

‘ROLFING® FÜR REITER UND PFERD‘ MIT REITVEREIN GRABFELD-REITANLAGE

Aktiver Projektstart: 8.10.2016 | Aktives Projektende: 8.5.2018

Auswertungsende/Bericht: 8.10.2018 | Entwicklung Kurskonzept für Reiter: 15.10. – 14.12.2018

PRAXISBASIERTE FORSCHUNGSSTUDIE MIT NICHT-PROFESSIONELLEN REITERN IN 2 STUFEN

STUFE_1 ROLFING®STRUKTURELLE INTEGRATION – an Bedürfnisse des Reiters angepasste 10er Basisserie RoSI¹

STUFE_2 ROLF®MOVEMENT INTEGRATION - an Bedürfnisse des Reiters angepasste 6er Serie RoMI²

Teilnehmer und Ausführungsort:

Stufe 1: 9 Teilnehmer aus dem Breitensport, z.T. mit Turnierpraxis Sprung und Dressur; Ort: Westenfeld/Römhild

Stufe 2: 4 der 9 Teilnehmer aus Stufe 1; Ort: Erfurt und Römhild

Datenerhebung/Datenauswertung:

Fragebögen parallel zu Beginn und Ende der Projektteile zusätzlich:

Stufe 1: RoSI¹ – Video: gehen Reiter, Reiten in Schritt/Trab/Galopp zu Projektstart und Ende Stufe 1

Stufe 2: RoMI² – Videos aus Stufe 1 Ende und neue Videos: gehen Reiter, Reiten in Schritt/Trab/Galopp Ende Stufe 2

Resultate:

- enormer Einfluss der besseren Körperorganisation, des besseren Körperbewusstseins und der besseren Durchlässigkeit des Reiters auf das Verhalten des Pferdes und die Harmonie der Einheit Reiter/Pferd
- weiches eigenes Körpergefühl und Weitergabe dessen ans Pferd, das Pferd reagiert schneller, feiner, klarer, direkter; schöneres Reitgefühl mit Durchlässigkeit im Gesamtsystem Reiter/Pferd
- generell bessere Bewegungsmöglichkeit, Beweglichkeit und Schmerzfreiheit, auch im Alltag
- mehr Freude am Bewegen, Reiten und am Pferd

Konsequenzen:

1. Empfehlenswert ist klare Struktur des reiten Lernens/Reittrainings mit den Komponenten:
 - **Training Reiter** (Körperbildung, Wahrnehmungsschulung, Bewegungslehre)
 - **Training Pferd** (Bodenarbeit, Dressur- und Stangenarbeit)
 - **Training Reiten** (Team Reiter und Pferd zusammen)
2. Empfehlenswert ist eine auf Reiter angepasste **Basic-Serie RoSI¹**, welche seine eigene Körperorganisation auf ein individuell höheres Level hebt und ihn seine persönlichen – unbewussten, in den Videos deutlich erkennbaren – Haltemuster in den Bewegungsabläufen überwinden lässt sowie die Integration von RoMI² Übungen in die alltägliche Bewegungsroutine des Reiters.
3. Gegebenenfalls sind für das Pferd durch die leichtere und gleichmäßigere Einwirkung des Reiters einzelne physiotherapeutische/osteopathische Anpassungsbehandlungen notwendig
4. → Erarbeitung eines **Kurskonzepts für das Training des Reiters** in Bezug auf Körperbildung, Wahrnehmungsschulung und Bewegungslehre, welches als festes Angebotspaket jährlich buchbar ist.

Studiendurchführung:

- **Grit Silke Thieme³**: Zertifizierte Advanced RolferinTM, Rolf Movement PractitionerTM, Geprüfte Fascial Fitness Trainerin, Gesundheitspädagogin, Dipl.-Wirtsch.-Ing (FH), kam durch dieses Projekt zum/aufs Pferd

- **Judith Gundelwein³**: Ergotherapeutin, Reittherapeutin, Reitlehrerin C, Richteranwärterin Reitsport, aktive Reitsportlerin mit eigenen Pferden; hat selbst an Teil1 und 2 der Studie teilgenommen

- Franziska Walther⁴: Externe Beraterin mit Erfahrungen Studienaufbau, erfahrene Reiterin

Unser Herzlicher Dank:

an alle Projektteilnehmer für Neugier und Offenheit, den Verein der Grabfeldreitanlage Römhild e.V. für die Nutzung der Reitanlage sowie der Wegra in Westenfeld für die Möglichkeit der Raumnutzung für die RoSI¹-Sessions.

¹ Rolfing® Strukturelle Integration

³ Stufe1 und 2

² Rolf Movement® Integration

⁴ Stufe1