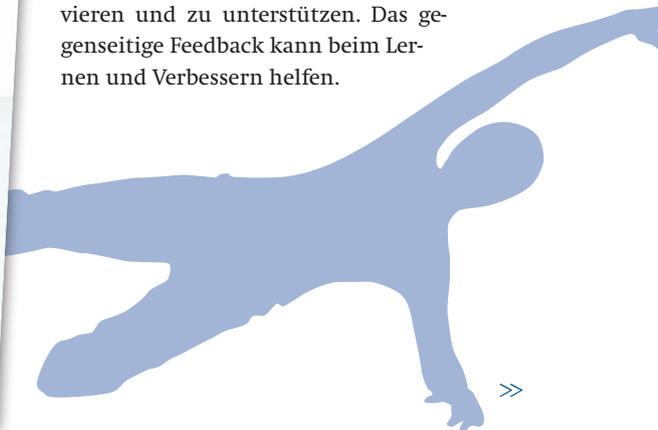
te. Machen Sie die Übungen so konzentriert und präzise wie möglich.

**Vorbereitung und Regeneration**

Warm-ups und Cool-downs sind essenziell, um die Muskeln vorzubereiten und nach dem Training zu entspannen. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und gesunde Ernährung. So unterstützen Sie Ihren Körper optimal beim Training und bei der Regeneration.

**Gemeinsam trainieren und motivieren**

Die Motivation ist in der Gruppe oder mit einem Trainingspartner oft höher. Trainieren Sie mit Freunden oder Familie, um sich gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen. Das gegenseitige Feedback kann beim Lernen und Verbessern helfen.



# Gezielte Übungen für Reiter

Die Physiotherapeutin Kerstin Vogt präsentiert einige ihrer Lieblingsübungen, die gezielt typische Reiterprobleme am Boden angehen.



## Das Nadelöhr

### Reiterprobleme:

- fehlende Aufrichtung
- Rundrücken
- Rückenschmerzen nach dem Reiten

### Ziele:

- Aufrichtung Brustwirbelsäule
- Schultergürtelöffnung
- Symmetrie

### Ausführung:

Stellen Sie sich in den Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern und Knie unter den Hüften. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und fädeln Sie den rechten Arm unter den linken Arm durch. Der stützende Arm schiebt zurück bis ans individuelle Bewegungsende.

## Das Päckchen

### Reiterprobleme:

- fehlende Beweglichkeit der Hüften und Lendenwirbelsäule
- Rückenschmerzen

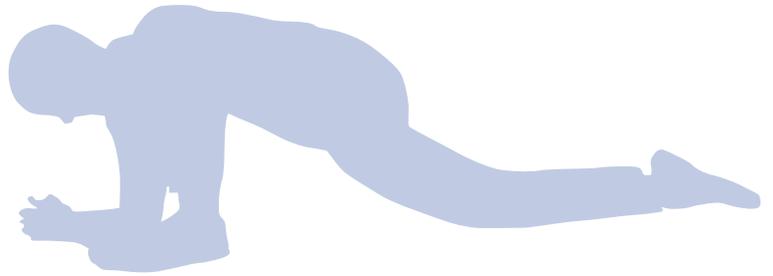
### Ziele:

- Beweglichkeit im unteren Rücken/Becken erhöhen
- Dehnen der Gesäßmuskulatur
- Lockerung der Streckmuskulatur im Rücken
- Entlastung der Wirbelsäule

### Ausführung:

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Knie an. Umschließen Sie mit Ihren Händen die Knie vor dem Oberkörper und halten Sie die Beine eng beieinander. Der Rücken behält Bodenkontakt, während Sie versuchen, die Knie kreisförmig ohne Ecken zu bewegen.





### Der Sumo

#### Reiterprobleme:

- klemmende Schenkel
- festes Becken
- Asymmetrien

#### Ziel:

- Hüfte mobilisieren
- Aufrichtung

#### Ausführung:

Gehen Sie in die tiefe Hocke und drücken Sie mit Ihren Ellbogen die Knie nach aussen. Halten Sie den Rücken gerade, Fersen bleiben möglichst am Boden.

