

# Reiten beginnt im Gehirn

Von Sylvia Sánchez



FOTO: CONSTANZE LIENING



**In vielen Sportarten hat Neuroathletik Einzug gehalten und Sportlern dazu verholfen, körperlich und mental leistungsfähiger, konstanter und gesünder zu sein. Fußballer, Leichtathleten, Tischtennispieler, Skispringer ... und immer mehr auch Reiter testen ihre individuellen Drills aus, die dazu führen, dass sie einfach besser werden. Tests? Drills? Neuroathletik? Wir erklären, was es ist!**

Viele Dinge können uns daran hindern, besser zu reiten. Wer kennt nicht den Gedanken ‚Das kann ich doch besser‘ oder ‚Ich weiß doch eigentlich, wie es geht‘ – und es will doch nicht gelingen. Alte, eingeschliffene Sitzfehler, unpräzise Einwirkung oder auch mentale Schwächen oder gar Angst im Sattel verhageln uns ein um den anderen Moment im Sattel. Diesen Frust kennen wirklich alle Reiter, ganz gleich ob Profi, Amateur oder Freizeitreiter. Aber es gibt ein Training, das uns genau da weiterhelfen kann, wo wir auf Grenzen stoßen: Neuro-Rider, das Neuroathletik-Trainingskonzept (nicht nur) für Reiter.

## Was ist Neuro-Rider?

Neuro-Rider ist ein Trainingskonzept basierend auf angewandter Neurologie und Neuroanatomie und dient der Leistungsverbesserung für Reiter aller Disziplinen, Alters- und Leistungsklassen. Es ist also völlig gleich, ob Oxer oder Tölt, Geländestrecke oder Dressurviereck. Dabei ist Neuro-Rider Training so individuell wie ein Fingerabdruck. Wie das gehen kann, wird weiter unten erklärt.

Mit Neuro-Rider ist es möglich, Schwierigkeiten in allen Ausbildungsphasen des Reiters – sowohl bei der Entwicklung des Sitzes als auch bei der Entwicklung der Einwirkung – deutlich schneller und effektiver zu beheben oder sogar alt eingebrannte Fehlerquellen endlich anzupacken. Ob der Knick in der Taille, die hochgezogenen Knie, die unruhigen Hände oder der nickende Kopf. Oder auch eine unpräzise Hilfegebung, die immer wieder das richtige Timing verpasst, eine schlechte Wahrnehmung von Distanzen oder einfach die Tatsache, dass etwas auf der linken Hand gut, auf der rechten nicht annähernd funktionieren will. Dabei implementiert Neuro-Rider Werkzeuge zur Sensibilisierung, Mobilisierung, Stabilisierung, Koordination und Integration von Bewegung. Hört sich kompliziert an, ist es aber überhaupt nicht.

## Wie funktioniert Neuro-Rider?

Um dafür ein besseres Verständnis zu bekommen, muss man folgendes verstehen: Das Gehirn tut drei Dinge:

1. Es empfängt Signale bzw. Inputs aus Rezeptoren. Sie liefern dem Gehirn Infor-

mationen. Besonders im Fokus des neurozentrierten Trainings stehen folgende drei Systeme: die **Propriorezeptoren** liefern Informationen über die Bewegung der Gelenke, damit wir die Lage unserer Gliedmaßen zueinander im Raum spüren; das **visuelle System**, also die Augen und die Gehirnbereiche, die visuelle Daten verarbeiten, und das **vestibuläre System**, also das Gleichgewichtsorgan im Innenohr.

2. Es verarbeitet diese Inputs, interpretiert sie und trifft auf Grundlage dieser Informationen Entscheidungen.
3. Es produziert einen Output. Ein solcher Output kann vieles sein: Eine absichtliche oder unabsichtliche Bewegung in einer bestimmten Qualität, Symmetrie oder auch Asymmetrie. Also ganz gleich welche Qualität eine Bewegung hat – zielfördernd oder im Gegenteil – sie ist vom Gehirn gesteuert, angeordnet worden. Ein Output kann aber auch sein, dass uns etwas weht tut oder dass wir Angst spüren. Und vieles mehr.

