

SPORT-TEST FÜR REITER

Bist du fit im Sattel?

Schnell-Check für Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Muskulatur zeigt, ob und wie ein Extra-Training mehr Spaß und Erfolg beim Reiten bringt.

Reiten lernt man nur durch Reiten. Stimmt. Doch gezieltes Ausgleichstraining trägt dazu bei, die sportmotorischen Fähigkeiten – Kondition und Koordination – und damit die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit beim Reiten zu verbessern.

Das Deutsche Olympiade-Komitee für Reiterei (DOKR) hat dazu einen reitsportspezifischen Sporttest entwickelt und erprobt. Von diesem Jahr an ist die Teilnahme für die Mitglieder der C- und D/C-Kader Dressur, Springen und Vielseitigkeit verpflichtend. Nach dem Test erhalten alle Teilnehmer Handlungsempfehlungen für gezieltes Heimtraining.

Der sportmotorische Test für

Reiter basiert auf verschiedenen Aufgaben aus dem Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen, der von einer Expertengruppe unter Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös erstellt und bereits mit mehr als 5.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde. Aus diesem Test wurden die Subtests ausgewählt, die für Reitsportler besonders wichtig sind, und durch weitere, ganz reitsportspezifische Aufgabenstellungen ergänzt. Insgesamt sind zwölf Aufgaben zu bewältigen:

1 Sit-ups testen die Kraftausdauer der Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger. **2** Liegestütze testen die Kraftausdauer der Streckmuskulatur der Arme, der Brustmuskulatur und die des gesamten Rumpfes.

3 Seitliches Hin- und Herspringen testet die koordinativen Fähigkeiten bei Sprüngen unter Zeitdruck. **4** Rumpfbeuge „stand and reach“ testet die Rumpfbeweglichkeit (Dehnfähigkeit der Hüftstrecker).

5 Klimmzüge im Hangstand testen die Kraftausdauer der Armbeuger, oberen Rücken- und Schultermuskulatur. **6** Beweglichkeit der Hüftbeuger testet die Dehnfähigkeit der Hüftbeuger (M. Iliopsoas und M. rectus femoris).

7 Seitspagat an der Sprossenwand testet die Dehnfähigkeit der Adduktoren. **8** Gezieltes Armkreisen testet die Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur.

9 Einbeinstand testet die Gleichgewichtsfähigkeit. **10** Aufbäumen rückwärts am Kaspar testet die Kraftausdauer der Rückenstreckmuskulatur. **11** Rolle vorwärts mit anschließendem Strecksprung testet die komplexen motorischen Fertigkeit einer Rollbewegung mit anschließendem technisch korrekt ausgeführtem Strecksprung. **12** Sechs-Minuten-Lauf testet die aerobe Ausdauer beim Laufen.



RUMPFBEUGEN

Dazu steht der Teilnehmer auf einer Rumpfbeugekiste. Die Skala befindet sich mittig zwischen den Füßen, die Zehenspitzen sind an der Kante. Danach beugt er sich vor schiebt langsam die Hände entlang der Skala so weit wie möglich nach unten. Wichtig: die Beine müssen gestreckt bleiben und die Hände parallel sein. Die Position mindestens zwei Sekunden halten. Der tiefste Skalenwert, den die Finger berühren, wird abgelesen. Jeder hat zwei Versuche.

SIT-UPS

Mit dem Rücken auf dem Boden (Füße werden vom Trainingspartner auf dem Boden fixiert). Fingerspitzen an die Schläfen und Daumen hinter die Ohrfläppchen. Aufrollen, bis der Ellenbogen die Knie berührt. Dann abrollen, bis die Schulterblätter Bodenkontakt haben. Dann Oberkörper wieder aufrollen und so weiter. In 40 Sekunden möglichst viele Sit-ups machen.

LIEGESTÜTZE

Auf den Bauch liegend berühren die Hände sich auf dem Gesäß. Dann die Hände neben den Schultern aufsetzen und sich mit gestrecktem Körper hochdrücken. Bei gestreckten Armen mit einer Hand die andere berühren (nur die Füße und eine Hand haben Bodenkontakt). Kein Hohlkreuz machen. Dann wieder mit beiden Händen auf der Matte abstützen und Arme beugen, bis man wieder auf dem Boden liegt und zurück in die Ausgangslage. In 40 Sekunden möglichst viele Liegestützen machen.



Der sportmotorische Test für Reiter deckt Schwachstellen auf, die dann gezielt trainiert werden können. Der Check belegt auch, dass man schon in jungen Jahren mit Ausgleichstraining beginnen soll. Denn wer fit ist, hat mehr Spaß am Reitsport und beugt Verletzungen vor. Tipp: Nicht kurz und heftig, sondern kontinuierlich und langfristig trainieren.



Ingrid Klimke
Reitmeisterin,
Mannschafts-
Olympiasiegerin
Vielseitigkeit:

Ein guter Reiter zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass er sich stets der Verantwortung für sein Pferd bewusst ist. Was hat das mit einem Sporttest für Reiter zu tun? Sehr viel, denn nur ein fitter Reiter ist in der Lage, gute Hilfen zu geben und das Pferd in jeder Situation zu unterstützen. Umgekehrt übertragen sich körperliche Schwachstellen des Reiters auf das Pferd. Wer schief auf dem Pferd sitzt, dessen Pferd geht auch schief.



Otto Becker
Bundestrainer,
Mannschafts-
Olympiasieger
Springen:

Wer im Reitsport vorwärtskommen will, braucht eine gewisse Grundfitness. Aus Erfahrung weiß ich, dass man durch regelmäßiges Training leistungsfähiger, reaktionsschneller und belastbarer wird. Schließlich habe ich in den letzten Jahren regelmäßig Gymnastik und gezieltes Ausgleichstraining gemacht. Es hat mich am Anfang selbst überrascht, wie gut mir das getan hat, wie rasch sich mein Allgemeinzustand verbesserte und sich das auch positiv aufs Reiten ausgewirkt hat.



Bisher wurden 230 Reiter der Landes- und C-Kader getestet. Eine statistische Auswertung gibts noch nicht. „Gefühlt würde ich sagen, dass die Reiter im durchschnittlichen Bereich liegen – getreu dem Motto: Es geht noch besser,“ so Lena Marie Koch vom DOKR, die das Projekt betreut. Den kompletten Sporttest gibt es als PDF zum kostenlosen Download oder als gedruckte Broschüre im FN-Shop.

Infos: Lena Marie Koch, Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei e.V. (DOKR), Freiherr-von-Langen Straße 15, 48231 Warendorf, Tel. 02581-6362618, email: lkoch@fn-dokr.de
www.pferd-aktuell.de/sporttest



Fun und Fitness – eine tolle Idee für Lehrgänge und Sommerferien-Programme.

Der DOKR-Test ist so konzipiert, dass er auch in den Vereinen durchgeführt werden kann. Zehn Reiter können gut in einer Stunde mit vier bis fünf Helfern gecheckt werden.