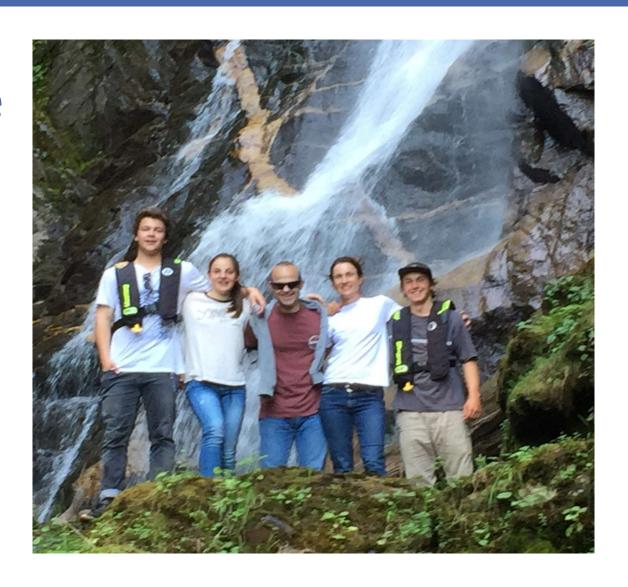
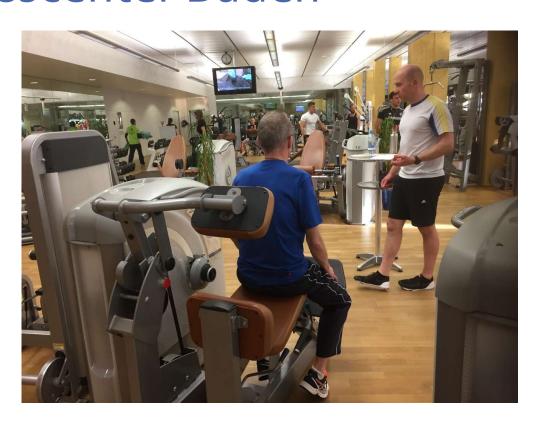


Familie



Physiotherapie und Sportphysiotherapie im Fitnesscenter Baden



Stall St. Georg Birmenstorf



Distelzar



Five o'clock



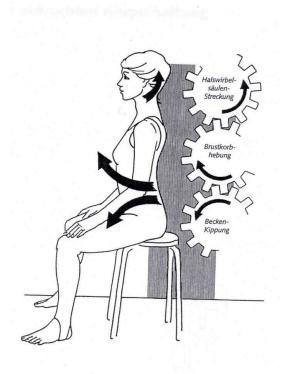
Polarzar



Der ausbalancierte Sitz im Dressursport



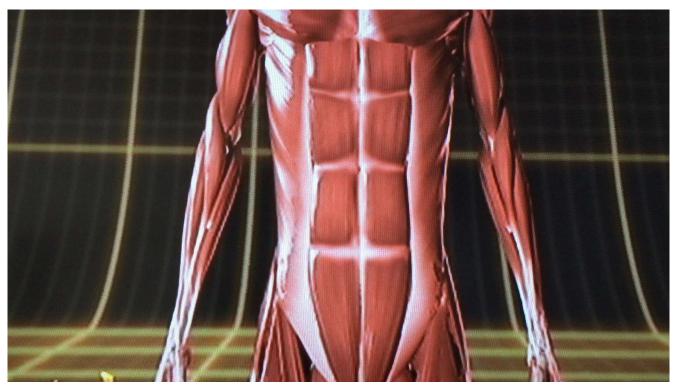
Wie kann das der Reitschüler «lernen»?



Das Becken

- Der Motor des Reiters
- (Feldenkrais: der Motor des menschlichen Körpers)
- Das Becken muss flexibel sein und die Bewegung des Pferderückens aufnehmen

Der geschmeidige Sitz

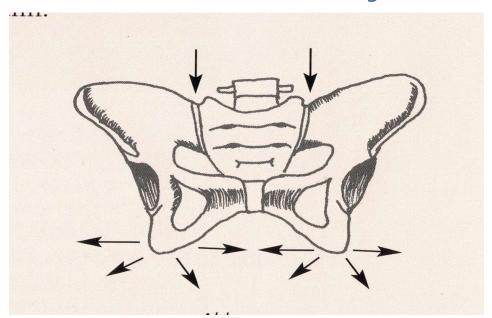


Entscheidende Muskelgruppen für die Stabilisation des Beckens

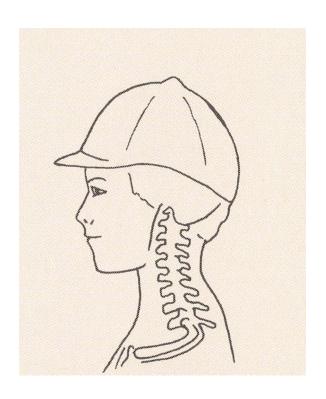
- Tiefe Bauchmuskulatur
- Vordere Hüftbeuger
- Schräge Bauchmuskulatur
- Tiefe Rückenmuskulatur
- Gesässmuskulatur
- Seitliche Rumpfmuskulatur

