

Macht Euch locker – ein Infoabend der besonderen Art

Am 20.11.2014 fanden sich ca. 60 Interessierte zu einem Infoabend der besonderen Art im Schulungsraum der Reitanlage Monaise ein. Und die besondere Art lag nicht nur darin, dass wir nicht wie sonst im Leinenhof zu Gast waren, nein, ein Satz zu Beginn des Abends mit Michael Rohrmann ließ aufhorchen „Dieser Abend ist ein Erfolg, wenn ich mit meiner Präsentation nicht bis zum Ende komme ...“ – eine doch ungewöhnliche Aussage für einen Referenten.

Und so begann ein Abend, der ein intensiver Gedankenaustausch zwischen Auditorium und Referent war. Rohrmann stellte Fragen am laufenden Band und forderte alle auf, aktiv mitzudenken. Bereits die erste Frage hatte es in sich: Wer hat Erfahrungen gemacht mit Bewegungslehre und was ist Bewegungslehre? Nach anfänglichem Zögern trauten sich dann die ersten, ihre Erfahrungen mitzuteilen. Bewegungslehre ist vielfältig. Sie umfasst positives Denken, Motivation und Disziplin, Balance und Reaktionsveränderungen.

Rohrmann ließ in die Gesprächsrunde ab und zu eine Folie einfließen und viel Fachwissen. Wie lange braucht ein Mensch bis er richtig laufen kann? – 4-5 Jahre. Hätten Sie das gewusst? Erst dann hat er die Bewegung automatisiert. Was lernen wir daraus? Bewegungen lernen braucht Zeit, sie zu automatisieren braucht noch mehr Zeit und ca. 100.000 Wiederholungen und um falsche Bewegungsmuster zu neutralisieren, benötigen wir tausende von Wiederholungen, ehe wir die richtigen wieder von vorne lernen und dann automatisieren können. Reiten ist Bewegung und es zu lernen braucht daher auch Zeit, denn es sind viele automatisierte Bewegungsmuster nötig, bis wir halbwegs locker und ausbalanciert auf dem Pferd sitzen können... und von schwierigeren Lektionen sprechen wir hier noch gar nicht.

Nachdem uns allen die Köpfe rauchten, ging es in die Halle, um die Theorie in Bewegung umzusetzen. Jeder konnte seinen Körper in verschiedenen Bewegungen fühlen. Vorwärtslaufen, Seitwärtslaufen, Rückwärtslaufen, Fußinnenkante oder Außenkante, Zehenspitze oder Ferse, Hopserlauf, Balancieren, verschiedene Bewegungen miteinander kombinieren... Danach war allen warm und man kann nur eins sagen: Probieren Sie es selbst mal aus. Durchbrechen Sie Ihre Bewegungsmuster und machen Sie etwas anders.

Wieder im Schulungsraum ging es weiter mit dem 6-Punkte-Programm nach Eckart Meyners, dem „Vater“ der Bewegungslehre, bei dem Michael Rohrmann die Zusatzqualifikation „Bewegungstrainer EM“ absolviert hat. Übungen von Kopf mit Fuß, die leicht durchführbar sind und für die man wenige Hilfsmittel braucht, eine Matte oder etwas anderes zum Drauflegen, ein Balimo-Stuhl oder ein normaler Stuhl, vielleicht noch ein Ball und los ging es. Kopf wackeln, diagonale Armbewegung, liegende Achten mit den Augen, ... Kleine Übungen mit großem Effekt.

Und am Ende dieses unvergesslichen Abends waren die meisten lockerer, die Köpfe qualmten und die letzte Folie hatten wir nie gesehen... Es war wohl ein Erfolg.

Text und Bilder: Daniela Braun



Cavaletti-Arbeit einmal anders ...