



Fitnessstest Ü30 für Reiter



Pferdesportverband
Westfalen e.V.



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Motorische Fähigkeiten
 - 2.1 Körperliche Leistungsfähigkeit im Alter
3. Testdurchführung
 - 3.1 Testmaterialien
 - 3.2 Organisation und Durchführung des Fitnessstest Ü30
4. Testaufgaben
 - 4.1 Aufgabe 1: Wand-Sitz-Test
 - 4.2 Aufgabe 2: Wand-Stütz-Test
 - 4.3 Aufgabe 3: Crunch
 - 4.4 Aufgabe 4: Globaler Rumpfkrafttest
 - 4.5 Aufgabe 5: Dehnfähigkeit Hüftbeuger / Kniestrecker
 - 4.6 Aufgabe 6: Dehnfähigkeit Brustmuskulatur
 - 4.7 Aufgabe 7: Rumpfbeuge
 - 4.8 Aufgabe 8: Dehnfähigkeit hintere Oberschenkelmuskulatur
 - 4.9. Aufgabe 9: Dehnfähigkeit Adduktoren
 - 4.10 Aufgabe 10: Hampelmann
 - 4.11 Aufgabe 11: Einbeinstand
 - 4.12 Aufgabe 12: Cooper-Test
5. Erfassungsbogen
6. Testauswertung
7. Zwei freiwillige Aufgaben
 - 7.1 Ziel-Hüpf-Test
 - 7.2 Fall-Stab-Test
8. Übungsauswahl zur Kräftigung und Dehnung
9. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Der Fitnesstest Ü30 wurde in Anlehnung an den Sportmotorischen Test für Reiter des DOKR zusammengestellt. Da dieser lediglich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene erfasst und die Nachfrage nach einer Überprüfung der Fitness von über 30-jährigen Reitern stieg, wurde ein Test speziell für erwachsene Reiter konzipiert.

Bei diesem neuen Test werden speziell für den Reitsport notwendige koordinative und konditionelle Fähigkeiten abgefragt. Die Ergebnisse geben Aufschluss über den Fitnessstand und in welchen motorischen Fähigkeiten der Sportler eventuell Defizite aufweist. Eine Auswahl an Kräftigungs- und Dehnungsübungen wird im Anschluss dargestellt.

Bei der Expertengruppe, die bei der Entwicklung des Fitnesstest Ü30 federführend war, handelt es sich um die Mitglieder der Ressortgruppe Sport und Gesundheit des Pferdesportverbandes Westfalen: Dr. Meike Riedel (Sportwissenschaftlerin), Hedwig Daute (Orthopädin) und Judith Schleicher (Sportwissenschaftlerin).

Der Fitnesstest Ü30 basiert auf verschiedenen Testverfahren. Der Ablauf und einige Übungen wurden modifiziert aus dem Sportmotorischen Test für Reiter des DOKR übernommen. Außerdem waren einige Testverfahren des Fitness-Checks für Erwachsene im Gesundheitssport des LSB Thüringen Grundlage. Ergänzt wird der Test durch weitere motorische Testverfahren für Erwachsene (s. Literaturverzeichnis). Bei der Auswahl der Aufgaben wurde darauf geachtet, dass alle Stationen auf einer Pferdesportanlage ohne großen Aufwand durchzuführen sind.

2. Motorische Fähigkeiten

Die ausschlaggebenden Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit sind die motorischen Fähigkeiten. Sie werden in koordinative und konditionelle Fähigkeiten differenziert.

Koordinative Fähigkeiten

Koordination bedeutet das Zusammenwirken der sensorischen und motorischen Teilsysteme und -prozesse bei der Ausführung einer Bewegung (Olivier & Marschall & Büsch, 2008).

Besonders die Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und die Reaktionsfähigkeit spielen eine wichtige Rolle beim Reiten. Auch die anderen koordinativen Fähigkeiten wie Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit benötigen Reiter (Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei, 2012).

Konditionelle Fähigkeiten

Ausdauer

Als Ausdauer wird die Fähigkeit bezeichnet, eine bestimmte muskuläre Leistung langdauernd zu erbringen, somit ermüdungswiderstandsfähig zu sein. Werden mehr als ein 1/7 der Skelettmuskulatur beansprucht, spricht man von allgemeiner Ausdauer (de Marres, 2003). Die Grundlagenausdauer ist als "Basis-Ausdauer-Leistungsfähigkeit" Fundament für verschiedene Sportarten. Sie ist auch die relevante Ausdauerart für den Gesundheits- und Fitnesssport (Olivier & Marschall & Büsch, 2008). Die Energiebereitstellung läuft hier mit ausreichend Sauerstoff (aerob) im Gegensatz zur anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit, die ohne Sauerstoff unter Bildung von Laktat abläuft (Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei, 2012).

Kraft

Sowohl sportliche Bewegungen, als auch Alltagsbewegungen können nur ausgeführt werden, wenn ein ausreichendes Maß an Muskelkraft vorhanden ist. Kraft ist die Fähigkeit, sportliche Bewegungen gegen höhere Widerstände ausführen zu können. Die Muskelkraft wird unterschieden in Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer (Olivier & Marschall & Büsch, 2008). Für das Reiten ist die Kraftausdauer von hoher Bedeutung, da der Reiter bei verschiedenen Muskelgruppen über eine gewisse Zeit Spannung aufbauen und halten muss, wie z. B. beim Leichttraben, im Leichten Sitz oder der Aufrichtung des Oberkörpers (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007).

Schnelligkeit

Schnelligkeit beschreibt die Fähigkeit, sportliche Bewegungen in minimaler Zeit und mit optimaler Frequenz auszuführen. Die Reaktionsschnelligkeit, Frequenzschnelligkeit und Schnellkraft beeinflussen die Schnelligkeit (Olivier & Marschall & Büsch, 2008). Beim Reiten ist besonders die Reaktionsschnelligkeit von Bedeutung, da der Reiter auf unvorhersehbare Bewegungen des Pferdes schnellstmöglich reagieren muss.

Beweglichkeit

Die Fähigkeit, sportliche Bewegungen mit optimaler Reichweite ausführen zu können, wird als Beweglichkeit definiert. Sie wird in aktive und passive Beweglichkeit unterschieden. Als aktive Beweglichkeit wird die Bewegungsreichweite beschrieben, die durch die über ein Gelenk ziehende Muskulatur erreicht werden kann. Leistungsbegrenzend sind hier die Dehnbarkeit des Zielmuskels und die Kraft des Gegenspielers. Die passive Beweglichkeit wird durch andere Kräfte wie z.B. Partner, Schwerkraft, Geräte erreicht. Sie ist stets größer als die aktive Beweglichkeit (Olivier & Marschall & Büsch, 2008). Die Beweglichkeit spielt auch eine wichtige Rolle für das Reiten, da dies die Voraussetzung für einen losgelassenen und geschmeidigen Sitz ist. Nur bei einer ausreichenden Beweglichkeit ist ein losgelassenes Mitschwingen in der Mittelpositur möglich. Sitzfehler wie Stuhl- oder Spaltsitz werden durch Verkürzungen der Hüftbeuger, Brustmuskulatur oder Lendenmuskulatur gefördert (Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei, 2012).

2.1 Körperliche Leistungsfähigkeit im Alter

In den letzten Jahrzehnten ist die mittlere Lebenserwartung des Menschen ständig gestiegen. Immer mehr Menschen erreichen bei relativ guter Gesundheit ein höheres Lebensalter. Wird die körperliche Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten, lässt dies eine vielseitige Lebensführung im Alter zu. Aber einem Alter von ungefähr 30 nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit auf Grund von strukturellen und funktionellen Veränderungen der Organsysteme ab (de Marees, 2003).

