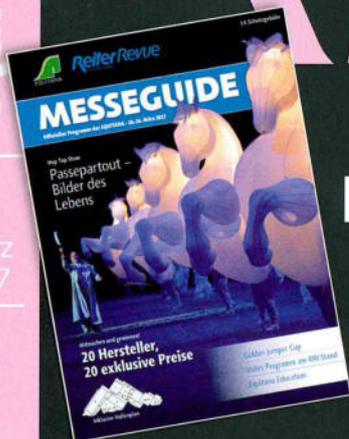


# ReiterRevue

## INTERNATIONAL



### EXTRA

Alle Infos zur  
Equitana in  
diesem Heft

Thermografie: Neue Erkenntnisse

## Das zeigen Wärmebilder

Vorausschauend reiten,  
schneller reagieren

## So werden Sie zum Hellseher

Wie Reiter richtig essen

Welches Gras für Ihr Pferd?

Freiheitsdressur: Vertrauen  
stärken, Fitness verbessern

Profi-Tipps vom Deutschen Meister Andreas Kreuzer

## Effektiv trainieren mit zwei Hindernissen



UNSERE EXPERTIN



**Gabriele Nimsky-Magnussen**  
Die Pferdewirtschaftsmeisterin

arbeitet seit fünf Jahren zusätzlich als Life Kinetik-Trainerin. Seit acht Jahren ist sie zudem Bewegungstrainerin nach Eckart Meyners.



Life Kinetik ist im Profi-Sport angekommen. Hier demonstriert Skirennläufer Felix Neureuther (r.) den Fußballern des BVB die Vielfältigkeit des Trainings.

Im Interview: Gabriele Nimsky-Magnussen

„Perfektion ist gar nicht nötig“

Life Kinetik ist die moderne Art des Gehirnjoggings. Körper und Geist werden bei der Trainingsmethode gefordert und auf ungewöhnliche Weise gefördert. Handlungsschnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessern sich. Pferdewirtschaftsmeisterin und Life Kinetik-Trainerin Gabriele Nimsky-Magnussen erklärt, wie das funktioniert.

Neugierig?

Life Kinetik-Trainer gibt es in ganz Deutschland. Einige von ihnen sind selbst Reiter, aber das ist kein Muss. Wie gesagt: Life Kinetik ist laut Erfinder Horst Lutz etwas für jedermann, der seine Körperbeherrschung und -bewegungen, seine Wahrnehmung und seine kognitiven Fähigkeiten schulen möchte.

[www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de)

**Was ist Life Kinetik?**

Life Kinetik ist eine Kombination aus Bewegungs-, Wahrnehmungs- und kognitiven Aufgaben. Beim Training werden Dinge abgefragt, die nicht alltäglich sind. Das Gehirn wird gefordert. Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen so, das „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns.

**Warum kann Life Kinetik für Reiter sinnvoll sein?**

Beim Reiten stellt der Mensch sich vielfältigen Aufgaben: Er muss sein Gleichgewicht auf dem Pferd halten, seine Umgebung analysieren, Geschwindigkeiten einschätzen, Hilfen geben und und und. Da sind schnelle Reaktionen wichtig und die werden mit den ungewöhnlichen Aufgaben der Life Kinetik gefördert. Wichtig ist, richtig zu reagieren. Dafür ist die sogenannte Problemlösungsintelligenz verantwortlich und die steigt ebenfalls durch Life Kinetik. Der Erfolg ist wissenschaftlich erwiesen.

**Wie sehen die Aufgaben aus?**

Eine einfache Aufgabe ist es, mit dem linken Bein eine Acht in die Luft zu malen und mit der rechten Hand einen Ball in die Luft zu werfen und wieder zu fangen. Das können Sie zu Hause leicht üben, aber das dient gar nicht dem Ziel. Denn die Übungen müssen nicht gelingen. Scheitern ist nicht nur erlaubt, sondern auch erwünscht. Routine ist ein Feind für das Gehirn. Macht es immer das Gleiche, wird es nicht gefordert. Deshalb werden die Aufgaben ständig variiert. Fehler passieren und genau dadurch wird das Gehirn zum Arbeiten gezwungen. Fehler fördern sozusagen den Erfolg. Zudem geht es bei der Aufgabenstellung darum, Signale zu verarbeiten und darauf richtig zu reagieren. Die Reize können optisch, akustisch oder auch taktil sein. Im Prinzip wie beim Reiten auch.