### Der Käfer

#### Reiterprobleme:

- Hohlkreuz
- fehlende Aufrichtung
- nickender Kopf
- klemmende Schenkel

#### Ziele:

- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Feinabstimmung der Rumpfmuskulatur
- Aufrichtung
- Koordination
- handunabhängiges Reiten

#### Ausführung:

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Drücken Sie den unteren Rücken fest auf den Boden. Dies bleibt während der gesamten Übung so! Strecken Sie nun wechselseitig je diagonal einen Arm/ ein Bein weg, ohne den Rücken abheben zu lassen.

1 Rücken nicht am Boden: falsch.

2 Rücken am Boden: richtig.



1



2



>>



### Standwaage

#### Reiterprobleme:

- seitliches Einknicken
- fehlende Aufrichtung
- Asymmetrien
- klemmende Oberschenkel

#### Ziele:

- Stärkung der seitlichen Stabilität
- Koordination
- Balance
- Kräftigung der Rücken- und Hüftmuskulatur
- handunabhängiges Reiten

#### Ausführung:

Stellen Sie sich auf ein Bein. Neigen Sie nun Ihren Rücken möglichst parallel zum Boden nach vorne und heben Sie Ihr hinteres Bein waagrecht ab.

Achten Sie darauf, dass Ihr Becken parallel zum Boden bleibt, lassen Sie sich nicht aufdrehen. Das Knie des Standbeins darf nicht nach innen knicken!



### Die Fahne

#### Reiterprobleme:

- Einknicken in der Hüfte
- Nicht-mitschwingen-Können
- nickender Kopf
- unruhige Hände
- fehlende Aufrichtung

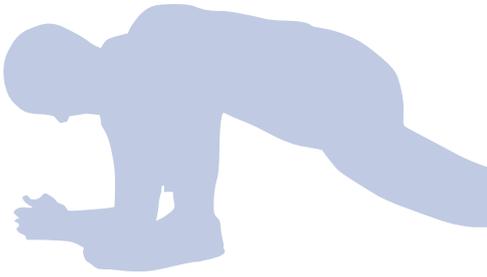
#### Ziele:

- globale Stabilität von Becken, Wirbelsäule, Lende und Schultergürtel
- Aufrichtung
- handunabhängiges Reiten

#### Ausführung:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und strecken Sie jeweils diagonal ein Arm-Bein-Paar weg. Ihr Kopf bleibt oben, Ihr Blick ist zum Boden gerichtet. Rücken und Becken bleiben gerade. Sie können diese Übung variieren, indem Sie mit Gewichten arbeiten oder Ihr Knie leicht abheben.





### Drehdehnlagerung

#### Reiterprobleme:

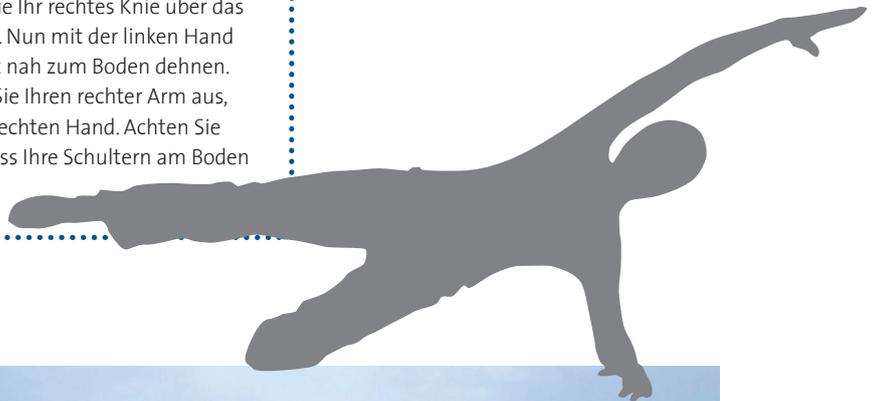
- fehlende Aufrichtung
- klemmende Oberschenkel
- Mühe beim Aussitzen
- Asymmetrien

#### Ziele:

- stabiler Kontakt («im Pferd sitzen»)
- Hüfte mobilisieren
- Aufrichtung
- symmetrischer Sitz

#### Ausführung:

Legen Sie sich auf den Rücken und bringen Sie Ihr rechtes Knie über das linke Bein. Nun mit der linken Hand möglichst nah zum Boden dehnen. Strecken Sie Ihren rechten Arm aus, Blick zur rechten Hand. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern am Boden bleiben.



