

## **Bemerkungen zu den Sportprüfungen 2017 Endurance**

**Beweglichkeit:** Beim Testen der Dehnfähigkeit der Adduktoren ist vor allem aufgefallen, dass die Aussenrotation des Hüftgelenkes in den meisten Fällen (rot) eingeschränkt war. Beim Endurance Reiten werden die Hüfte sehr Einseitig belastet (Beugstellung beim Sitzen). Aus diesem Grund sind auch Bewegungsübungen für die Hüftgelenke sehr wichtig.

Weitere Vorteile von Beweglichkeit sind:

Elastizität und Geschmeidigkeit im Sitz

Korrekte Hilfenstellung kann durchgeführt werden

Verbesserte Wahrnehmung des Bewegungsreizes ( z Bsp. Traversale)

Keine Fehlbelastungen in Folge der Verkürzungen

Verletzungsrisiko minimieren

**Gleichgewicht:** Beim Endurance Reiten ist der Fuss gut abgestützt (breite Steigbügel). Aus diesem Grund kann die Balancefähigkeit der Füsse reduziert sein. Um „ausgeglichen“ zu trainieren, müsste ein gutes Balancetraining (Kreisel, weiche Matten, Badetuch) eingesetzt werden. Dies als Prophylaxe für Bänderverletzungen am Fuss und um das Einschlafen der Füsse zu reduzieren.

Weitere Vorteile des Gleichgewichts:

Besseres „Mitgehen“ in der Bewegung des Pferds

Losgelassenheit und Lockerheit im Sattel

Gezieltere Hilfenstellungen

Vermeidung von Fehlbelastungen

**Hin- und Herspringen:** Sprungkraft der Wadenmuskulatur, Koordination der Beine mit der Stabilisierung des Rumpfs und reaktive Bewegungen sind wichtig zu trainieren, um einen guten Ausgleich zur Kraftausdauer im Endurance Reitsport zu haben.

### **Kraft:**

Vorteile bei guter Kraft:

Stabilität im Sitz

Verbesserte und differenzierte Koordination der Hilfengebung (treibende und verwahrende Schenkel)

Gesundheit, Prävention

Verletzungsanfälligkeit sinkt

### **Ausdauer:**

Ausdauertraining sollte in jedem Trainingsplan vorhanden sein. Dies ist eine wichtige Trainingseinheit zur Entwicklung und Aufrechterhaltung der aeroben Ausdauer.

**the results you want!**