Das ISG muss frei sein

• Sonst kann das Becken nicht dreidimensional Bewegen



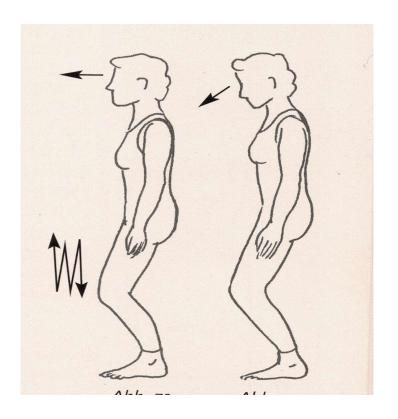
Das Okzipitalgelenk muss frei sein



Praktisches Beispiel

• Schüttelbewegung aus den Knien

• Leichter Gang

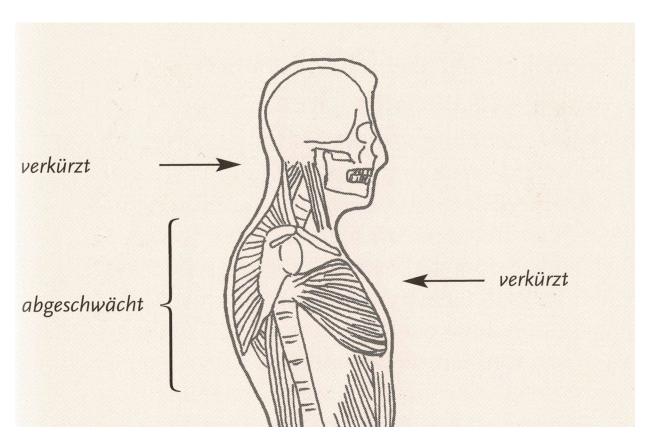


Kopf





Schulter und Schultergürtel



• Dehnen der Brustmuskulatur



Kräftigung der dorsalen Brustmuskulatur



BWS Rotation und Flex / Ext





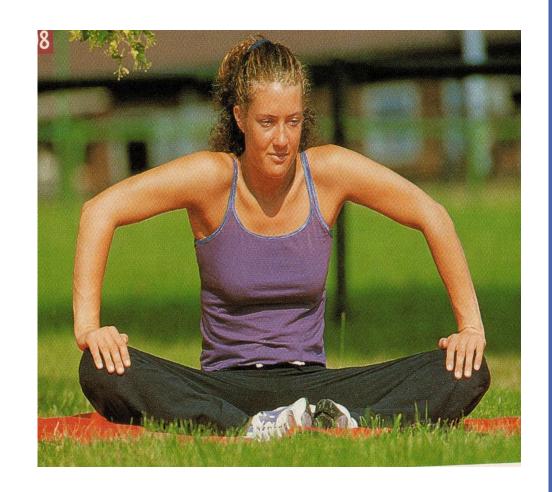
Drehsitz

• Die Schulter des Reiters ist parallel zur Pferdeschulter und das Becken des Reiters ist parallel zu dem des Pferdes.

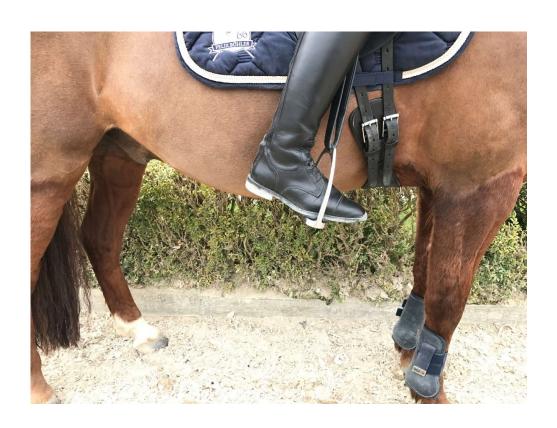
• Eine Lateralflexion des Pferderückens gibt eine Rotation des Reiterrückens

Probleme der Beine

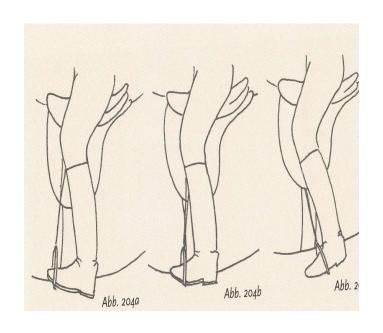
- Adduktoren klemmen
- Dehnen zum entspannen



Klemmen = hoher Absatz



Fussgelenk muss frei sein/ federn durch den Absatz



Grundlegende Unterstützer

- Positive Gedanken
- Sprache und Körpersprache des Reitlehrers
- Die rechte Gehirnhälfte soll angesprochen werden
- Stärken betonen

Franklin Bälle

• <u>Variationen für die Reitstunde</u>

- Flexibilität des Gehirns wird erhöht
- Faszien werden gelöst
- Akkupunkturpunkte werde stimuliert

Franklin Bälle

Mini Rolle

Bewegt den Reiter intensiver dreidimensional

Fascia-Rolle

Faszien der Gesäss- und Beckenbodenmuskeln werden noch intensiver angeregt

Soft- Ball orange oder rot

Entspannt und stabilisiert den Schultergürtel unter den Armen

öffnen das Knie und Hüftgelenk unter den Adduktoren

Franklin Reiterset

- Zu beziehen bei:
- Medidor AG
- Eichacherstr. 5
- 8904 Aesch bei Birmensdorf
- 044 739 88 88

Lou am Anfang des Unterrichts



Lou mit Franklin Bällen



Lou mit Fränklin Bällen



Lou nach den Fränklin Bällen



Lou nach den FränklinBällen



Berenice mit steifem Oberkörper



Berenice im Jagdsitz



Berenice guter, gelöster Sitz



Andrea Wicki andrea.wicki abluemail.ch