

Spitzenförderung des Jugendleistungskader in Hörpel

Am letzten Wochenende im November trafen sich fünf Reiter, des Jugendleistungskaders vom IPZV Nord auf dem Gestüt Norderheide, für ein speziell förderndes Training mit Tina Aldag, - einer Sport- und Rehatherapeutin.

Dieses Training war speziell abgestimmt auf die muskulären Zusammenhänge und die damit verbundene Auswirkung beim Reiten.

Nach kurzer Besprechung im warmen Reiterstübchen, begann die erste Reiteinheit in der Reithalle. Unsere Kadertrainerin, Inga Trottenberg, übernahm dabei den individuellen Reitunterricht, wodurch sich Tina komplett auf Muskuläre- und Haltungsdefizite der Reiter konzentrieren konnte und sich zu jedem Reiter Notizen machte.

Nach den ersten Reiteinheiten in der Halle, trafen wir uns in gemütlicher Runde zum Mittagessen, wozu jeder etwas mitgebracht hatte.

Danach bekam jeder von uns Reitern eine individuelle, physiotherapeutische Behandlung von Tina. Außerdem bekamen wir weitere Übungen für zu Hause, damit wir selbstständig an unseren Defiziten arbeiten können. Darauf folgte eine weitere Reiteinheit auf der Ovalbahn, bei der wir aufmerksam an unseren Defiziten gearbeitet haben. Unter anderem kamen unterstützend „Franklin-Bälle“ zum Einsatz, wodurch bei Vielen sofortige Verbesserungen beim Pferd und Reiter zu beobachten waren.

Anschließend nach einem Feedback, mit Tina und Inga, traten wir alle wieder den Heimweg an.

Vielen Dank an Josi Elsner (Voss) für die Organisation, Inga Trottenberg und Tina Aldag für die hilfreiche Unterstützung im Bereich Pferd und Reiter und nicht zu vergessen, Götz George zur Bereitstellung seiner tollen Anlage.

Von Anna Marie Cohrs und Fiona Christin Wormsdorff