Am offensichtlichsten spürbar sind die Veränderungen beim Älter werden am Bewegungsapparat (Knochen, Bänder, Gelenke, Wirbelsäule). Insbesondere ein Mangel an Bewegung fördert diese Veränderungen. So spielt neben vielfältigen anderen Faktoren die körperliche Aktivität eine wesentliche Rolle unter anderem bei der Prophylaxe der Osteoporose.

Die *Koordination* und insbesondere das Körpergleichgewicht sind von besonderer Relevanz im Alter und bilden die Grundlage für Sicherheit und Mobilität im Alltag und somit auch beim Reiten. Durch regelmäßige körperliche Aktivität und gezielte Koordinationsübungen können Verbesserungen der koordinativen Fähigkeiten bis ins hohe Alter erzielt werden (Pfeifer et al., 2001).

Die *Ausdauer*-Leistungsfähigkeit nimmt ab dem Erwachsenenalter allmählich ab. Die Trainierbarkeit ist jedoch bis zum späten Erwachsenenalter gut. Am besten ist, wenn ein in jüngeren Jahren begonnenes, regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining bis ins hohe Alter fortgesetzt wird. Dadurch verbessern sich nicht nur die Ausdauerleistungsfähigkeit, sondern auch das Risikofaktorenprofil und die Erkrankungsrate (de Marres, 2003).

Mit fortschreitendem Alter verringert sich der aktive Muskelquerschnitt und führt damit zur Abnahme der *Muskelkraft*. Nur zwei Stunden Sport wöchentlich kompensieren diese Reduktion bereits und können die Muskelkraft steigern. Auch im höheren Lebensalter (> 60) können durch Krafttraining Kraftverbesserungen erreicht werden (Olivier & Marschall & Büsch, 2008).

Die Abnahme von Schnelligkeitsleistungen im Alter wird auf die Veränderung der Muskelfaserstruktur zurückgeführt (Olivier & Marschall & Büsch, 2008).

Gewebeeigenschaften unterscheiden sich in Abhängigkeit von Alter und beeinflussen die *Beweglichkeit*. Es verringern sich die elastischen Elemente im Muskel mit fortschreitendem Alter und seine Dehnbarkeit nimmt ab. Fehlende Beanspruchungen der Muskel-Gelenk-Einheiten reduzieren die Beweglichkeit. Die Trainierbarkeit ist unabhängig vom Alter (Olivier & Marschall & Büsch, 2008).

Abschließend lässt sich feststellen, dass Altern ein lebensbegleitender, natürlicher, biologischer Prozess ist, der jedoch individuell unterschiedlich verläuft und von einer Reihe von verschiedenen Faktoren abhängig ist. Klar ist, dass durch Aktivität die Prävention von Erkrankungen im Alter gefördert werden kann. Wie zuvor beschrieben, ist die Trainierbarkeit aller Bewegungsfunktionen auch im hohen Alter gegeben, was Abbauprozessen aktiv entgegenwirken kann. Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität fördern die Gesundheit von Menschen in jedem Lebensalter. Sie zählen zu den bedeutendsten Einflussfaktoren für die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Darüber hinaus wirken Bewegung und Sport positiv auf psychosoziale Persönlichkeitsmerkmale (Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., 2012).

3. Testdurchführung

3.1 Testmaterialien

- Stoppuhren
- Gymnastikmatten
- Tisch oder großer Kasten
- kleiner Kasten
- Zollstock
- Winkelmesser
- Maßband
- Markierungspylonen
- Erfassungsbögen
- Stifte

freiwillige Aufgaben:

- Kreide
- Stab
- Kreppband

3.2 Organisation und Durchführung des Fitnesstests Ü30

Auf folgende allgemeine Hinweise sollte immer geachtet werden: Alle Teilnehmer sollten eine standardisierte Testinstruktion erhalten. Die Testaufgaben sollten im erhaltenen Zustand nach einer kurzen Pause durchgeführt werden. Vor Übungsdurchführung sollte sichergestellt sein, dass die Testperson die Aufgabe verstanden hat.

Der Ablauf des Tests sollte nach folgendem Schema verlaufen: Begrüßung - Warm up - Testdurchführung - Cool down - Abschluss.

Begrüßung

Der Testleiter erklärt den Teilnehmern, was sie erwartet und in welcher Reihenfolge der Fitnessstest durchgeführt wird. (Es wird keine verbindliche Reihenfolge der Aufgaben vorgeschrieben, allerdings sollte der Ausdauerstest am Ende durchgeführt werden.)

Die Testpersonen füllen den obersten Teil des Erfassungsbogens aus und führen ihn von Aufgabe zu Aufgabe mit.

Außerdem ist darauf zu achten, dass alle Testteilnehmer Turnschuhe und funktionale Kleidung tragen.

Warm up

Um die Durchblutung der Muskeln zu erhöhen, Verletzungen zu vermeiden und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, wärmen sich die Testpersonen mindestens zehn Minuten auf. Dazu laufen sie zunächst in einem lockeren Trab und wechseln dann in verschiedene Laufvariationen wie Hopselauf, Sidesteps, Kreuzlauf etc.

Testdurchführung

Der Testleiter und seine Helfer bekommen im Vorfeld zwei bis drei Stationen zugeteilt, für die sie zuständig sind; je nach Teilnehmerzahl. Nach der Erwärmung teilen sich die Testpersonen gleichmäßig auf die einzelnen Stationen auf und führen diese unter Anleitung durch. Der Leiter der Station trägt die erbrachte Leistung auf dem Erfassungsbogen ein.

Danach wechseln die Teilnehmer die Station und nehmen ihre Erfassungsbögen mit. Um den Teilnehmern genügend Erholung zu ermöglichen, sollte zwischen jeder Testaufgabe eine kleine Pause eingehalten werden.

Wenn die Teilnehmer alle Stationen durchlaufen haben, wird zum Schluss der Ausdauerstest gemeinsam durchgeführt. Hierzu erhalten sie eine Instruktion durch den Testleiter. Dem Testleiter und seinen Helfern werden zwei bis drei Personen zugeteilt, die für sie die gelaufene Strecke notieren.

Cool down

Für eine schnellere Regeneration nach der Belastung laufen oder gehen die Testpersonen noch eine Minute locker aus. Es können zusätzlich noch Lockerungs-, Dehn- und/oder Gymnastikübungen durchgeführt werden.

Abschluss

Zum Abschluss rechnen die Teilnehmer ihre Testergebnisse aus. Gemeinsam wird über die Ergebnisse gesprochen und es wird geschaut, wo die Defizite liegen. Anschließend werden noch ausgewählte Dehn- und Kräftigungsübungen für das Training vorgestellt. Der Testleiter verabschiedet sich dankend bei den Teilnehmern.

4. Testaufgaben

4.1 Aufgabe 1: Wand-Sitz-Test

(Kirchner / Rohm / Wittemann, 1998)



Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Kniestrecker – statisch)

Testdurchführung

In Kniebeugehaltung mit dem Rücken an der Wand sitzen. Knie- und Hüftwinkel im 90° Winkel halten. Die Füße sind hüftbreit und parallel. Die Arme vor dem Körper verschränken. Empfehlung: barfuß oder mit rutschfester Sohle.

Ausgangsstellung konstant beibehalten. Kein Absinken des Beckens an der Wand. Keine zusätzliche Unterstützung z.B. durch Arme. Keine Pressatmung. Kein Vorversuch.

Ermittelt wird die Haltezeit.

Testaufbau

Der Test wird an einer senkrechten Wand durchgeführt.

Testmaterialien

- 1 Stoppuhr

Bedeutung fürs Reiten

Die vordere Oberschenkelmuskulatur ist vor allem im leichten Sitz beim Springen und im Gelände (statisch) sowie beim Leichttraben (dynamisch) von großer Bedeutung.

