

Bewegungsgefühl und Reiter Sitz

Eine Buchvorstellung von Karen Diehn



Eckart Meyners
Bewegungsgefühl und
Reiter Sitz
ISBN: 978-3-440-12617-2
29,99 Euro

"Sitz doch mal gerade und locker!" – solche Anweisungen schallen über viele Reitplätze. Wenn der Reitlehrer erkennt, dass etwas an Reiter Sitz und Einwirkung nicht stimmt, ist das der erste Schritt. Für den zweiten Schritt, die manchmal gar nicht so leichte Korrektur von falscher Haltung im Sattel, gibt es Hilfen von Eckart Meyners, einem Dozenten für Sportpädagogik.

Aus Meyners Feder stammen inzwischen diverse Bücher und DVDs. "Bewegungsgefühl und Reiter Sitz" ist jüngst in einer 2., aktualisierten Auflage erschienen und bietet rund 170 Seiten Inhalt mit acht Kapiteln, die sich text- und bildlich mit dem Sitzen im Sattel beschäftigen. Hinzu kommen hinleitende Ausführungen zu Körperwahrnehmung, Bewegungsgefühl, Ausrüstung sowie Serviceteile.

Die ausführlich vorgestellte Methode zur Korrektur der Sitzprobleme beschränkt sich eben nicht auf "Halten Sie einfach Ihr Bein gerade". Vielmehr ist Meyners Ansatz quasi ganzheitlich. Reiter werden angeleitet, "ans Eingemachte" zu gehen, auf verspannte Muskulatur einzuwirken, zu lockern, zu lösen, neue Bewegungsmuster zu erleben und dadurch geschmeidiger zu werden. Einzelne Sitzprobleme, wie beispielsweise "Fehlhaltungen des Kopfes" sind mit den jeweiligen Korrekturübungen übersichtlich gegliedert zum Nachlesen in einzelnen Kapiteln zu finden.

Weil aber einige Übungen in ihrem Ablauf relativ komplex sind, kommt das Medium Buch mit textlichen Erläuterungen stellenweise an seine Grenzen. Zum Text, der die Übungen Schritt-für-Schritt erläutert, gibt es jede Menge Skizzen oder Bilder. Die geraten durch die Menge von Text allerdings teilweise etwas unübersichtlich klein. Und Verweise vom Text zu einem bestimmten Bild, das irgendwo am Rand platziert ist, müssen erst einmal richtig zugeordnet werden.

Wer kann von "Bewegungsgefühl und Reiter Sitz" profitieren? Nur derjenige, der bemerkt hat,

dass etwas "schief" läuft und verbesserungswürdig ist und der hierfür die Ursache nicht alleine beim Pferd sucht, sondern bereit ist, seinen Sitz und seine Einwirkung im Sattel als mögliche Ursache kritisch zu hinterfragen.

Tölt.Knoten-Tipp: Wer die Übungen nachmachen will, sollte sich zum Buch wenigstens noch eine der DVDs aus der Reihe zu gönnen. So lassen sich die Übungen noch besser erfassen, man bekommt sie in bewegten Bildern und im Text des Buches erklärt und kann sie nachmachen. Schließlich entfalten sie nur wenn der Übungsablauf stimmt ihre korrigierende Wirkung. Ideal sind sie als Ergänzung zu einem der zahlreichen Seminare bei einem zertifizierten Trainer für Bewegungslehre nach Eckhart Meyners.

Text: Karen Diehn / Fotos: Kosmos Verlag

© töltknoten.de 2012

© töltknoten.de 2011

© töltknoten.de 2011