### Der Knoten

#### Reiterprobleme:

- klemmende Oberschenkel
- unruhige Unterschenkel
- Becken kann nicht mitschwingen

#### Ziele:

- stabiler Kontakt («im Pferd sitzen»)
- Hüfte mobilisieren

#### Ausführung:

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihren rechten Fuss über das linke Bein. Greifen Sie mit beiden Armen das rechte Knie und ziehen Sie es an die Brust. Dabei bleibt Ihre rechte Beckenseite möglichst tief.





### Tiefe Hüftdehnung

#### Reiterprobleme:

- klemmende Oberschenkel
- unruhige Unterschenkel
- Becken kann nicht mitschwingen

#### Ziele:

- stabiler Kontakt («im Pferd sitzen»)
- Hüfte mobilisieren

#### Ausführung:

Setzen Sie sich hin auf Ihre Matte. Nun legen Sie ein Bein quer vor den Körper, das andere Bein strecken Sie lang nach hinten aus. Bringen Sie nun Ihren Oberkörper möglichst tief zum Boden.

### Seitstütz

#### Reiterproblem:

- Einknicken in der Hüfte
- Nicht-mitschwingen-Können
- nickender Kopf
- unruhige Hände
- fehlende Aufrichtung

#### Ziele:

- Stärkung der seitlichen Stabilität
- Koordination
- Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur
- handunabhängiges Reiten
- Aufrichtung



#### Ausführung:

Legen Sie sich seitlich auf die Matte. Stützen Sie sich auf Unterarm und Knie und heben Sie Ihren Körper ab. Heben Sie das obere Bein-Arm-Paar ab und halten Sie die Position. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule in einer Linie bleibt. Diese Übung können Sie verstärken, indem Sie sich zum Beispiel auf die Hand stützen statt auf den Unterarm oder Gewichte nutzen wie Kurzhanteln oder Wasserflaschen.

### Eidechse

#### Reiterproblem

- Hohlkreuz
- fehlende Geschmeidigkeit im Beckenbereich (z. B. im Aussitzen)

#### Ziele

- Geschmeidigkeit der Hüftgelenke
- lockeres Mitschwingen ermöglichen
- aufrechter Sitz ohne Hohlkreuztendenz

#### Ausführung:

Aus dem Halbkniestand nach vorne abstützen (auf die Hände oder Unterarme) und dabei die Leiste möglichst tief zum Boden sinken lassen. 



#### Zur Expertin

Kerstin Vogt ist eine erfahrene Human-Physiotherapeutin, die ihre grosse Leidenschaft für Pferde und Reiten mit ihrem beruflichen Fachwissen verbindet. Mit ihrem tiefen Verständnis für die biomechanischen Zusammenhänge zwischen Mensch und Pferd liegt ihr Fokus darauf, schweizerische und deutsche Reiterinnen und Reiter auf dem Weg zu einem gesunden und harmonischen Reitersitz zu unterstützen. Ihr massgeschneidertes Bodentraining ist individuell auf jedes Reiter-Pferd-Paar zugeschnitten und trägt dazu bei, Leichtigkeit im Sattel zu erlangen und die Verbindung mit dem Pferd zu verbessern. Durch ihre Expertise ist sie auch in der Lage, Reiter mit schmerz- oder unfallbedingten Handicaps optimal zu betreuen.

#### Mehr erfahren:

[www.training-fuer-reiter.de](http://www.training-fuer-reiter.de)



Koordinationstraining smart in den Alltag einbauen. Schnappen Sie sich einen Strick und versuchen Sie, Kniebeugen zu machen, ohne die Hände/den Strick zu bewegen. Oder führen Sie die beliebte 7x7-Übung durch: Kreisen Sie mit der linken Hand vor dem Bauch im Uhrzeigersinn und tippen gleichzeitig mit der rechten Hand auf den Kopf. Nach sieben Kreisbewegungen gegen den Uhrzeigersinn wechseln Sie die Hand.