4.2 Aufgabe 2: Wand-Stütz-Test

(Spring, 1990)



Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der oberen Rücken- und Schultergürtelmuskulatur.

Testdurchführung

Aufrechter Stand mit dem Rücken zur Wand. Abstand von der Wand ein bis eineinhalb Fußlängen. Mit den Ellenbogen in Schulterhöhe an der Wand abstützen. Den Körper gestreckt halten.

Den Körper von der Wand maximal wegdrücken. Die Ellenbogen halten Kontakt zur Wand. Die Ellenbogen bei allen Versuchen in Schulterhöhe halten. Testabbruch bei nicht Einhalten der Qualitätskriterien.

Es gibt einen Vorversuch. Gewertet wird die fehlerfreie Anzahl bei 20 Wiederholungen.

Testaufbau

Der Test wird an einer senkrechten Wand durchgeführt.

Testmaterialien

-

Bedeutung fürs Reiten

Die Rückenmuskulatur sorgt für einen aufrechten Sitz. Bauch- und Rückenmuskeln wirken unterstützend, aber auch als Gegenspieler aufeinander (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007). Speziell die Muskeln im oberen Rückenbereich verhindern das Einsinken des Oberkörpers nach vorne ("Buckel"), wodurch auch die Flexibilität der Arme ("feste Hand") behindert wird. Als Gegenspieler muss hier die Brustmuskulatur ausreichend gedehnt sein.



Grafik: DOKR / Ute Schmolll

4.3 Aufgabe 3: Crunch

(Spring, 1990)



Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der Bauchmuskulatur.

Testdurchführung

Rückenlage. Die Hüfte und Knie sind gebeugt. Die Fersen sind am Boden, die Füße angezogen, die Arme sind vor der Brust gekreuzt, die Hände berühren die Schultern. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Den Oberkörper abheben und einrollen. Zurück in die Ausgangsstellung ohne dass der Kopf den Boden berührt. Zwei Sekunden pro kompletten Bewegungszyklus. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden liegen. Keinen Schwung holen, Fersen bleiben am Boden, Kopf berührt nicht den Boden. Testabbruch bei nicht Erfüllen der Qualitätskriterien.

Es gibt keinen Vorversuch. Gewertet wird die fehlerfreie Anzahl.

Testaufbau

Der Test wird auf einer Matte durchgeführt.

Testmaterialien

Gymnastikmatte

Bedeutung für das Reiten

Die Bauchmuskulatur bewegt und stabilisiert das Becken. Für einen "geschlossenen" Sitz sind die Bauchmuskeln, die hintere Oberschenkelmuskulatur, die Rückenmuskeln und Gesäßmuskeln verantwortlich. Die Kraftverteilung sollte ausgewogen sein.

Die geraden Bauchmuskeln lassen das Becken kippen, um Übergänge oder ganze Paraden einzuleiten. Die innere schräge Bauchmuskulatur lässt das Becken seitlich kippen und unterstützt somit die einseitig belastende Gewichtshilfe. Die jeweilige gegenüberliegende äußere schräge Bauchmuskulatur stabilisiert dabei und verhindert das Zurückgehen der Schulter (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007).



Grafik: DOKR / Ute Schmall

4.4 Aufgabe 4: Globaler Rumpfkrafttest



Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der Muskulatur der Streckmuskulatur der Arme, der Brustmuskulatur und des gesamten Rumpfes.

Testdurchführung

Bauchlage. Daraus in den Unterarmstütz. Die Beine und der Oberkörper bilden eine gerade Linie. Die Hände dürfen sich nicht berühren und sind parallel nebeneinander. Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme parallel, die Beine sind gestreckt und die Füße hüftbreit auseinander. Sobald die Testperson in die Bauchlage zurückgeht, die Knie abstellt, ins "Hohlkreuz" geht oder den Kopf auf die Arme stützt, wird die Messung abgebrochen. Es gibt einen Vorversuch. Gewertet wird die Haltezeit.

Testaufbau

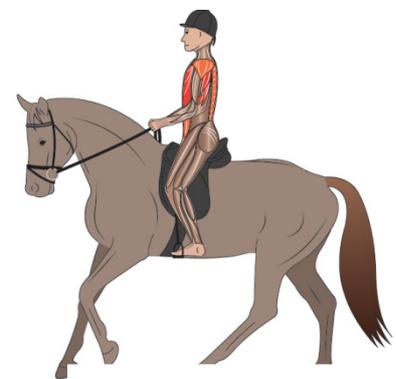
Der Test wird auf einer Matte durchgeführt.

Testmaterialien

- Gymnastikmatte
- 1 Stoppuhr

Bedeutung fürs Reiten

Für den aufrechten Sitz des Reiters sind sowohl die Rücken-, Bauch, Brust- und Armmuskulatur bedeutend. Eine Kräftigung und ein Zusammenspiel der Muskeln des gesamten Rumpfes sind Voraussetzung hierfür, sowie für eine allgemeine Gesunderhaltung des Rückens.



Grafik: DOKR / Ute Schmoll

4.5 Aufgabe 5: Dehnfähigkeit Hüftbeuger / Kniestreckter

(Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei, 2012)



Testziel

Der Test überprüft die Dehnfähigkeit der Hüftbeuger und des Kniestreckers (M. iliopsoas und M. rectus femoris).

Testdurchführung

Rückenlage auf einer erhöhten Unterlage, der Kopf liegt auf. Beide Beine eng zur Brust heranziehen. Das Becken befindet sich am Ende der Unterlage. Atmung ruhig und gleichmäßig.

Langsames Absinken eines Beins von der Beugung in eine entspannte Streckung. Das andere Bein wird in der Ausgangsposition gehalten. Kein Hohlkreuz.

Gewertet wird die Stellung des abgesenkten Beines im Verhältnis zur Horizontalen. (Der Oberschenkel sollte sich unter der Waagrechten befinden und der Unterschenkel senkrecht zum Boden zeigen.)

Testaufbau

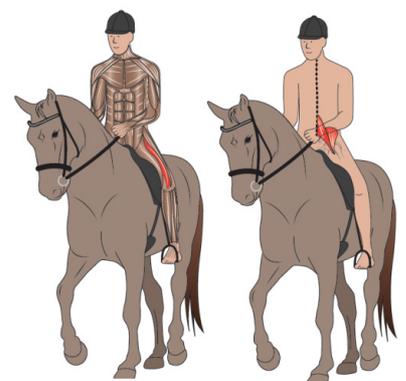
Der Test wird auf einem Tisch oder einem großen Kasten durchgeführt. Mindesthöhe: Bein muss frei hängen können.

Testmaterialien

- 1 Tisch oder großer Kasten

Bedeutung fürs Reiten

Eine Verkürzung der Hüftbeuger kann zu einem hochgezogenen Knie führen (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007). Sie erschwert außerdem z. B. die Hilfengebung zum Galopp oder Schenkelweichen, da der Schenkel nicht hinter den Gurt gelegt werden kann. Zusätzlich wird das lockere Mitschwingen des Beckens verhindert, da die Verkürzung durch ein "Hohlkreuz" kompensiert wird.



Grafik: DOKR / Ute Schmoll

4.6 Aufgabe 6: Dehnfähigkeit Brustmuskulatur

(Janda, 1994)



Testziel

Der Test überprüft die Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur.

Testdurchführung

Rückenlage mit aufgestellten Füßen auf einem Tisch oder Kastenoberteil. Arme liegen neben dem Körper. Die zu testende Körperseite liegt jeweils am Rand der Auflage.

Langsames Führen eines Armes vom Oberschenkel zur Endposition neben dem Kopf. Der Arm wird von vorn-innen nach schräg-außen geführt. Der Oberkörper muss ausreichend fixiert sein und die gegenüberliegende Schulter auf der Unterlage liegen. Keine Ausweichbewegung.

