

Betreff:

SNAIX-Rad-Erfahrungen der Voltigierer

Datum:

Fri, 23 Mar 2007 11:38:30 +0100

Von:

"Ursula Ramge" <URamge@fn-dokr.de>

An:

"Engelbert Rolli" <erolli@snike.com>

CC:

<h.mueller@deutsche-reitschule.de>

Hallo Herr Rolli,

am letzten Wochenende hatte ich zum A-Kader Lehrgang wieder das Trainingsrad von Herrn Müller zur Verfügung.

Für die fünf Voltigierer des A-Kaders hatten wir diesmal einen Fragebogen (s.Anhang) vorbereitet, um die Rückmeldungen systematischer auswerten zu können. Zusammenfassend lässt sich sagen:

1. Das Fahren mit dem Trainingsrad fiel praktisch allen Voltigierern leicht (2-3 Minuten Eingewöhnung) und machte allen großen Spaß.
2. Einige berichteten über ein "lockereres Gefühl" im unteren Rückenbereich beim Grundsitz, bzw. ein beweglicheres Becken.
3. Vereinzelt wurde berichtet, dass dynamische Übungen leichter fallen.
4. Einige Voltigierer berichteten von einem "Wohlgefühl" im Rücken.
5. Im Bereich Konzentrationsfähigkeit wurden praktisch keine Unterschiede festgestellt.
6. Von einigen Voltigierern wurde über die Wahrnehmung tieferer Rumpfmuskulatur berichtet, die man bisher so nicht gespürt hat. Die meisten spürten am Folgetag Hände und Unterarme sehr stark (?!).

Nach beiden Lehrgängen mit insgesamt 14 Einzelvoltigierern des A-, B-, und C-Kaders lässt sich aus unserer Sicht schon mal auf jeden Fall sagen, dass mit dem Trainingsrad tiefe Schichten der Rumpfmuskulatur gezielt angesprochen werden, die sonst nur schwer zu trainieren sind. Außerdem ist es eine sehr motivierende Art zusätzlicher Balanceschulung. Soweit die Zusammenfassung.

Ein absolutes "Aha-Erlebnis" hatte ein Voltigierer, der oft Probleme im unteren LWS Bereich hat und lt. eigener Aussagen "schief" im Rücken ist. Er war völlig begeistert von dem Trainingsrad, bzw. wie er sich hinterher fühlte und wie sich sein Rücken danach beim Voltigieren anfühlte. Er würde sehr gerne mit dem Rad weitertrainieren. Vielleicht kann man ja eine Testreihe mit ihm machen oder eine ähnliche Art der Kooperation anstreben? Der Voltigierer heißt Mark-Phillip Götting, ist 18 Jahre alt und kommt aus Oldenburg. Er ist bei den WEG 2006 in Aachen als Mitglied der Gruppe Neuss Teamweltmeister geworden und Sieger des Nachwuchschampionats Einzelvoltigieren 2006. Außerdem hat er sehr gute Chancen, sich in diesem Jahr erstmalig als Einzelvoltigierer für die Europameisterschaften zu qualifizieren. Unsere Physiotherapeutinnen Linda Stenzel und Valentina Frieg haben Mark-Phillips Erfahrungen mit dem Trainingsrad ausführlicher zusammengefasst. Es ist mit ihm abgesprochen, dass ich diese so weiterleiten kann.

Mit freundlichen Grüßen

Ulla Ramge

Ulla Ramge

DOKR

02581/ 6362238