



Armkreisen rückwärts (Mobilisation)
 Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Die Arme kreisen mühlenartig rückwärts.



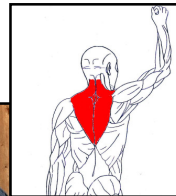
Rumpfrotation mit Armen (Mobilisation)
 Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Die Arme sind im 90° Winkel vom Körper weggestreckt, die Handflächen zeigen nach oben. Der Rumpf wird langsam von einer Seite zur anderen Seite gedreht.



Kopfkreisen (Mobilisation)
 Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Der Kopf wird vorsichtig von einer Seite über unten (Kinn Richtung Brust) zur anderen Seite im Halbkreis geführt und umgekehrt (nicht oben herum kreisen).



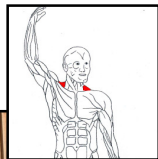
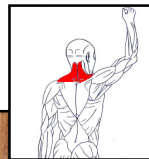
Rumpfrotation (Mobilisation)
 Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Die Hände werden in der Hüfte abgestützt. Der Oberkörper wird langsam von der einen zur anderen Seite gedreht.



Katzenrücken (Kapuzenmuskel, Rückenstrecker) (Dehnen)
 Beide Arme werden nach vorne gestreckt. Die Hände fassen ineinander. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen (Blickrichtung Sattel).



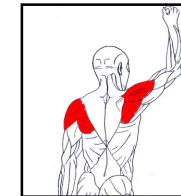
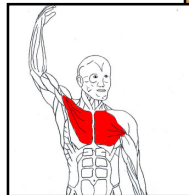
Diagonales Greifen (Mobilisation)
 Die re Hand wird zum li Steigbügel geführt und umgekehrt. Der Oberkörper wird dazu nach unten geneigt.



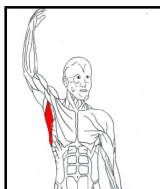
Hintere und seitl. Halsmuskulatur (Dehnen)
 Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Der Kopf wird mit einer Hand in Richtung Brustbein geführt (1). Der Kopf wird mit einer Hand gefasst und seitwärts zur Schulter geneigt (2). Der andere Arm wird mit nach oben gezogener Hand in Richtung Boden gedrückt



Brustmuskulatur (Dehnen)
 Beide Arme werden nach hinten gestreckt. Die Hände fassen dabei ineinander.



Schulterdehnung
 Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Ein Arm wird vor dem Körper gestreckt und dann mit Hilfe des anderen Armes zur gegenüberliegenden Schulter gezogen.



Seitl. Rumpfmuskulatur (Dehnen)

Der Oberkörper ist aufgerichtet.
Beide Arme werden nach oben gestreckt. Eine Hand umfasst das Handgelenk der anderen Hand und zieht den Arm mit einer leichten Seitneigung des Oberkörpers schräg nach oben.



„Äpfel pflücken“ (Mobilisation)

Der Oberkörper ist aufgerichtet.
Die Hände greifen nacheinander mit gestreckten Armen nach oben.

Anleitung zur Praxis

Bei jeder Dehnposition sollte eine leichte Spannung bzw. ein leichtes Ziehen spürbar sein.

Die Dehnpositionen werden jeweils 2 mal ca. 15 bis 20 Sekunden gehalten.

Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass die Muskelgruppen beider Seiten gedehnt werden.

In den kleinen Kästchen sind an den Muskelmännchen die bei der jeweiligen Dehnungsübung vorrangig gedehnten Muskeln kenntlich gemacht worden, während bei den Mobilisationsübungen die angesprochenen Muskelketten nicht extra erwähnt worden sind.

Provinzial- Verband
Westfälischer Reit- und Fahrvereine e.V.
Kommission für Pferdeleistungsprüfungen in Westfalen (KLW)

www.pferdesport-westfalen.de

Sudmühlenstraße 33
48157 Münster

in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsbereich Sportmedizin
(Abteilung Sportwissenschaft) der Universität Bielefeld,
mit freundlicher Genehmigung der Bilder.

Dr. Meike Riedel
Universität Bielefeld
Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft
Arbeitsbereich Sportmedizin
Leitung: Prof. Dr. Elke Zimmermann
meike.riedel@uni-bielefeld.de



Provinzial-Verband
westfälischer Reit- und Fahrvereine e.V.

Funktions- gymnastik

für Reiter

Teil I
(Dehnen und
Mobilisation auf
dem Pferd)