

CAVALLO
trainiertLife Kinetik mit
Gabriele Nimsky-
Magnussen

SO MACHT REITEN KLÜGER

Life Kinetik ist ein neues Bewegungstraining, das die Gehirnhälften des Reiters besser vernetzt – für feinere und fixere Reaktionen im Sattel.

TEXT Cathrin Flößer FOTOS Lisa Rädlein

Auf Reiter prasselt viel auf einmal ein. In der Reitstunde müssen sie die Tipps ihres Trainers umsetzen, sich bewegen, schnell reagieren und ihre Hilfen fein abstimmen. Manchmal auch noch exakte Bahnfiguren reiten und auf Mitreiter achten. Ein spezielles Trainingskonzept soll dieses Multitasking im Sattel aus Wahrnehmung, Gehirntraining und Bewegung verbessern. Es heißt Life Kinetik (Life = Leben; Kinetik = Bewegung). Fußballer und Skisportler trainieren bereits mit speziell für Life Kinetik lizenzierten Trainern. Ob das Konzept auch für Reiter taugt, hat CAVALLO-Redakteurin Cathrin Flößer ausprobiert.

Life Kinetik fordert das Gehirn ständig neu

„Bei Life Kinetik bewegt sich der Mensch und muss gleichzeitig sein Gehirn anstrengen“, sagt Trainerin Gabriele Nimsky-Magnussen. Reiter machen etwa Ballspiele, bei denen sie sich zusätzlich etwas merken müssen. Aber sie trainieren nie solange, bis die Übung automatisch funktioniert. So fordert das Training das Gehirn ständig heraus. Dadurch entstehen neue Verbindungen im Gehirn, sogenannte Synapsen. Je mehr von ihnen angelegt sind, desto mehr kann ein Mensch leisten, weil seine Gehirnhälften

besser zusammenarbeiten. Studien zeigen, dass Menschen dadurch ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern und die Wahrnehmung der Augen steigern (siehe Tipp auf der folgenden Seite).

Um das neue Trainingskonzept vorzuführen, reiten zwei Schülerinnen von Gabriele Nimsky beim Termin auf der Reitanlage Schmid in Seeleuten im Allgäu: Nicola Nad mit Euer Ehren, Alina Schubert mit Amarena; CAVALLO-Redakteurin Cathrin Flößer reitet Happy Day. Die Übungen beginnen im Sattel, scheinbar ganz simpel: Der Reiter beugt sich auf Kommando nach vorne, hinten, links und rechts. Dann ordnet die Trainerin den Bewegungen Zahlen zu: eins bedeutet links, zwei vorne, drei hinten, vier rechts. Schon das ist nicht leicht nachvollziehbar, weil die Reihenfolge von Zahlen und Bewegungen nicht dem gewohnten Uhrzeigersinn entspricht. Dann sattet die Trainerin noch eins drauf: Sie gibt den Bewegungen Farben und sagt gleichzeitig Zahlen an: Die Reiter sollen nur auf die Farben achten, die sie hochhält. Folge: Der Reiter muss zwischen den akustischen und ►►

Gabriele Nimsky-Magnussen
aus Haldenwang im Allgäu ist Pferdewirtschaftsmeisterin, Bewegungstrainerin (EM) und Life-Kinetik-Trainerin (www.nimsky-bewegung.de)



CAVALLO-Redakteurin Cathrin Flößer im Sattel von Happy Day.



Auf zwei geht es in der Rechtsvolte um den roten Block (links). Knifflige Übungen (von oben nach unten): Schlangenlinien reiten und auf Ansage der Trainerin noch die Sitzpositionen verändern sowie Hütchen abreiten und zählen.



visuellen Ansagen differenzieren. Auf welchen Reiz man eher anspringt und welchen man besser ausblenden kann, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Cathrin Flößer reagiert auf die akustischen Reize. Schnell entsteht Chaos im Kopf. Was bedeutete nochmal blau? Als sich die Reiter zusätzlich zu Kommandos und Farbtafeln um Hindernisblöcke schlängeln sollen, enden die Linien erstmal in ungleichmäßigen Halbkreisen. Mit diesem verwirrenden Training soll man besser reiten?

Dann verteilt die Trainerin verschiedenfarbige Hütchen auf dem Reitplatz. Die neue Aufgabe: Bei Ansage einer Farbe eine Volte im Trab reiten, um das gelbe eine Linksvolte, um alle anderen eine Rechtsvolte. Dann ordnet die Trainerin den Pylonen Zahlen zu und

neue Voltenrichtungen. Das funktioniert so gut, dass die Reiter am Ende sogar Galoppvolten drehen. Zum Schluss steht ein kleiner Wettbewerb an, der das Gehirn enorm fordert: Jedes Hütchen erhält einen Zahlenwert, die Teilnehmer reiten fünf Pylonen der Länge nach ab, zählen laut mit und addieren noch die Zahlenwerte. Die Beste beim Reiten mit Rechnen ist Nicola Nad.