Es gibt keinen Vorversuch. Gewertet wird, ob der Oberarm unter der Horizontalebene sinkt und bei senkrechtem Druck nach unten noch etwas nachgibt.

Testaufbau

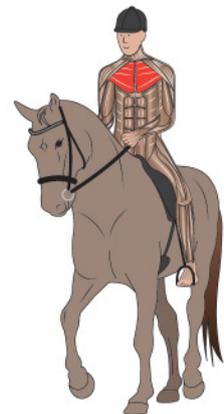
Der Test wird auf einem Tisch oder einem Kastenoberteil durchgeführt.

Testmaterialien

- 1 Tisch oder Kastenoberteil

Bedeutung fürs Reiten

Eine Verkürzung der Brustmuskulatur verhindert, dass der Reiter aufrecht auf dem Pferd sitzen kann. Er rollt dadurch die Schultern nach innen/unten und die Ellenbogen nach außen, so dass er mit verdeckter, fester Hand reitet. Außerdem öffnet eine aufrechte Haltung den Brustkorb und erleichtert damit die Atmung.



Grafik: DOKR / Ute Schmolli

4.7 Aufgabe 7: Rumpfbeuge

(Janda, 1994)



Testziel

Der Test überprüft die Beweglichkeit der Rückenmuskulatur und des Kniebeugers.

Testdurchführung

Stand mit gestreckten und geschlossenen Beinen ohne Schuhe auf einer erhöhten Unterlage. Die Arme hängen an der Seite.

Langsames, vom Kopf beginnendes Rumpfbeugen vorwärts. Dabei die Hände so weit wie möglich zum Boden führen und mit gestreckten Armen zwei Sekunden in der tiefsten Position halten. Die Beine (Knie) bleiben während der gesamten Übung gestreckt.

Es gibt einen Vorversuch. Gewertet wird der Abstand zwischen Finger und Unterlage oberhalb und unterhalb in Zentimeter.

Testaufbau

Der Test wird auf einem Kasten oder einer Stufe durchgeführt. Alle Werte oberhalb der Kante werden negativ beschrieben, alle Werte unterhalb der Nulllinie als positiv.

Testmaterialien

- Kleiner Kasten
- Zollstock

Bedeutung fürs Reiten

Die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur übernimmt die Hauptarbeit der treibenden Hilfen. Außerdem beeinflusst sie die Beugstellung in den Kniegelenken, so dass hierdurch in Kombination mit der Inneren Oberschenkelmuskulatur die Wade ans Pferd genommen werden kann. Eine Verkürzung führt somit zu einem hochgezogenen Knie (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007). Eine verkürzte Rückenmuskulatur führt zu einem Sitz im Hohlkreuz und einer Einschränkung der Beckenbeweglichkeit.

4.8 Aufgabe 8: Dehnfähigkeit hintere Oberschenkelmuskulatur

(Janda, 1994)



Testziel

Der Test überprüft die Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Testdurchführung

Rückenlage, beide Arme gestreckt. Die Arme liegen neben dem Körper.

Langsames passives Führen eines gestreckten Beines nach oben bis zu einem deutlich spürbaren Widerstand. Das untere Bein muss passiv am Boden und gestreckt bleiben. Das obere Bein muss im Kniegelenk gestreckt bleiben. Die Übung wird mit beiden Beinen nacheinander ausgeführt.

Es gibt keinen Vorversuch. Gewertet wird der Winkel zwischen Boden und dem nach oben angezogenem Bein.

Testaufbau

Der Test wird auf einer Matte ausgeführt.

Testmaterialien

- 1 Gymnastikmatte
- 1 Winkelmesser

Bedeutung fürs Reiten

Eine Verkürzung der rückwertigen Oberschenkelmuskulatur führt zu einem Sitz mit hochgezogenen Knien (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007) und einer reduzierten Kraftentwicklung beim Treiben.



Grafik: DOKR / Ute Schmoll

4.9 Aufgabe 9: Dehnfähigkeit Adduktoren



Testziel

Der Test überprüft die Beweglichkeit der Adduktoren.

Testdurchführung

Auf den Rücken legen. Beine anwinkeln, indem die Knie Richtung Oberkörper gezogen werden. Aus dieser Ausgangsstellung berühren sich die Fußsohlen und die Knie werden nach außen geführt.

Bewertet wird der Winkel zwischen dem Kopf und den beiden Knien.

Testaufbau

Der Test wird auf einer Matte ausgeführt.

Testmaterialien

- 1 Matte
- 1 Zollstock

Bedeutung fürs Reiten

Durch die Adduktoren können die Knie an den Sattel herangenommen werden. Sie sind bei Reitern häufig verkürzt und zu stark im Vergleich zu ihren Gegenspielern, den Abduktoren, was oft ein Klemmen des Oberschenkels hervorruft. Dieses verhindert auch einen tiefen Sitz und ein Mitschwingen mit der Bewegung des Pferdes (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007).



Grafik: DOKR / Ute Schmoll

4.10 Aufgabe 10: Hampelmann



Testziel

Der Test überprüft die koordinativen Fähigkeiten, insbesondere die Kopplungs-, Umstellungs- und Rhythmisierungsfähigkeit.

Testdurchführung

Ausgangsposition: aufrecht stehen mit Blick geradeaus. Die Füße sind zusammen, die Arme hängen seitlich am Körper nach unten, und die Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln.
Ausführung: Knie etwas beugen, locker vom Boden abspringen und dabei die Beine etwas weiter als schulterbreit spreizen. Während des Springens die Arme in einem äußeren Bogen über den Kopf (Handflächen zeigen zueinander) bewegen. Die Hände können sich über Kopf berühren. Schulterbreit auf den Fußballen landen. Danach zurück zur Ausgangsposition springen und auch die Arme zurückschwingen. Diesen Ablauf fließend wiederholen.

Bewertet wird die flüssige und korrekte Bewegungsausführung.

Testaufbau

Der Test wird auf festem Untergrund durchgeführt.

Testmaterialien

-

Bedeutung fürs Reiten

Die Kopplungsfähigkeit bedeutet, dass der Reiter seine Muskeln im Wechsel anspannen und seine Bewegungen fein aufeinander abstimmen kann, um zu einer harmonischen Gesamtbewegung zu gelangen. Sie ist wesentliche Voraussetzung für alle sportlichen Bewegungshandlungen. Nur so kann der Reiter seine einzelnen Hilfen gefühlvoll und fein aufeinander abgestimmt einsetzen (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007).

4.11 Aufgabe 11: Einbeinstand

(Bös, 1986)



Testziel

Der Test überprüft die Gleichgewichtsfähigkeit.

Testdurchführung

Einbeinstand, das Hüft- und Kniegelenk gebeugt, Hände im Hüftstütz. Auf ebenem, festem Untergrund.

Gleichgewicht mit offenen bzw. geschlossenen Augen halten. Kein Hüpfen. Hände bleiben in der Hüfte.

Es gibt keinen Vorversuch. Gewertet wird die Zeit in Sekunden bis zum Versuchsabbruch.

Testaufbau

Der Test wird auf ebenem und festem Untergrund durchgeführt.

Testmaterialien

- 1 Stoppuhr

Bedeutung fürs Reiten

Besonders wichtig beim Reiten ist die Gleichgewichtsfähigkeit. Das Pferd bringt seinen Reiter durch die dreidimensionalen Schwingungen sozusagen ständig aus dem Gleichgewicht. Somit muss der Reiter dieses immer wieder neu finden (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007).

4.12 Aufgabe 12: Cooper-Test

(Landessportbund Nordrhein-Westfalen, 2015)



Testziel

Der Test überprüft die aerobe Ausdauerfähigkeit.

