

Landetraining

Merke:

Der korrekten Landung in Pflicht und Kür kommt eine elementare Bedeutung zu. Die Gesunderhaltung des Sportlers steht im Vordergrund. Die Landung vollzieht sich beidbeinig in Laufrichtung des Pferdes. Die Bewegungen werden in Knie-, Hüft und Fußgelenk bei hüftbreiter Fußstellung federnd abgefangen. Anschließend folgt das Auslaufen in Bewegungsrichtung (man muss vertikale Energie in (ungefährliche) horizontale umwandeln) des Pferdes. Zusätzlich wird die Bewegung mit einer exzentrischen Kraftbeanspruchung der Beine abgefangen. Die Knie sind parallel und über den Fußspitzen.

Die Beinachse

Bei normal ausgebildeten Hüft-, Knie- und Fußgelenken verläuft die Beinachse/Traglinie durch den Oberschenkelkopf (Mitte Leiste), die Mitte des Kniegelenkes und die Mitte des Fersenbeins (Ferse).

Weicht die Traglinie von der Mitte ab, spricht man vom O- bzw. X-Bein. Hierbei handelt es sich um eine Fehlhaltung, durch die es zu einer Überbeanspruchung der Gelenke kommen kann. (Überbeanspruchungen können sich u.a. in Form von Reizungen von Sehnen und Bändern, übermäßigem Verschleiß von Knorpel oder Menisken äußern.)

Ist das Abweichen von der Beinachse muskulär bedingt, sollten zur Verbesserung und Stabilisierung der Fuß- und Beinachse regelmäßig Übungen durchgeführt werden.

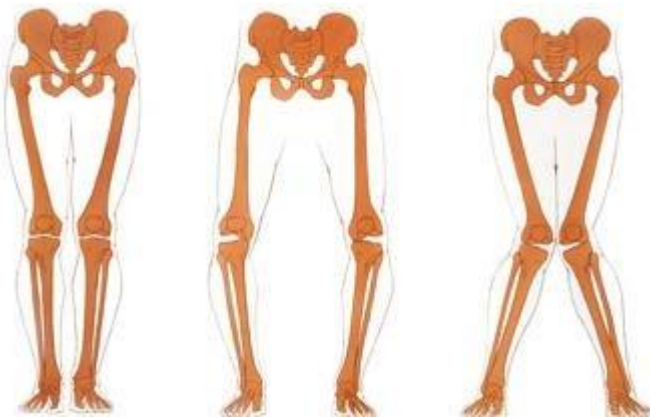


Abbildung 1: korrekte Beinstellung / O-Bein- / X-Bein Stellung

Übungen zur Stärkung und Stabilisation der unteren Extremitäten

Einbeinstand

Balancieren auf einem Bein (bei Unsicherheit an einer Stuhllehne festhalten). Steigerungen: das Ganze mit geschlossenen Augen oder mit andere Hilfsmittel, wie Airex-Kissen, Wackelbretter bis zu TOGU Bälle können benutzt werden, um die Stabilisation des Kniegelenkes zu verbessern.



Beinpresse (kräftigt die Adduktoren)

Landetraining

Ausgangsposition ist ein aufrechtes Sitzen auf einen Stuhl, die Beine sind etwa hüftbreit auseinander aufgestellt. Nun wird ein Gegenstand, zum Beispiel einen Ball oder ein dickes Kissen, zwischen die Innenseiten der Oberschenkel geklemmt. Der Gegenstand sollte so dick sein, dass die Beine immer noch hüftbreit auseinanderstehen. Mit den Innenseiten der Oberschenkel wird der Gegenstand fest zusammen gepresst. Die Spannung wird etwa 20 Sekunden gehalten, dann wieder locker gelassen.

Squats (kräftigt u. a. den Quadrizeps)

Man steht. Die Beine sind hüftbreit auseinander, Hände liegen auf dem Becken, die Knie sind leicht gebeugt. Aus dieser Position wird das Gesäß nach hinten geschoben, als wollten man sich setzen. Dabei verlagert sich der Oberkörper nach vorn. ACHTUNG: Die Knie dürfen nicht nach innen kippen, die Kniescheiben dürfen nicht über die Fußspitze hinaus nach vorn geschoben werden und das Gewicht muss auf den Fersen bleiben

Rumpf-Brücke (kräftigt die hintere Oberschenkelmuskulatur)

Zu Beginn liegt man auf den Boden und zieht die Füße zu sich heran. Die Füße bleiben auf dem Boden, Rumpf und Po werden angehoben. Dabei wird der Po zusammengekniffen und die Fersen in den Boden gedrückt. Diese Position sollte für fünf Sekunden gehalten werden, anschließend entspannen.

Landetraining Voltigierspezifisch

Da beim Voltigieren die Landungen meist von knapp 1,70m (+-) ausgeführt werden müssen, sollte, sobald die körperlichen Voraussetzungen gegeben sind, auch die Landung von niedrigen bis zu hohen Kästen trainiert werden.

Zusätzlich kann bei Basisvoltigierern auch ein Abgang vom Pferd mit Hilfestellung eines Ausbilders geübt werden, da kleine Kinder meist nicht die körperlichen Voraussetzungen haben, um von einem großen Pferd gelenkschonend Abgehen zu können.

Doch, wie wir alle wissen, ist nicht jeder Abgang gewollt und vor allem kontrolliert. Deswegen sollten, wenn die Möglichkeiten bestehen, auch gezielte Falltrainings mit in die Ausbildung der Voltigier einfließen. Denn nur so kann der Sport angstfrei ausgeübt und Verletzungen verringert werden.

Quellen: Abbildungen & Literatur

Dr. Christian und Dennis Peiler, *Optimales Voltigiertraining*, FNverlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH, 2014

Aufgabenheft Voltigieren, 2012

http://www.specialneedstoys.com.au/shop/images/AirexBalancePad_large.jpg

<http://www.orthozentrum.ch/Portals/0/Content/H%C3%BCft%20und%20Knie/O%20Bein%20und%20X%20Bein.jpg>

<http://www.laufshop-aschaffenburg.de/pdfbeiträge/Kniestärkung.pdf>

<http://www.fitelio.de/kategorien/fitness-bewegung/fitnessuebungen/stabilisation-uebungen.html>