Besseres Timing für die Reiterhilfen

Nicola Nad trainiert schon länger mit Life Kinetik und hat die Koordination ihrer Hilfen verbessert: „Ich hatte große Schwierigkeiten mit dem Timing bei Galoppwechseln. Das ist jetzt deutlich besser geworden.“ Der

Effekt des Trainings tritt nicht sofort ein. „Aber ein Mal pro Woche in den Unterricht integriert, merkt man schon nach wenigen Wochen Verbesserungen“, sagt Gabriele Nimsky. Kleine Erfolge stellen sich prompt ein, wie bei Nimskys Reitschülerin Alina Schubert, die ihre erste Life-Kinetik-Stunde hatte: Sie kämpft gegen hüpfende Hände. Weil sie sich im Training mit ganz anderen Dingen beschäftigt, sind die Hände automatisch ruhiger. Das Pferd profitiert, weil es erstmal zur Nebensache wird.

Cathrin Flößer hätte nie gedacht, mit dem unbekanntem, 1,75 Meter großen Wallach an diesem Tag Galoppvolten zu drehen. Und obwohl der Kopf raucht, wenn Reiten schlaun macht, ist Spaß garantiert. Sie trainiert weiter – mit Übungen zum Mitdenken. ■

Tipp

Peilen Sie einen Gegenstand (etwa zwei Meter weg) mittig durch ein Guckloch an, das Sie mit Ihren Händen formen. Schließen Sie abwechselnd ein Auge. Bleibt der Gegenstand dabei im Sichtfeld, ist das Auge dominant. Bahnfiguren fallen in Richtung dominantes Auge meistens leichter. Life Kinetik stärkt das schwächere Auge.



ÜBUNGEN ZUM MITDENKEN

Übung 1: Bunte Bälle stärken Multitasking

Basisübung: Die Aufgabe beginnt simpel. Die Reiter werfen sich den blauen Ball ständig zu. Der Werfer sagt dabei laut seinen Namen. Der rote Ball hat eine andere Funktion: Der Werfer ruft den Namen des Fängers und passt ihm den Ball zu. Knifflig wird's mit dem gelben Ball: Der Werfer sagt den Namen des nächsten Fängers. Jede Farbe einzeln üben. **Für Profis:** Richtig schwierig wird es, wenn alle drei Ballfarben gleichzeitig im Spiel sind.



Übung 2: Hopper fördern Koordination

Basisübung: Markieren Sie mit einem Seil eine etwa 50 Zentimeter lange Linie. Springen Sie mit beiden Beinen drüber und landen auf dem linken. Dann wieder zurück aufs rechte, beim dritten Sprung landen Sie vorne auf beiden Beinen. Dann beginnen Sie die Sprungfolge mit dem rechten Bein und landen mit beiden Beinen hinter der Linie (rechts - links - beide - links - rechts - beide). **Für Profis:** Variieren Sie die Basisübung und werfen Sie dabei einen Ball mit beiden Händen vor sich hoch. Zählen Sie bei jedem Bodenkontakt im Wechsel Zahlen und Buchstaben (A - 1 - B - 2 - C - 3).



Übung 3: Würfe verknüpfen Gehirnhälften

Basisübung: Nehmen Sie in jede Hand einen Ball (Jonglier- oder Tennisball), und halten Sie die Hände gekreuzt. Werfen Sie die Bälle zehn Zentimeter hoch, öffnen die Arme und fangen sie mit ungekreuzten Armen. Die Bälle sollen nicht die Seite wechseln. Dann wieder werfen und die Arme zurückkreuzen. **Für Profis:** Variieren Sie die Handhaltungen. Beide Handrücken zeigen nach oben oder nur ein Handrücken.



Übung 4: Kombination verbessert Reaktion

Basisübung: Zwei Personen stehen sich gegenüber, eine hat den Ball und sagt an, mit welcher Hand der Partner fangen soll. Fängt er rechts, soll er zusätzlich das linke Bein nach vorne stellen, fängt er links das rechte Bein. Dann nennt der Partner Zahlen: Gerade Zahlen bedeuten, mit links zu fangen, ungerade Zahlen mit rechts. **Für Profis:** Der Fänger steht mit dem Rücken zum Werfer und muss sich um die angesagte Schulter drehen, fangen und das diagonale Bein nach vorne setzen. In der nächsten Stufe sagt der Partner entweder eine Obstsorte (links drehen) oder Gemüsesorte (rechts).



10 JAHRE
2003-2013
WWW.LAMMFELL.NET

Gutscheinwert: 10,00 EUR

Einzulösen bei www.lammfell.net unter Angabe folgender Gutschein-Nummer: 582258

Bitte beachten Sie, dass pro Bestellung nur ein Gutschein eingelöst werden kann. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30. September 2013. Der Gutscheinwert beinhaltet die gesetzl. MwSt.



Seminar „Rund um den Huf“ für Laien auf Anfrage

Hufbeschlagskurs der Vetmeduni Vienna

Die Hufschmiedeausbildung ohne Wenn und Aber

Abschluss mit staatlicher Prüfung zum Hufschmied (ermöglicht anschließende Gewerbebeantragung)

Vorbereitungskurse

zur Aufnahmeprüfung an zwei Terminen möglich:
Kurs I: 07.-11.10.2013 und 04.-08.11.2013
Kurs II: 14.-25.10.2013 und 11.-22.11.2013

Aufnahmeprüfung: 28.11.2013
Hauptkurs: 07.01.2014 - 27.03.2014

Alle Informationen unter:
T +43 1 25077-5530



www.vetmeduni.ac.at/hufbeschlagsschule