Testdurchführung

Auf einer Rundbahn laufen oder gehen die Testpersonen während 12 Minuten möglichst viele Runden. Nach 12 Minuten bleiben die Läufer kurz stehen bis die zurückgelegte Strecke durch den Testleiter ermittelt wurde.

Gewertet wird die Strecke, die in 12 Minuten zurück gelegt wurde.

Testaufbau

Die Teststrecke wird mit Pylonen oder Ähnlichem abgesteckt. Es wird die Strecke einer Runde auf dem Erfassungsbogen festgehalten.

Testmaterialien

- Stoppuhren
- Pylonen

Bedeutung fürs Reiten

Als Ausdauer wird die Fähigkeit bezeichnet, eine bestimmte muskuläre Leistung langdauernd zu erbringen, somit ermüdungswiderstandsfähig zu sein. Werden mehr als ein 1/7 der Skelettmuskulatur beansprucht, spricht man von allgemeiner Ausdauer (de Marres, 2003). Der Reiter kann gerade in der Trab- und Galopparbeit eine Pulsfrequenz von 150 bis 180 Schlägen pro Minute erreichen und muss dabei über einen längeren Zeitraum fein koordiniert mit den Hilfen auf das Pferd einwirken (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007).

5. Erfassungsbogen

Fitnessstest Ü30 für Reiter

Datum: _____

Testperson: _____ m w

Disziplin: _____

Größe: _____ m Gewicht: _____ kg Geburtstag: _____

Ausübung sonstiger Sportarten: _____ Stunden / Woche

Wie oft reiten Sie in der Woche: _____ Tage _____ Stunden

Bestehen körperliche Einschränkungen, den Test heute durchzuführen:

Aufgabe 1: Wand-Sitz-Test

Hinweis: Kein Absinken des Beckens an der Wand und keine zusätzliche Unterstützung z.B. durch Arme.

Haltezeit in Sekunden:

> 90 (5) 80 - 90 (4) 60 - 80 (3)

45 - 60 (2) < 45 (1)

Bewertung 1-5

Aufgabe 2: Wand-Stütz-Test

Kein Absinken bei allen Versuchen (5)

Leichtes Absinken der Ellenbogen (4)

Deutliches Absinken der Ellenbogen (3)

Abbruch nach 10 Wiederholungen (2)

Abbruch nach 7 Wiederholungen (1)

Bewertung 1-5

Aufgabe 3: Crunch

Hinweis: Testabbruch bei Verstoß gegen die Kriterien der Bewegungsausführung.

Anzahl Männer:

≥ 36	<input type="text"/>	(5)
31 - 35	<input type="text"/>	(4)
24 - 30	<input type="text"/>	(3)
16 - 23	<input type="text"/>	(2)
≤ 15	<input type="text"/>	(1)

Anzahl Frauen:

≥ 31	<input type="text"/>	(5)
23 - 30	<input type="text"/>	(4)
18 - 22	<input type="text"/>	(3)
11 - 17	<input type="text"/>	(2)
≤ 10	<input type="text"/>	(1)

Bewertung 1-5

Aufgabe 4: Globaler Rumpfkrafttest (Es handelt sich hierbei um Erfahrungswerte. Eine Studie zu Referenzwerten wird folgen.)

Hinweis: Testabbruch bei Absinken (Hohlkreuz) oder Ausweichbewegungen der Hüfte.

Haltezeit in Sekunden:

> 59	<input type="text"/>	(5)	45 - 59	<input type="text"/>	(4)	30 - 44	<input type="text"/>	(3)
15 - 29	<input type="text"/>	(2)	< 14	<input type="text"/>	(1)			

Bewertung 1-5

Aufgabe 5: Dehnfähigkeit Hüftbeuger / Kniestrecker

Hinweis: vollständiges Anziehen des Beines zur Brust und Fixierung der Lendenwirbelsäule auf der Unterlage (Kein "Hohlkreuz").

M. iliopsoas
(Hüftbeuger)

M. rectus femoris
(Kniestrecker)

Rechte Seite:

OS unter Horizontale	<input type="text"/>	(5)	US in Vertikale	<input type="text"/>	(5)
OS in Horizontale	<input type="text"/>	(3)	US über Vertikale	<input type="text"/>	(3)
OS über Horizontale	<input type="text"/>	(1)	US deutlich über Vertikale	<input type="text"/>	(1)

Linke Seite:

OS unter Horizontale	<input type="text"/>	(5)	US in Vertikale	<input type="text"/>	(5)
OS in Horizontale	<input type="text"/>	(3)	US über Vertikale	<input type="text"/>	(3)
OS über Horizontale	<input type="text"/>	(1)	US deutlich über Vertikale	<input type="text"/>	(1)
			Bewertung (Mittelwert 1-5)	<input style="border: 2px solid green;" type="text"/>	

Aufgabe 6: Dehnfähigkeit Brustmuskulatur

Hinweis: Fixierung der Lendenwirbelsäule auf der Unterlage. Kein Ausweichen oder "Hohlkreuz".

Rechte Seite:

OA unter Horizontale	<input type="text"/>	(5)
OA auf Horizontale	<input type="text"/>	(3)
OA über Horizontale	<input type="text"/>	(1)

Linke Seite:

OA unter Horizontale	<input type="text"/>	(5)
OA auf Horizontale	<input type="text"/>	(3)
OA über Horizontale	<input type="text"/>	(1)

Bewertung (Mittelwert 1-5)

Aufgabe 7: Rumpfbeuge

Hinweis: Ein Probeversuch. Die Knie müssen gestreckt bleiben. Nach dem Probeversuch kurz aufrichten und langsam den zweiten Versuch durchführen. Gewertet wird Abstand Finger und Unterlage oberhalb (+) und unterhalb (-).

Abstand in cm:

< -15 (5) -8 bis -15 (4) -7 bis +7 (3)
+8 bis +15 (2) > +15 (1) Bewertung 1-5

Aufgabe 8: Dehnfähigkeit hintere Oberschenkelmuskulatur

Hinweis: unteres Bein muss gestreckt am Boden bleiben und oberes Bein muss gestreckt bleiben. Gemessen wird der Winkel zwischen Boden und nach oben abgespreiztem Bein.

Rechte Seite:

Winkel $\geq 90^\circ$ (5)

Winkel $85^\circ - 75^\circ$ (3)

Winkel $\leq 70^\circ$ (1)

Linke Seite:

Winkel $\geq 90^\circ$ (5)

Winkel $85^\circ - 75^\circ$ (3)

Winkel $\leq 70^\circ$ (1)

Bewertung (Mittelwert 1-5)

Aufgabe 9: Dehnfähigkeit Adduktoren

Hinweis: Gemessen wird der Winkel zwischen Kopf und beiden Knien.

