

## **Sitzschulungen mit Körpertechniken auf dem Dressur-Reitsimulator**

Das Seminar „Sitzschulung auf dem Reitsimulator“ unter Anleitung von Ljudmila Schmidt Centered Riding Instructor Level II wurde von 7 Reiterinnen unseres Vereines mit Spannung erwartet.

Nach gut 2-stündiger Fahrt nach Langenselbold in Hessen erwarteten uns Ljudmila und ihre Assistentin Gina gut gelaunt und mit einer Tasse Kaffee. Der recht mächtige Reitsimulator in Friesen-Optik thronte imposant mitten im Raum und weckte den Drang, doch gleich einmal aufzusitzen.

Zunächst stand jedoch eine Theorie-Einheit an. Die sehr vielseitig ausgebildete Ljudmila kam über den klassischen Dressursport zu Centered Riding, erwarb ihren Instructor, ist mittlerweile auf gutem Weg zu Level III und kombiniert ihren Unterricht mit weitere Elementen wie der Alexander-Technik und der Franklin-Methode. Immer im Focus steht die Balance des Reiters.

Sehr kurzweilig, mit vielen Übungen und mit Hilfe des Skeletts „Erwin“ (sprich Öhrwieen!) ließ Ljudmila uns unsere Sitzbeinhöcker spüren, brachte uns aus und wieder in die Balance und zeigte viele wertvolle Übungen, welche jeden Reiter begleiten sollten, aber auch im Alltag wertvoll sind, Verspannungen zu lösen und die einzelnen Körperbausteine neu aufeinander auszurichten.

Dann endlich war der Moment gekommen und wir durften Platz nehmen auf dem Reitsimulator. Zunächst wurde auch hier genau die Technik und Funktionsweise erklärt. Durch etliche Kameras aus verschiedenen Perspektiven und Dank eines großen Bildschirms wurde schnell klar, wie sehr Selbstwahrnehmung und Realität voneinander abweichen können. Es gab viele Aha-Momente und auch den Wunsch, dass doch das eigene Pferd auch so wunderbar galoppieren möge wie der Simulator.

Ljudmila demonstrierte nun an den jeweiligen Probanden ihr fachliches Können und schaffte es mit Handgriffen, Bändern und Bällen, alle in einen ausbalancierten Reitersitz zu bringen. Dieses Gefühl „Balance“ wird nun mit nachhause genommen und auf die nicht ganz so wunderbar galoppierenden eigenen Pferde.

Der Reitsimulator bietet durch die gleichmäßige Bewegung eine sehr gute Möglichkeit, sich ohne Ablenkung auf sich selbst konzentrieren zu können und die eigene Körperwahrnehmung gezielt zu schulen. Vielen Dank Ljudmila und Gina für das tolle, lehrreiche Seminar.

Susanne Reidenbach-Rausch