**Wie profitieren Reiter konkret?**

Meiner Erfahrung nach verbessert sich das Zusammenspiel der Hilfen. Die Reiter nehmen das Feedback vom Pferd besser wahr und denken weniger darüber nach, wie sie nun am besten reagieren. Sie agieren einfach und zwar intuitiv richtig. Das liegt daran, dass Life Kinetik die fluide



FOTO: FOTOLIA

# Ride & Style Collec

Erhältlich in vielen erlesenen Ausführungen  
**Englische Reitstiefel**

Intelligenz verbessert. In anderen Worten: Die Fähigkeit, häufig richtig zu handeln, nimmt zu.

### Wie muss das Zusatztraining für Reiter aussehen?

Das ist das besondere an Life Kinetik. Es gibt kein spezielles Training für Fußballer oder Reiter, sondern lediglich Aufgaben für das Gehirn. Diese sind sinnfrei, aber mit hohem Nutzen, da sie uns lehren, aus unserem Werkzeugkasten, den wir alle immer dabei haben, schneller den richtigen Schraubenschlüssel zu fischen.

### Das klingt ein wenig abstrakt.

Ist es auf den ersten Blick vielleicht auch. Aber es ist wissenschaftlich belegt, dass regelmäßige Life Kinetik-Übungen die Stressresistenz erhöhen und die Leistungsfähigkeit steigern. Zum Beispiel dadurch, dass das Gehirn lernt, nicht nur auf Informationen des dominanten Auges zurückzugreifen.



FOTO: FOTODIA

### Was bedeutet das in der Praxis?

Von Geburt an greift das Gehirn vor allem auf die Informationen eines Auges zurück, um zum Beispiel Entfernungen und Geschwindigkeiten zu berechnen. Effektiver ist es natürlich, wenn beide Augen genutzt werden. Dafür gibt es beispielsweise Übungen mit Augenklappen. Der Nutzen ist einfach darzulegen: Beim Springreiten ist es ein großer Vorteil, wenn das Gehirn Informationen beider Augen nutzt. Stellen Sie sich doch nur vor, Sie reiten eine Wendung nach links und ihr dominantes Auge ist das rechte. Es sieht die Umgebung erst später. Wertvolle Millisekunden gehen verloren.

### Bauen Sie Life Kinetik in Ihren Reitunterricht ein?

Lediglich, um den Unterricht aufzulockern. Das Training für sich ist unabhängig vom Reiten zu sehen. Ich empfehle, eine Stunde pro Woche unter Anleitung Life Kinetik-Übungen zu machen, um einen positiven Effekt im Alltag und auch beim Sport zu erzielen.

### Was sind für Sie die größten Unterschiede zwischen dem Reitsport und Life Kinetik?

Reiter trainieren oft schablonenartig. Neue Impulse fehlen leider häufig. Aus genau diesem Trott bringt die Life Kinetik jeden heraus. Rasterdenken funktioniert nicht. Das ist wohl der größte Unterschied. Ein anderer Aspekt ist, dass das Körpergefühl geschult wird und das ist wichtig, denn die Bewegungen des Pferdes kann ich nur im Detail spüren, wenn ich auch meinen eigenen Körper fühle.

### Life Kinetik hat also nicht nur auf den Kopf sondern auch auf den Körper positive Effekte?

Ich bin selbst nicht mehr die jüngste Reiterin und merke, dass das Training meine Beweglichkeit steigert. Durch die Vielfältigkeit der Aufgaben werden ganz unterschiedliche Körperbereiche angesprochen. Das macht Spaß und hält zudem auch noch fit. ■



- Qualitativ hochwertige Stiefel mit attraktiven Preisen und sehr guten Gewinnspannen
- In allen Größen erhältlich - vor bis hin zu Erwachsenen
- Großes Sortiment an Jodhpur, Schnürstiefeln, Stiefeln mit Reißverschluss, Arbeitsschuhen, Winterstiefeln & Schlupfstiefeln
- Anerkannte Traditionsmarke i Kanada
- Ausgezeichneter Kundenserv

JAMA CORPORATION PVT. LTD. - ZWEIGNIEDERLASSUNG DEUTSCHLAND

Stefan - George - Ring 29, 81929 München

Tel. + 49 89 309 040 - 180, Email: euoffice@jamaoldwest.de