Winkel $\geq 120^\circ$ (5)

Winkel $115^\circ - 95^\circ$ (3)

Winkel $\leq 90^\circ$ (1)

Bewertung 1-5

Aufgabe 10: Hampelmann

- Bewegung flüssig und korrekt; Arme +Beine zeitgleich (5)
- Bewegung korrekt, Tempo stockend; Arme+ Beine teilw. zeitlich verzögert (3)
- Bewegung falsch, Arme und Beine nicht aufeinander abgestimmt (1)

Bewertung 1-5

Aufgabe 11: Einbeinstand

Hinweis: Gezählt wird die Zeit im Einbeinstand über max. 60 Sekunden. Kein Hüpfen.
Haltezeit in Sekunden:

Linkes Bein - Augen geöffnet

- 60 (5) 45 - 59 (4) 30 - 44 (3)
- 15 - 29 (2) < 15 (1) Bewertung 1-5

Rechtes Bein - Augen geöffnet

- > 60 (5) 45 - 59 (4) 30 - 44 (3)
- 15 - 29 (2) < 15 (1) Bewertung 1-5

Linkes Bein - Augen geschlossen

- > 30 (5) 25 - 29 (4) 20 - 24 (3)
- 10 - 19 (2) < 10 (1) Bewertung 1-5

Rechtes Bein - Augen geschlossen

- > 30 (5) 25 - 29 (4) 20 - 24 (3)
- 10 - 19 (2) < 10 (1) Bewertung 1-5

Bewertung Mittelwert 1-5

Auswertung des Fitness-Tests:

Gesamtpunktwert mit 6 Teilübungen (Addition von allen erreichten Punkten in rot): Wand-Sitz-Test, Wand-Stütz-Test, Crunch, Globaler Rumpfkrafttest, Hampelmann, Ein-Bein-Stand

Gesamtbewertung (Gesamtpunktwert dividiert durch 6)

Gesamtpunktwert mit 5 Beweglichkeitsübungen (Addition von allen erreichten Punkten in grün): Dehnfähigkeit der Hüftbeuger/Kniestrecker, Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur, Rumpfbeuge, Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur, Dehnfähigkeit der Adduktoren

Gesamtbewertung Beweglichkeit (Gesamtpunktwert dividiert durch 5)

Bewertung Ausdauerleistung: Aufgabe 12: Cooper-Test

Frauen

	Sehr gut	Gut	Genügend	ungenügend
30-39 Jahre	> 2350 m	1950 - 2350 m	1550 - 1940 m	< 1550 m
40-49 Jahre	> 2200 m	1800 - 2200 m	1400 - 1790 m	< 1400 m
50-59 Jahre	> 2050 m	1650 - 2050 m	1250 - 1640 m	< 1250 m
60-64 Jahre	> 1800 m	1400 - 1800 m	1000 - 1390 m	< 1000 m
65 + Jahre	> 1700 m	1300 - 1700 m	900 - 1290 m	< 900 m

zurückgelegte Strecke:

Männer

	Sehr gut	Gut	Genügend	ungenügend
30-39 Jahre	> 2650 m	2250 - 2650 m	1850 - 2240 m	< 1850 m
40-49 Jahre	> 2500 m	2100 - 2500 m	1700 - 2090 m	< 1700 m
50-59 Jahre	> 2350 m	1950 - 2350 m	1550 - 1940 m	< 1550 m
60-64 Jahre	> 2100 m	1700 - 2100 m	1300 - 1690 m	< 1300 m
65 + Jahre	> 2000 m	1600 - 2000 m	1200 - 1590 m	< 1200 m

zurückgelegte Strecke:

6. Testauswertung

Die Einzeltests stellen eine Zusammenstellung für einen reitsportspezifischen Fitnessstest dar. Insgesamt ist es möglich, zwei Gesamtwerte zu errechnen. Der erste Gesamtwert bezieht sich auf folgende Übungen: Wand-Sitz-Test, Wand-Stütz-Test, Crunch, Globaler Rumpfkrafttest, Hampelmann, Ein-Bein-Stand.

Im Weiteren wird der Gesamtwert für die Beweglichkeit errechnet. Dieser beinhaltet nachstehende Aufgaben: Dehnfähigkeit der Hüftbeuger/Kniestrecker, Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur, Rumpfbeuge, Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur, Dehnfähigkeit der Adduktoren.

Der Cooper-Test wird einzeln gewertet und gibt Aufschluss über die Ausdauerleistungsfähigkeit.

Für die Berechnung des ersten Gesamtpunktwertes werden die erreichten Punkte zusammengezählt. Diese werden anhand der Auswertungstabellen direkt auf den Erfassungsbogen in das dafür vorgesehene Kästchen "Bewertung" eingetragen.

Um dann die Gesamtbewertung zu erhalten, wird der Durchschnitt der neun Testaufgaben errechnet. Dazu wird die Summe des Gesamtpunktwertes durch die Anzahl der Testaufgaben (sechs) geteilt.

Tabelle für Klassifikation der Teilkomponenten und Bewertung des Gesamtwertes

Bewertung	Punkte
Weit überdurchschnittlich	5
Überdurchschnittlich	4
Durchschnittlich	3
Unterdurchschnittlich	2
Weit unterdurchschnittlich	1

Für die Berechnung des Gesamtpunktwertes für die Beweglichkeit werden die erreichten Punkte zusammengezählt. Diese werden anhand der Auswertungstabellen direkt auf den Erfassungsbogen in das dafür vorgesehene Kästchen "Bewertung" eingetragen.

Um dann die Bewertung für die Beweglichkeit zu erhalten, wird der Durchschnitt der fünf Testaufgaben errechnet. Dazu wird die Summe des Gesamtpunktwertes durch die Anzahl der Testaufgaben (fünf) geteilt.

Tabelle für Klassifikation der Beweglichkeit und Bewertung des Gesamtwertes Beweglichkeit

Bewertung	Punkte
Weit überdurchschnittlich	5
Durchschnittlich	3
Weit unterdurchschnittlich	1

7. Zwei freiwillige Aufgaben:

7.1 Ziel-Hüpf-Test

(Lehrheft: Die sportmotorischen Tests, 2. Auflage)



Testziel

Der Test überprüft die räumliche Orientierungsfähigkeit.

Testdurchführung

Beidbeiniger Stand hinter der Grundlinie. Augen geschlossen.

Aufgabe: mit geschlossenen Augen beidbeinig in einen fünf Meter entfernten Zielkreis (Durchmesser: 40 cm) hüpfen und diesen treffen. Beliebig viele Hüpfen, aber mindesten vier.

Es gibt keinen Vorversuch. Gewertet wird der Abstand der Füße zum Kreis.

Testaufbau

Der Test wird auf festem und ebenem Boden durchgeführt. Es wird eine Startlinie mit einer Schnur oder Kreide gezogen und in fünf Meter Abstand ein Kreis von 40 Zentimeter Durchmesser aufgezeichnet.

Testmaterialien

- Kreide

Bedeutung fürs Reiten

Ohne eine räumliche Orientierungsfähigkeit kann ein Reiter in der Dressur keine korrekten Hufschlagfiguren reiten. Der Reiter muss auch die Wege und Linien anderer Reiter erkennen, um entsprechend der Bahnordnung reagieren zu können. Beim Springreiten benötigt er die Fähigkeit, um die richtige Hindernisfolge zu reiten und eine Distanz zum Sprung zu erkennen, so dass er den Galopp zum Beispiel raumgreifender oder verkürzter reitet (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007).

Hinweis: Augen müssen geschlossen bleiben. Ältere Personen können auch gehen statt hüpfen. Gewertet wird der Abstand zum Zielkreis.

Landen im Kreis	<input type="checkbox"/>	(5)
Berühren des Kreises	<input type="checkbox"/>	(4)
max. 1 Fuß Entfernung	<input type="checkbox"/>	(3)
max. 2 Fuß Entfernung	<input type="checkbox"/>	(2)
> 2 Fuß Entfernung	<input type="checkbox"/>	(1)

Bewertung 1-5



7.2 Fall-Stab-Test

(Kirchner / Rohm/ Wittemann, 1998)



Testziel

Der Test überprüft die Reaktionsfähigkeit.

Testdurchführung

Reitsitz auf umgedrehtem Stuhl mit Gesicht zur Lehne. Eine Hand liegt mit der Handwurzel auf der Lehne. Stab wird lotrecht in der leicht geöffneten Faust gehalten. Abstand der Hand um den Stab ca. ein Zentimeter. Blick auf den Stab.

Aufgabe: den plötzlich fallen gelassenen Stab so schnell wie möglich zu greifen. Kommando: Fertig (Innerhalb von drei Sekunden fallen lassen).

Es gibt einen Vorversuch. Bewertet wird der Abstand am Stab von der Nulllinie bis zum Zufassen oberhalb der Hand in Zentimeter. Drei gültige Versuche, Mittelwert bilden.

