

ECKART MEYNERS

Reiten mit — Franklin- Bällen

MIT NEUER BEWEGLICHKEIT
ZUM BESSEREN SITZ





Inhalt

4 REITEN MIT FRANKLIN-BÄLLEN

- 6 Variationen für die Reitstunde
- 7 Franklin Mini-Rolle
- 11 Franklin Fascia-Rolle
- 11 Franklin-Ball soft
- 14 Original Franklin-Ball

17 FASZIENTRAINING FÜR REITER

- 17 Faszientraining für Reiter
- 17 Was sind Faszien?
- 19 Aufgaben der Faszien
- 21 Rezeptorenarten in den Faszien
- 23 Leitbahnen im Körper
- 23 Faszienbehandlung im Überblick
- 25 Faszien-Übungen für die Ruffini-Rezeptoren
- 25 Faszien-Übungen an freien Nervenendigungen
- 26 Faszien-Übungen für die Golgi-Rezeptoren
- 27 Faszien-Übungen für die Pacini-Rezeptoren

29 FASZIENDEHNEN

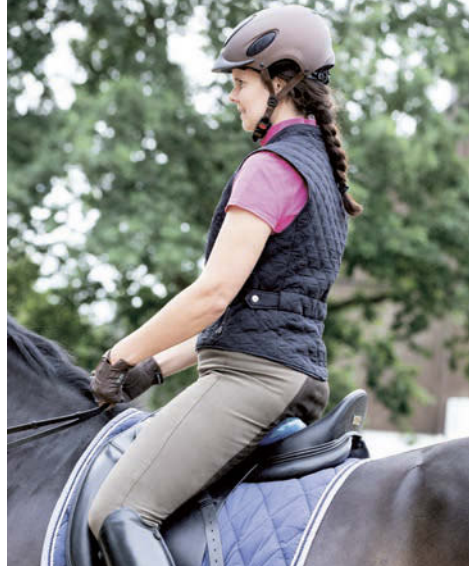
40 KRÄFTIGUNG

48 BLACKROLL®

56 TRAINING AUF DEM BALIMO

- 58 Übungen für die Laterallinien
- 60 Übungen für die Spirallinien

61 SERVICE



Reiten mit Franklin-Bällen

Franklin-Bälle entstammen dem Bewegungskonzept von Eric Franklin und werden hier in ein Bewegungskonzept integriert, in welchem der Reiter einen Dialog mit sich, mit dem Pferd und mit dem Ausbilder führt.

001

Dieser Film zeigt die Wirkungen der Franklin-Bälle.

Franklin integriert unterschiedliche Aspekte wie u. a. mentales Training, Bewegung und Körperwahrnehmung. Er hat das Ziel, über innere Bilder („Bewegung beginnt im Kopf“) die Körperwahrnehmung des Menschen zu erhöhen, was im hohen Maße auch für Reiter wichtig ist. Durch die mentalen Prozesse können Steigerungen auch im konditionellen und koordinativen Bereich des Reiters stattfinden.

Die Bälle werden im Franklin-Konzept u. a. bei Übungen auf dem Boden benutzt. Hier werden sie auf dem Pferd verwendet, um den Reiter durch die vielfältigen Bewegungsübertragungen der Bälle auf ihn neu sensibilisieren zu können. Es gibt keine zwingenden Regeln, in welcher Reihenfolge und in welcher Kombination die Bälle verwendet werden sollen. Jeder kann in der hier dargestellten und durch Praxiserfahrungen entwickelten Reihenfolge beginnen, um dann je nach Reiter noch Kombinationen vorzunehmen. Dem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt, doch müssen immer die Sensibilitäten der Rezeptoren beachtet werden.

ERIC FRANKLIN

Eric Franklin begründete seine Methode Anfang der 1980er-Jahre zunächst als sogenannte „Imaginative Bewegungspädagogik“. Der Sportwissenschaftler, Universitätsdozent, Tänzer, Choreograf und Buchautor verbindet Elemente verschiedener Bewegungslehren, Imagination, Berührung und erlebter Anatomie zu einem ganzheitlichen Konzept für Sportler und zur Gesundheitsprävention.

