

Lehrstunde Longenunterricht eines Späteinsteigers

Voraussetzung des Reiters:

Der Reiter ist 49 Jahre alt und arbeitet hauptberuflich viel am PC. Vor einiger Zeit hat er sich seinen Kindheitstraum erfüllt und mit dem Reiten angefangen. Er hat früher Fußball gespielt und das Fitnessstudio besucht. Allerdings treibt er seit 10 Jahren keinen Sport mehr. Der Reiter hat eine feste Muskulatur, besonders im Bereich des Nackens. Die oberen Bereiche des Trapezmuskels und des Rückenstreckers sind geschwächt. Daraus resultiert ein Rundrücken. Als Späteinsteiger und „Kopfmensch“ sind ihm die möglichen Folgen eines Sturzes bewusst. Dies führt -unbewusst- zu erhöhter Unsicherheit und Verkrampfungen. Er probiert sich mit den Oberschenkeln festzuhalten. Er hat generell leichte Konditionsprobleme, deshalb sollen immer wieder Schrittpausen -auch ohne Steigbügel -eingelegt werden, um die Verkrampfungen nicht durch Überanstrengung weiter zu verstärken.

Voraussetzung des Pferdes:

Donnerhall ist ein 21jähriger Oldenburger Hengst von Markus Lämmle. Er ist vielseitig bis zur Kl. M ausgebildet und verfügt über 3 gute Grundgangarten, Er ist nicht immer ganz einfach zu sitzen, da er sich aber gut longieren lässt und wegen seiner kräftigen Statur als Gewichtsträger geeignet ist, wurde er trotzdem als Longenpferd ausgewählt.

Material:

Dressursattel, Dreieckszügel, Gamaschen, Longe, Longierpeitsche

Lösungsphase des Pferdes:

Das Pferd wird ohne Reiter in allen drei Grundgangarten longiert. Es erhält damit die Möglichkeit, sich ohne Reiter und Hilfszügel zu lösen.

Lernziel für den Reiter

- Vertrauensbildung
- Verbesserung der Balance
- Verbesserung der Losgelassenheit, insbesondere des klemmenden Oberschenkels

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Nr.	Übung	Beschreibung der Übung	Schwerpunkt	Mögliche Fehler / Korrektur
1	Arme und Beine ohne Steigbügel locker hängen lassen und bewusst in den Bauch atmen	Arme aus der Schulter heraus locker fallen lassen, Beine ohne Steigbügel aus der Hüfte locker „baumeln“. Beim Einatmen bewusst die Luft erst in den Bauch und dann in den Brustkorb bringen.	Der Reiter soll seine Anspannung verlieren und sich auf die Reitstunde konzentrieren können. Er sollte beim Atmen bewusst das Brustbein anheben um Verkrampfungen zu lösen und Seitenstechen vorzubeugen. Auch soll Der Reiter fühlen, wie beim Ausatmen das Gesäß dichter an den Sattel kommt.	<p>Der Reiter hält sich im Knie fest:</p> <p>Abstrecken des gesamten Beines mit anschließendem Eindrehen und Hängen lassen. Das Bein kommt damit automatisch in die richtige und lockere Position.</p> <p>Die Schulter kommen vor:</p> <p>Beim Atmen eine Hand auf den Unterbauch legen und bewusst den Bauch beim Einatmen herausstrecken, danach den Oberkörper aufrichten und Luft hineinlassen. Umgekehrt ausatmen.</p>
2	Knie hochziehen	Die Hände werden auf den Hinterzwiesel des Sattels gelegt und dann die Knie so hoch wie möglich gezogen – am besten bis sie sich über dem Sattel berühren. Danach leicht nach hinten strecken	Vertrauensbildung und Balanceübung. Gleichzeitig wird durch die Kontrastübung ein besseres Gefühl für die korrekte Aufrichtung des Oberkörpers erzielt.	<p>Die Knie werden schrittweise abwechselnd rechts/links nach oben gezogen.</p> <p>Nur soweit hochziehen lassen, wie es gleichzeitig ohne abstützen möglich ist.</p> <p>Das Überstrecken erfolgt zu stark mit Hohlkreuz.</p> <p>Mündliche Korrektur und evtl. vom Ausbilder in die richtige Lage bringen.</p>