Testaufbau

s. Ausgangsstellung

Testmaterialien

- 1 Stuhl
- 1 Fallstab (30 cm) mit Markierung

Bedeutung fürs Reiten

Der Reiter benötigt eine gute Reaktionsfähigkeit um sich vor Stürzen und unvorhersehbaren Reaktionen des Pferdes zu schützen, sowie um die Anweisungen des Reitlehrers umzusetzen (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007).

Hinweis: Gewertet wird der Abstand am Stab von der Nulllinie bis zum Zufassen oberhalb der Hand in cm.

Abstand in cm:

1. Versuch

< 14	<input type="text"/>	(5)
14 - 18	<input type="text"/>	(4)
19 - 22	<input type="text"/>	(3)
23 - 28	<input type="text"/>	(2)
> 28	<input type="text"/>	(1)

2. Versuch

< 14	<input type="text"/>
14 - 18	<input type="text"/>
19 - 22	<input type="text"/>
23 - 28	<input type="text"/>
> 28	<input type="text"/>

3. Versuch

< 14	<input type="text"/>
14 - 18	<input type="text"/>
19 - 22	<input type="text"/>
23 - 28	<input type="text"/>
> 28	<input type="text"/>

Bewertung Mittelwert 1-5

8. Übungsauswahl zur Kräftigung und Dehnung

Aufwärmen

Vor jeder Trainingseinheit sollte darauf geachtet werden, sich zuvor 10 bis 15 Minuten aufzuwärmen. (Zum Beispiel auf dem Crosstrainer, dem Fahrrad(ergometer), Inlineskates oder Laufen.)

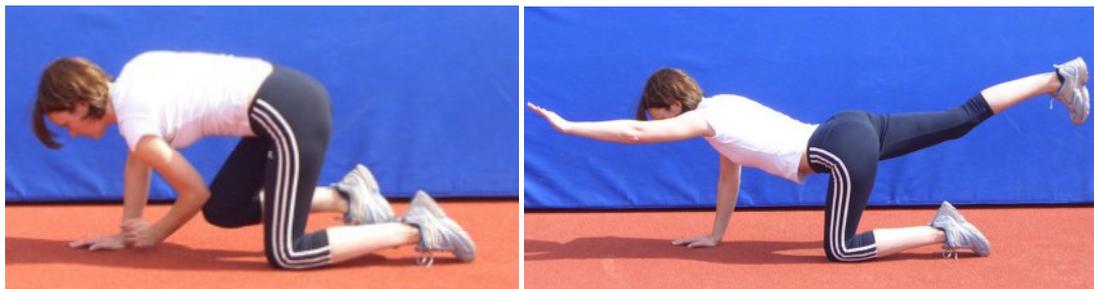
Kräftigung

Allgemeine Hinweise: Die dynamischen Übungen werden flüssig und langsam ausgeführt (12 - 15 Wiederholungen). Die statischen Übungen langsam aufbauen und statisch halten (12 bis 15 Sekunden). Alle Übungen werden mit zwei bis drei Serien durchgeführt. Zwischen jeder Serie ungefähr eineinhalb Minuten Pause. Grundsätzlich gilt: Bei der Entspannung einatmen und bei der Anspannung ausatmen.



Gesäßmuskel (dynamisch)

Seitenlage, der Oberkörper wird mit einem Unterarm und mit den Händen abgestützt. Die Beine sind lang ausgestreckt und die Fußspitzen sind angezogen. Das obere Bein wird gestreckt nach oben und unten geführt.



Rückenstrecker (dynamisch)

Vierfüßlerstand, ein Unterschenkel und die diagonale Hand sind auf dem Boden abgestützt, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten mit Blick zum Boden. Das andere Bein und der andere Arm werden im Wechsel nach hinten bzw. nach vorne gestreckt. Unter dem Bauch berühren sich jeweils Ellenbogen und Knie.



Bauchmuskulatur (dynamisch)

Rückenlage, die Füße sind aufgestellt, die Arme befinden sich neben dem Oberkörper, die Handflächen zeigen nach oben. Der Kopf wird leicht angehoben, Blickrichtung nach oben. Der Oberkörper wird langsam angehoben und die Hände werden dabei in Richtung Oberschenkel/Knie geführt. Anschließend wird der Oberkörper wieder gesenkt.



Rückenstrecker (statisch)

Bauchlage, die Beine sind gestreckt, die Knie sind angehoben und die Fußspitzen werden auf dem Boden aufgesetzt. Die Arme werden angehoben, dabei befindet sich das Ellenbogengelenk in einer 90° Stellung. Die Daumen zeigen nach oben, und der Kopf wird in Verlängerung der Halswirbelsäule gehalten mit Blickrichtung zum Boden.



Ganzkörperkräftigung (statisch)

Seitenlage, die Beine sind gestreckt, die Fußspitzen sind angezogen und ein Unterarm und eine Hand werden auf dem Boden aufgestützt. Rumpf- und Beinmuskulatur werden angespannt, und das Becken wird aufgerichtet bis der Körper eine Gerade bildet. Der Kopf wird in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.



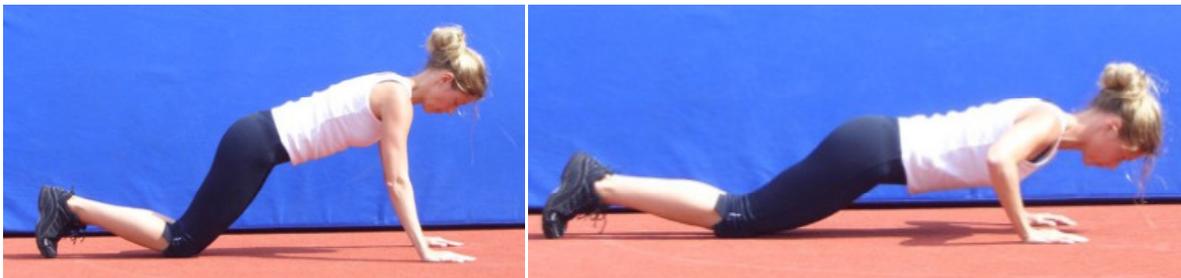
Ganzkörperkräftigung (statisch)

Bauchlage, Unterarme und Fußspitzen werden auf dem Boden aufgesetzt. Der Körper wird angehoben, dabei wird insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Halswirbelsäule mit Blickrichtung auf den Boden.



Ganzkörperkräftigung (statisch)

Rückenlage, die Unterarme und die Versen werden auf dem Boden aufgesetzt. Der Körper wird angehoben, dabei wird insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt. Blick nach oben.



Bizeps/ Triceps (dynamisch)

Vierfüßlerstand, ca. ein 110° Winkel im Hüftgelenk, die Fußspitzen werden auf dem Boden aufgesetzt, die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Oberkörper wird im Liegestütz nach vorne gebeugt.



Gesäßmuskel (dynamisch)

Vierfüßlerstand mit Aufsetzen der Unterarme, die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung auf den Boden. Ein Bein wird mit einem 90° Winkel im Kniegelenk nach oben geführt. Die Fußspitze ist angezogen.



Schräge Bauchmuskulatur (statisch)

Rückenlage, ein Fuß ist auf dem Boden aufgestellt. Das andere Bein wird angewinkelt angehoben, die Fußspitze ist angezogen. Die diagonale Hand drückt gegen das Knie und umgekehrt.



Gesäßmuskulatur/ Rückenmuskulatur (statisch)

Rückenlage, ein Fuß ist auf dem Boden aufgestellt, die Arme liegen neben dem Oberkörper auf dem Boden. Das andere Bein wird gestreckt parallel zum anderen Oberschenkel angehoben, die Fußspitze ist angezogen. Darauf achten, dass das Becken nicht absinkt.