BEWEGEN STATT FIXIEREN

Bei der Vermittlung des Reitens wird oft ein Weg gewählt, den Reiter sozusagen „richtig“ hinzusetzen bzw. den Sattel so zu wählen, dass man durch einen „Tiefsitzer“ und durch Pauschen so im Sattel fixiert wird, dass sich der Reiter nur noch sehr wenig im Becken frei bewegen kann. Somit wird er am Wahrnehmen (Fühlen) gehindert, weil die hohe Vernetzung der Faszien in der Gesäßmuskulatur nicht entsprechend stimuliert werden kann. Diesbezüglich kann ein Sattel gar nicht zu groß, viel eher zu klein sein.

In einem nicht zu kleinen Sattel kann sich der Reiter durch die Pferdebewegungen bewegen lassen. Er kann sich relativ frei bewegen und ist dadurch auch imstande, sensibel über die Propriozeptoren und seine Faszien zu fühlen, wie sich das Pferd unter ihm bewegt. Daraus folgt ein entsprechend situationsgerechtes Einwirken.



Reiten mit Softball: Der Ball liegt zwischen Oberschenkel und Sattel.

Durch die Benutzung der Bälle werden hohe Anforderungen an die Flexibilität des Gehirns und die koordinativen Fähigkeiten des Reiters, wie gefühlsmäßige Unterscheidungs-, Gleichgewichts-, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit, gestellt. Diese sind Grundlage für das möglichst umweglose Gelingen von Lektionen. Der Reiter gewinnt mehr Handlungsspielraum (auch) für nichtvorhersehbare Situationen des Pferdes oder Störfaktoren der Umgebung.

AUFPUMPEN

Die Bälle sollten zunächst so aufgepumpt sein (Ausnahme Fascia-Rolle), dass sie mit Luft in einen weichen Zustand versetzt werden. Je nach Situation (Kompetenz und Sensibilität des Reiters, Sensibilität der Pferde, Sicherheitsbedürfnis des Reiters, Gewöhnung an die Geräte etc.) können die Bälle auch strammer aufgepumpt werden.

Wie die Reaktionsweisen der Rezeptoren verdeutlicht haben, können nur Bälle mit unterschiedlichen Härten die unterschiedlichen Rezeptoreigenschaften der Faszien anregen. Ein stereotyper Einsatz der Bälle sollte insgesamt vermieden werden. Insgesamt ist es schwer, ohne Kenntnis der Gesamtsituation (Reiter, Pferde etc.) generalisierende Angaben über die Härte des Aufpumpens zu machen. Reitausbilder und Reiter sind also auch bezüglich ihrer Variabilität des Einsatzes gefordert.



Die Franklin-Bälle werden je nach Bedarf mit Luft gefüllt.



Mini-Rolle unter dem Gesäß

VARIATIONEN FÜR DIE REITSTUNDE

Alle folgenden Vorschläge sind Anregungen zum Vorgehen und keine Dogmen. Jeder Reiter und Ausbilder sollte weitere Anregungen erproben (z. B. Kombination von Mini-Rolle oder Fascia mit Soft-Bällen unter den Achseln, Soft-Bälle unter den Achseln und einseitiges Sitzen auf dem Original Franklin-Ball und mit Franklin Fascia-Ball und Fascia-Ball Grip (siehe Klappe vorn). Generell ist es wichtig, dass sich die Reiter gerne aufgrund von positiven Erfahrungen bereit erklären, sich auf immer wieder neue Situationen durch Bälle oder Ball-Kombinationen einzulassen. Diese neue Methode ersetzt nicht das Reiten von Lektionen, sondern es schafft beim Reiter optimale Bedingungen für das Reiten von Lektionen. Man sollte sie beim Abreiten benutzen, um schneller mit dem Pferd verschmelzen zu können.

Ihre Benutzung kann auch als Aufwärmprogramm gelten, um danach alle weiteren Aufgaben leichter vollziehen zu können. Reitlehrer und Reiter könnten sie ebenfalls verwenden, wenn innerhalb einer Unterrichtsstunde bestimmte Lektionen Schwierigkeiten bereiten. Der Einsatz der Bälle kann die geforderten Bewegungsabläufe erleichtern.