Diese drei Dinge – Input empfangen, Input verarbeiten und interpretieren, Output produzieren – passieren permanent und bestimmen natürlich auch alles, was ein Reiter im Sattel tut. Wenn es also – aus welchen Gründen auch immer und es gibt sehr, sehr viele (Verletzungen, Gehirnerschütterungen, Vorerkrankungen, psychische Traumata, ...) und jeder, wirklich jeder hat irgendwie eine „Baustelle“ – eine Störung in der Signalsendung gibt, bekommt das Gehirn man-



**Mit welcher Landkarte möchtest Du unterwegs sein?**

gelhafte Infos, die die Interpretation erschweren. Es ist nur logisch, dass dann keine präzise oder zumindest eine nur bedingt zielführende Order für einen Output kommen kann.

Marc Nölke, Gründer von Neuro-Rider, zieht hierfür gerne das Beispiel einer Landkarte heran: „Sind die Signale gut, bekommt das Gehirn eine präzise und scharfe Landkarte und kann leicht die Order geben ‚hier geht’s lang und so machen wir das‘. Sind die Signale wackelig oder vielleicht aus den verschiedenen Systemen widersprüchlich, kann das Gehirn nur auf eine unscharfe, verschwommene Landkarte zugreifen. Das verunsichert und macht auch die Outputs unpräzise oder schränkt sie sogar ein, z.B. durch Steifheit oder Schmerz. Unscharfe Landkarten bedeuten Gefahr, also tut das Gehirn alles, um unsere Überlebenschancen zu optimieren. Steifheit oder Schmerz schränken Bewegung ein – unangenehm, aber nunmal sicherer.“

Es geht also bei Neuro-Rider darum, die Signale wieder zu verbessern, damit das Gehirn besseren Input bekommt. Das hilft bei der Interpretation und verbessert sofort den Output. Um die Signale zu verbessern, gibt es so genannte „Drills“. Das sind einfache Übungen, die in den drei unterschiedlichen Systemen (siehe oben) Impulse setzen, die zur Verbesserung der Signale führen. Und hiermit wären wir bei einem immens wichtigen Teil des Neuro-Rider-Trainings, denn Drills gibt es sehr viele, zudem sind sie teils kombinierbar und auch nicht jeder funktioniert für jeden Menschen gleich gut. Also werden die passenden Drills für die Athleten ausgetestet.

Dazu gibt es eine Batterie von standardisierten Beweglichkeits-, Gleichgewichts- und Koordinationstests. Die werden vor einem Drill durchgeführt, dann wird der Drill praktiziert und anschließend derselbe Test wiederholt, ein so genannter Re-Test.

Und so testet jeder individuell aus, welche Drills den Re-Test verbessern und ermittelt so sein ganz eigenes Trainingsprogramm. Hat ein Reiter erst einmal „seine Drills“ ausgetestet, sollte er diese immer wieder in seinen Alltag einbauen, idealerweise vor dem Reiten praktizieren.

Um eine konkretere Vorstellung der Vorgehensweise zu bekommen, schau dir das Beispiel auf der folgenden Doppelseite an.

## Marc Nölke



FOTO: ANNA AUERBACH

Im Oktober vergangenen Jahres war Marc Nölke einer der ersten Referenten der **IPZV Campusreihe** 2021/2022. Seit Beginn der Pandemie findet dieses Format des IPZV großen Zuspruch und ist in der Regel mit 100 Teilnehmern ausgebucht wie auch die Veranstaltung von und mit Marc Nölke. Um das Thema einem größeren Publikum zugänglich zu machen, hat Sylvia Sánchez einen kleinen Auszug aus dem im Januar 2022 erschienen Buch von Marc Nölke „Neurothetik für Reiter“ (Kosmos-Verlag) zusammengefasst.

**Zu Marc Nölke:** Er kommt aus einer Reiterfamilie, trainierte selbst aber lieber im Kraftraum und verschrieb sich dem Skispringen. Er schaffte es sogar, 1992 in Albertville an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Ein schwerer Sturz bedeutete jedoch das Ende seiner Karriere: innere Verletzungen, Not-OP, Lebensraum geplatzt ...

20 Jahre verbrachte er dann damit, herauszufinden, dass die Ursache dafür, warum er nie wieder an seine alte Leistungsfähigkeit anknüpfen konnte, neurologisch bedingt war.