Dehnübungen

Allgemeine Hinweise: Bei jeder Dehnübung sollte eine leichte Spannung bzw. ein leichtes Ziehen spürbar sein. Die Dehnpositionen werden jeweils zweimal ungefähr 15-20 Sekunden pro Seite gehalten. Die Muskelgruppen beider Seiten sollten gedehnt werden.



Oberschenkelinnenseite

Ausfallschritt, Fußspitzen zeigen noch vorne, der Oberkörper ist gerade und aufrecht. Ein Kniegelenk wird gebeugt und der Schwerpunkt des Körpers wird zu dem gebeugten Bein verlagert. Das andere Bein ist gestreckt. Die Hände werden auf dem Oberschenkel des gebeugten Beines abgestützt.



Wadenmuskulatur

Großer Ausfallschritt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere Bein gestreckt. Die Ferse des nach hinten gestreckten Beines wird in den Boden gedrückt. Der Oberkörper ist gerade und bildet die Verlängerung zum hinteren Bein. Die Hände werden auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt.



Hüftbeuger

Großer Ausfallschritt, das vordere Bein ist angewinkelt, der hintere Unterschenkel und der Fußspann liegen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und aufrecht. Die Hände werden auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt. Die Hüfte wird langsam nach vorne gedrückt.



Oberschenkelvorderseite

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ein Bein wird nach hinten angewinkelt, der Fuß wird mit der Hand umfasst und Richtung Gesäß gezogen. Die Oberschenkel bleiben parallel nebeneinander. Der Oberkörper ist gerade und aufrecht, der Bauch ist angespannt.



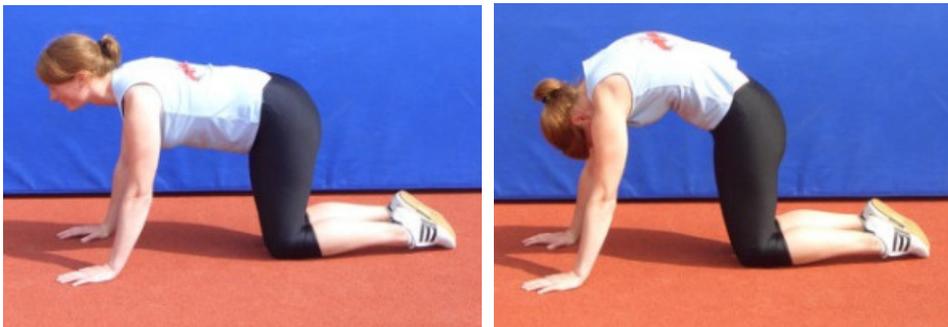
Hintere Oberschenkelmuskulatur

Ein Bein wird gestreckt nach vorne geführt. Die Fußspitze wird angezogen, und die Ferse wird auf den Boden gestützt. Das andere Bein ist angewinkelt. Der Oberkörper wird gerade nach vorne geneigt und die Hände werden auf dem Oberschenkel des gebeugten Beines abgestützt.



Gesäßmuskulatur

Rückenlage, beide Füße werden auf dem Boden aufgestellt. Ein Fuß bzw. Fußgelenk wird auf den anderen Oberschenkel gelegt. Beide Hände umfassen den Oberschenkel, auf dem der Fuß abgelegt ist und ziehen ihn zum Oberkörper.



Rückenmuskulatur

Vierfüßlerstand, der Rücken wird nach oben gewölbt - Katzenbuckel. Der Oberkörper wird anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.



Rückenmuskulatur/ Gesäßmuskulatur

Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und werden mit den Armen und Händen umfasst. Der Oberkörper wird leicht von einer Seite zur anderen Seite bewegt.



Rückenmuskulatur

Rückenlage, die Arme werden seitlich auf dem Boden abgelegt. Die Füße werden auf dem Boden aufgestellt und die Beine kippen vorsichtig zu einer Seite auf den Boden. Der Kopf wird zur Gegenrichtung gedreht.



Brustmuskulatur

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht eingeknickt, der Oberkörper ist gerade und aufrecht, der Bauch ist angespannt. Beide Arme werden nach hinten gestreckt. Die Hände fassen ineinander.



Seitliche Halsmuskulatur

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht eingeknickt, der Oberkörper ist gerade und aufrecht, der Bauch ist angespannt. Der Kopf wird mit einer Hand gefasst und seitwärts zur Schulter geneigt. Der andere Arm wird mit nach oben gezogener Hand in Richtung Boden gedrückt.



Brustmuskulatur

Schrittstellung direkt neben einer Wand, der Oberkörper ist aufrecht, der Bauch ist angespannt. Der zur Wand zeigende Arm wird angewinkelt und die Handfläche wird an der Wand abgestützt.

9. Literaturverzeichnis

Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei (DOKR) (Hrsg.). (2012).

Sportmotorischer Test für Reiter - Testanleitung. Ostbevern: MKL Druck GmbH & Co. KG

Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.). (2007).

FN-Handbuch Lehren und Lernen im Pferdesport. Warendorf: FNverlag

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.). (2012)

Bewegt Älter werden in NRW! - Programm des Landessportbundes NRW im Verbundsystem mit den Fachverbänden und Bündeln in Nordrhein-Westfalen.

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.).

VIBSS online - Der 12-Minuten-Lauf Cooper Test.

Zugriff unter
http://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Vereinspraxis/Praxishilfen/Fitness/PH_Fitness_-_Cooper-Test.pdf am 3. September 2015 um 11:53 Uhr.

Marres, de H. (2003)

Sportphysiologie (9. vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl.). Köln: Sport und Buch Strauß.

Olivier, N. & Marschall, F. & Büsch, D. (2008).

Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre. Schorndorf: Hofmann-Verlag

Pfeifer, K. & Ruhleder, M. & Brettmann, K. & Banzer, W. (2001)

Effekte eines koordinationsbetonten Bewegungsprogramms zur Aufrechterhaltung der Alltagsmotorik im Alter in DEUTSCHE ZEITSCHRIFT FÜR SPORTMEDIZIN, Jahrgang 52, Nr. 4.

Einige Aufgaben sind modifiziert aus dem *Fitness-Check für Erwachsene im Gesundheitssport* des Landessportbund Thüringen e.V. entnommen, der zur Zeit nicht mehr veröffentlicht ist. Entsprechend wurde mit folgenden Literaturquellen gearbeitet:

Bös, K. (1986).

Handbuch Sportmotorischer Tests. Göttingen-Toronto-Zürich: Verlag für Psychologie.

DhfK-Leipzig (Hrsg.).

Lehrheft: Die sportmotorischen Tests. (2. Aufl.). Kleinoffsetdruck.

Janda, V. (1994).

Manuelle Funktionsgymnastik. (3. überarbeitete Aufl.). Berlin: Ullstein Mosby GmbH & Co. KG

Kirchner & Rohm & Wittmann (Hrsg.). (1998).

Senioren-sport - Theorie & Praxis. Meyer & Meyer Verlag

Spring, H. (1990).

Kraft. Theorie & Praxis. Stuttgart: Thieme Verlag.

Impressum

Herausgeber: Pferdesportverband Westfalen e.V.

Sudmühlenstraße 33

48157 Münster

Autoren: Hedwig Daute

Dr. Meike Riedel

Judith Schleicher

Fotos: Dr. Meike Riedel

Jacques Toffi

Grafiken: DOKR / Ute Schmoll

mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Reiterlichen Vereinigung e.V.

Kontakt: Pferdesportverband Westfalen e.V.

Judith Schleicher

Sudmühlenstraße 33

48157 Münster

Telefon: 0251 32 809 64

Telefax: 0251 32 809 66

E-Mail: schleicher@pv-muenster.de

www.pferdesportwestfalen.de