Nr.	Übung	Beschreibung der Übung	Schwerpunkt	Mögliche Fehler / Korrektur
3	Kopf drehen	<p>Kopf im Schritt abwechselnd in den Nacken legen (leichtes Hohlkreuz) und mit leicht rundem Oberkörper an die Brust ziehen.</p> <p>Kopf abwechselnd nach rechts und links drehen</p>	<p>Die kleineren, direkt am Okzipitalgelenk ansetzenden Muskeln dehnen. Dadurch Lösung des Okzipitalgelenkes und in der Folge des Beckens.</p> <p>Bessere Aufrichtung des Oberkörpers, Erfühlen der richtigen Kopfhaltung, Mitschwingen in der Mittelpositur verbessern.</p>	<p>Zu starkes Hohlkreuz zu starker Rundrücken Mitreuen des Oberkörpers</p> <p>Übung einstellen, erneut erklären. Evtl. Pferd anhalten und Übung zeigen oder durch Auflegen der Hände im Brust- und Rückenbereich den Reiter „festhalten“.</p>
4	Leichttraben, nach und nach ins freihändig reiten kommen	Leichttraben und den Blick zwischen den Pferdeohren nach schräg unten halten. Möglichst nur mit der äußeren Hand festhalten und nach Erreichen des Taktgefühls auch diese Hand schrittweise vom Sattel lösen.	Erlernen /steigern des Rhythmusgefühls, Lösen von Verkrampfungen, Steigern des Sicherheitsgefühls	<p>Probleme bei der Taktfindung.</p> <p>Den Takt mitzählen.</p> <p>Vornübergeneigter Oberkörpers.</p> <p>Blick zwischen die Pferdeohren lenken. Kopf kurz in den Nacken legen.</p> <p>Die äußere Hand wird nicht losgelassen.</p> <p>Langsam die äußere Hand lockerer lassen und erst neben dem Sattel, dann auch hinter dem Oberschenkel fallen lassen.</p> <p>Taktfindungsprobleme sind immer! Gleichgewichtsprobleme! Vorrangig auf den Takt konzentrieren, die äußere Form (Haltung) erst dann korrigieren.</p>

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Nr.	Übung	Beschreibung der Übung	Schwerpunkt	Mögliche Fehler / Korrektur
(nur bei Konditionsproblemen des Reiters einfügen, ansonsten ans Ende stellen.)	Im Schritt das neue Gefühl festigen.	Erfühlen einer Uhr auf dem Sattel, (vorne 12, hinten 6, links 9, rechts 3,) Beschreiben der Schwungrichtung anhand der „Uhrzeiten“.	Entwicklung des Bewegungsgefühls. Entspannen der Muskulatur und Aufbau einer positiven Grundspannung	Durch die vermehrte Konzentration auf das Gesäß „sackt“ Der Reiter wieder mit dem Oberkörper ein. Erneutes Aufrichten durch tiefes Einatmen und dadurch Anheben des Brustbeines. Nicht Erfühlen der Bewegungen. Zeit lassen! Übung erneut erklären
5	Im Leichttraben den Oberkörper drehen	Je dreimaliges Aufstehen mit Blick nach nach außen, dann mittig, innen, wieder mittig, außen,e.t.c. Danach den Oberkörper mitdrehen lassen. Anfangs festhalten der jeweilig nach vorne zeigenden Hand, später mit locker am Oberschenkel liegenden Händen.	Steigerung der Balancefähigkeit, Festigen des Rythmusgefühls, Steigerung des Sicherheitsgefühls, dadurch Erreichen der Losgelassenheit.	Reiter verliert das Gleichgewicht und fällt nach vorne oder verliert den Takt. Weniger drehen, evtl. wieder eine Stufe in der Übung zurückgehen. (siehe Übungsbeschreibung), Evtl. Mitzählen.
6	Evtl. Pause im Schritt, diese zu Übungen zur Lockerung der Nackenmuskulatur nutzen	Kopf seitlich Richtung Schulter neigen. (beidseitig) Danach Kopf nach links legen, linke Hand auf den Kopf legen und leicht Richtung Schulter ziehen. Die rechte Hand streckt sich gleichzeitig nach schräg unten. Dieselbe Übung nach rechts.	Mobilisierung des Okzipitalgelenkes, Dehnung der oberen Trapezmuskulatur	Kopf fällt nach vorne oder hinten. Mündlich Korrektur. Evtl. Zeigen der Übung.
7	Drehen des Oberkörpers mit in	Übung wie Nr. 5, diesmal jedoch die		Die selben Fehlerquellen wie bei der

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Nr.	Übung	Beschreibung der Übung	Schwerpunkt	Mögliche Fehler / Korrektur
	der Taille aufgestützten Händen im Leichttrab	Hände in die Taille gelegt. Erst mal nur gerade, dann auch mit Drehung des Oberkörpers. Diese Übung könnte auch für den Reiter ein konkretes Lernziel der nächsten Longenstunde sein.		Übung Nr. 5 Weniger drehen, evtl. nur geradeaus aufstehen lassen.
8	„Cool Down Phase“	Im Schritt ohne Steigbügel die Fußgelenke kreisen lassen . Danach mit geschlossenen Augen und aufrechter Körperhaltung wieder ruhig in den Bauch und den Oberkörper einatmen und umgekehrt ausatmen Fühlen der richtigen Bewegung und der positiven Spannung der Muskulatur..	Entspannung, Herz-Kreislaufsystem wieder Richtung normalen Werten bringen. Mitnehmen eines positiven Bewegungsgefühls! Der Reiter sollte zum Abschluss das Gefühl des richtigen, losgelassenen und ausbalancieren Sitzes bewusst wahrnehmen. Er soll lernen, dieses Gefühl so tief in sich verankern, das er es später auch in Stresssituationen wieder „Abrufen“ kann.	Zu schnelles Fußkreisen. Mündlich Korrektur. Sofortiges Abschweifen der Gedanken, reden über die Stunde und morgen und.... Sofortiges Aufmerksam machen auf die Unaufmerksamkeit. Vorgeben des Atemtaktes. Erinnern an jedes positive Bewegungsgefühl.