Heute ist er staatlich geprüfter Diplomentrainer, systemisch-integrativer Coach und zertifizierter ZHealth-Trainer. Seine Trainings basieren auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, klassischer Trainingswissenschaft und tausenden von Stunden Erfahrung mit Menschen von 8 bis 80, vom chronisch Kranken bis zum Olympiasieger.

Neuro-Rider ist sein Bestreben, seine Erfahrungen und Methoden mit vielen Menschen und Trainern zu teilen.

## 1.

## Teste

Bestimme deinen  
Staus quo

## Test und Re-Test: Pistolendrehung



1



Ausgangsposition

2

So weit wie möglich abwechselnd  
zu beiden Seiten drehen.

3



Merke dir  
Punkte im  
Raum zur  
Objektivie-  
rung deiner  
Drehfähig-  
keit.

3.

### Re-Teste

Überprüfe, ob deine  
Testergebnisse sich  
verändert haben

### 1. Test: Pistolendrehung

**Fokuspunkte:** Wie weit kannst du drehen? Wie leicht oder schwer geht es? Gibt es eine schwächere Seite, an der du weniger weit drehen kannst? Wie stabil stehst du dabei?

**Ausführung:** Die Füße stehen eng aneinander, Knöchel an Knöchel. Du stehst gerade, die Wirbelsäule ist lang und gestreckt. Strecke deine Arme waagrecht nach vorne und halte deine Hände so, als ob du mit einer Pistole geradeaus nach vorne zielen würdest. Die Ellbogen sind – und bleiben – komplett gestreckt. Jetzt drehe deinen ganzen Körper so weit wie möglich nach links und merke dir die Endposition, die du erreichen kannst. Komm zurück zur Mitte und rotiere nun nach rechts. Merke dir auch hier deine maximale Drehweite.

Dazu kannst du Punkte im Raum anvisieren. Wieder-

hole die Drehungen ein paarmal, bis du festgestellt hast, wo deine jeweils maximale Drehweite liegt und zu welcher Seite du weniger weit rotieren kannst. Merke/notiere dir deine Ergebnisse.

### Neugierig geworden?



Unter [www.neuro-rider.com/online-mini-kurs](http://www.neuro-rider.com/online-mini-kurs) gibt es einen kostenlosen Einführungskurs und natürlich auch erste Drills inklusive

Warm-Up. Mit dem Mini-Onlinekurs kannst Du sofort beginnen, mehr über Neuro-Rider, zu lernen. Es ist natürlich nur ein kleiner Ausschnitt, aber ein guter Anfang. Möchtest du noch mehr erfahren, schau dir das Webinar-Angebot von Neuro-Rider an oder hol dir das Buch.



**Neuroathletik für Reiter: Das Neuro-Rider-Trainingsprogramm**

(Siehe dazu auch Seite 66).

