

## Medienvorstellung



**Neuroathletik für Reiter plus exklusiven Visionstick**  
**Das Neuro-Rider-Trainingsprogramm**  
 247 x 178 x 20 mm, 1. Auflage 2022,  
 330 Farbfotos, 10 Farbzeichnungen,  
 160 Seiten, ISBN 978-3440-200537

„It's magic: Mit diesem Buch wird man ein besserer Reiter, ohne dafür Reiten zu üben.“ So preist der KOSMOS Verlag das neueste Buch von Marc Nölke an. Da hatte ich erstmal das große Fragezeichen im Gesicht, heißt es doch immer, reiten lernst du nur durch reiten. Außerdem klang es danach, auch zuhause und an Tagen, die wettertechnisch nicht so optimal sind, etwas für meinen Lieblingssport tun zu können.

Sollte man jedoch frohlocken und sich vorstellen, so mir nichts dir nichts und ganz nebenbei etwas für gutes Reiten tun zu können, wird man schon zu Anfang des Buchs eines Besseren belehrt. Diesen Zahn zieht Marc Nölke dem Leser mit deutlichen Beispielen aus anderen Lebensbereichen und erinnert uns daran, dass wir für das Erlernen eines Instrumentes oder das Erwerben des schwarzen Gürtels jahrelanges Üben und Trainieren für selbstverständlich halten, aber „wenn es um Fitness und Gesundheit geht, fallen die Menschen auf Pillen und Sechs-Wochen-Programme rein.“

Es gibt also keine fertigen Trainingsprogramme, keinen Sechs-Wochenplan nach dem Prinzip „One size fits all“ in diesem Buch. Geht auch nicht. Soll Training erfolgreich sein, muss es genauso individuell sein wie der Mensch. Man weiß es, macht sich aber den Einfluss auf das Training nicht bewusst: Leben, Erfahrungen, Hormonspiegel, Verletzungen, Erkrankungen, Unfälle – all das hat das Nervensystem geprägt. Warum also soll ein und dasselbe Training bei allen Menschen gleich gut funktionieren?

Da ist was dran, kontrolliert und bewegt doch unser Gehirn über das Nervensystem unseren Körper. „Muskeln sind dumm“, sagt Marc Nölke, „sie können alleine nicht viel, außer anspannen und entspannen.“ Um das gemeinsam, angepasst an die Umwelt tun zu können, brauchen sie einen Dirigenten. Und das ist – unser Gehirn.

Ich finde mich auch in seiner Aussage wieder, dass es nichts nützt, Bewegungen, die wir partout nicht hinbekommen, wieder und wieder mit bewusster Anstrengung und Kontrolle zu üben. – Wie lange versuche ich schon, geschmeidig auszusitzen ... – Wenn der Lernprozess ins Stocken gerät und man nicht (mehr) besser wird, dann muss man das Pferd von der anderen Seite aufzäumen. Also nicht hinten anfangen, beim Output, sondern vorne, beim Input.

Und genau da setzt das Neuro-Rider-Trainingsprogramm an. Hier wird geschaut, welchen anderen Input das Gehirn braucht, um eine bessere Entscheidung darüber treffen zu können, was getan werden muss, und somit dann auch eine bessere Bewegung – einen besseren Output zu produzieren.

Der Autor erklärt im Groben die Funktionsweise des Gehirns: wahrnehmen → verarbeiten + interpretieren → reagieren. Es ist für unser Überleben zuständig, vergleicht vorhandene Datensätze mit der aktuellen Situation und ordnet sie in „sicher“ oder „unsicher“ ein. Und so lässt es den Körper locker oder bereitet ihn auf Stress und Notfall vor. Was die neuroathletischen Übungen anstreben, ist also, die Wahrnehmung von Sicherheit zu erhöhen und die von Gefahr zu reduzieren. Um dauerhaft Veränderungen im Gehirn zu erzielen, braucht es 20 bis 40 Stunden (netto) gezielten, starken Stimulus – und da sind wir wieder beim schwarzen Gürtel ...

Marc Nölke stellt in seinem Buch über 70 Tests und Drills vor – eingeordnet in die vier bewegungssteuernden Systeme: Propriozeption, Sehsystem, Gleichgewichtssystem, Atmungssystem.

Die Übungen für die einzelnen Bereiche, die in der Praxis nicht nebeneinander existieren, sondern miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig beeinflussen, können getrennt

voneinander erlernt und geübt werden, aber auch miteinander verknüpft werden, sodass sich dem Leser eine schier endlose Zahl an individuellen, abwechslungsreichen Variationsmöglichkeiten bietet.

Alle Übungen sind sehr gut bebildert, grafische Elemente verdeutlichen, worauf es ankommt, und die Beschreibungen sind detailliert und Schritt für Schritt nachvollziehbar. Jedes der vier großen Kapitel beinhaltet auch eine vorgefertigte Tabelle, um Ergebnisse festzuhalten und Effektivität und Wirkung des Trainings nachvollziehen zu können. Außerdem enthält die kostenlose KOSMOS-Plus-App neun kurze Videos mit Übungen, die per QR-Code im Buch aufgerufen werden können. Hier hätte ich mir ein paar mehr Beispiele gewünscht.

In diesem Buch bekommt der Leser neben den zahllosen Übungskombinationen sehr viel Wissen und Theorie reduziert, verständlich aufbereitet und mit vielen Beispielen gespickt angeboten. Viel Input – um im Bild zu bleiben –, doch beim Output, bei der Umsetzung in die Praxis fühle ich mich etwas allein gelassen und überfordert. Wie fange ich konkret an? Welcher Test ist für mich geeignet? Welche Übung verbessert mein Aussitzen?

Im Medienverbund macht der kostenlose Online-Mini-Kurs das wieder wett. Hier demonstriert Marc Nölke viele Drills zu den Bereichen Basic, Vision, Gleichgewicht und ein Warm-up-Programm. Dabei zeigt er auch die möglichen Fehler bei der Übungsausführung auf, was sehr hilfreich ist.

Im letzten Kapitel gibt der Autor Tipps, wie das Neuro-Rider-Training in den Alltag integriert werden kann. Motivierend und ermutigend ist, dass auch das sehr individuell gehandhabt werden kann: wie häufig man trainiert, wie viele Übungen gemacht werden, ob am Stück oder über den Tag verteilt.

„Der Spaß ist wichtig“, betont Marc Nölke sowohl an den Übungen als auch am Erfolg. ABER – schreibt er uns ins Aufgabenbuch: Kontinuität ist wichtig! Ein Tag Pause in der Woche ist okay, doch möglichst nicht zwei hintereinander.

Tu, was dich besser macht, so wie es in dein Leben passt!

*Christiane Späte*