## Drill: Blicksprünge vertikal

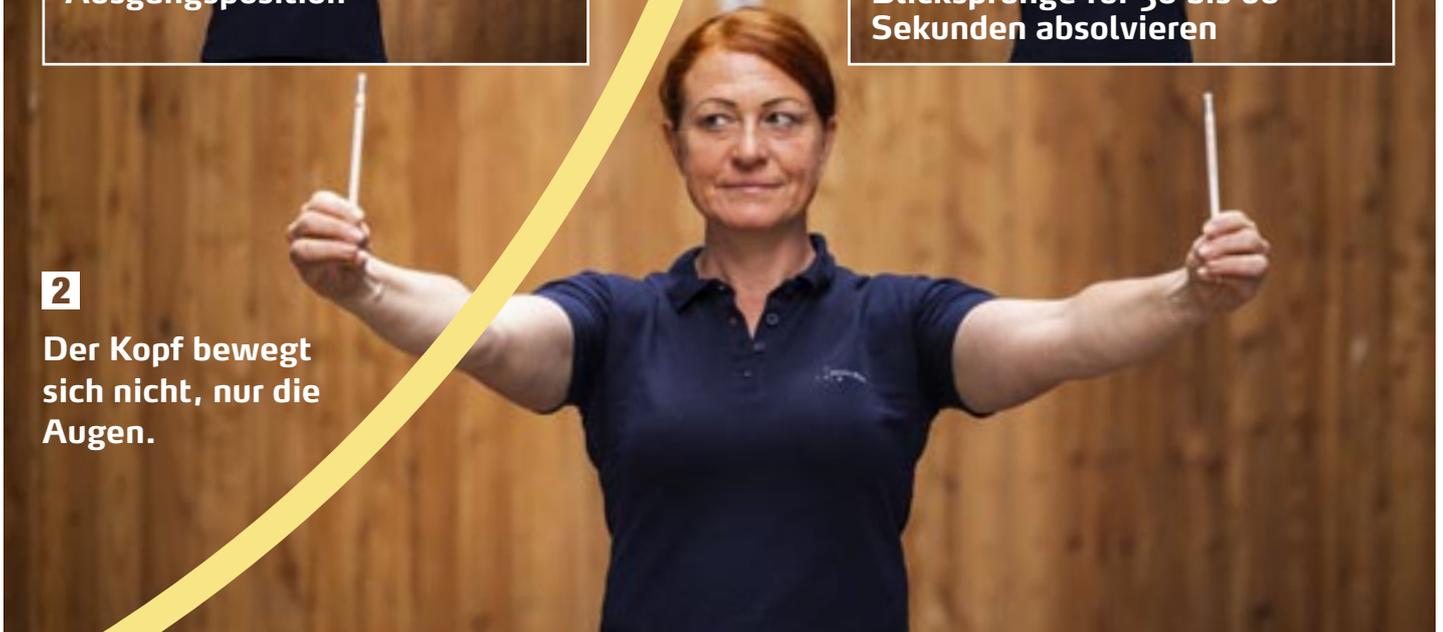


**1**  
Ausgangsposition

**2.**  
Absolviere einen  
**Drill**  
in einer  
bestimmten  
Dosis



**3**  
Blicksprünge für 30 bis 60  
Sekunden absolvieren



**2**  
Der Kopf bewegt  
sich nicht, nur die  
Augen.

**4.**  
Hast du dich  
verbessert, landet  
der Drill auf deiner  
**Trainings-**  
**liste!**

### 2. Drill: Blicksprünge vertikal

**Fokuspunkt:** Der Kopf bewegt sich nicht, nur die Augen – sehe ich mein Ziel scharf? Blicksprünge sind schnelle Augenbewegungen von einem Fokuspunkt zum anderen. Man nennt sie auch Sakkaden. Mit einer Sakkade sollten wir sehr schnell und sehr präzise ein visuelles Ziel finden, es scharf sehen, um schnell zu verstehen, was wir sehen.

**Ausführung:** Du beginnst im neutralen Stand und hältst zwei visuelle Fokuspunkte (z.B. Bleistifte) auf Augenhöhe in gut 0,5 m Abstand vor dich. Ohne den Kopf zu bewegen, lässt du deine Augen von einem Ziel zum anderen hin- und herspringen. Lasse den Blick so lange auf dem Ziel, bist du es scharf siehst und identifizieren kannst. Absolviere Blicksprünge zunächst für 30 – 60 Sekunden.

### 3. Re-Test: Pistolendrehung

Und dann wird sofort wieder die Pistolendrehung wie oben links beschrieben gemacht – der Re-Test. Es ist hilfreich, wenn du hierbei exakt dieselbe Position einnimmst, so kannst du die Fixierpunkte deiner Drehweite wieder verwenden. Wie ist es jetzt? Kannst du leichter/weiter drehen, stehst du sicherer, ist die schwächere Seite besser geworden?

Wenn du dich beim Re-Test verbessert hast (lockerer, schmerzfrei, weiter, stabiler etc.) kommen „Blicksprünge“ auf den Trainingsplan. Wenn nicht, (erst einmal) nicht. Aber keine Sorge: Es gibt noch jede Menge Drills, da findet wirklich jeder etwas, was ihn besser macht. Und: Wenn der Re-Test eine Verbesserung zum Test zeigt, ist es auch sehr naheliegend, dass der Drill nicht nur wie in

diesem Beispiel die Drehung verbessert, sondern auch die gesamte Ansteuerung des Körpers. Das kann sich äußern in besserer Balance, mehr Stabilität oder mehr Beweglichkeit, bessere Koordination, Konzentration, Körperkontrolle. Und das wirkt sich massiv auf Sitz und Einwirkung aus – aber nicht nur darauf, sondern auch auf die mentale Stärke und die Bewältigung von Ängsten.