

## Anleitung für den ReiterCheck per Video

- 1) Stelle dein Smartphone „wackelfest“ auf einen Tisch, ein Regal oder die Bande.
- 2) Schauge, dass du mittig im Bild stehst oder dich bewegst: Du solltest nicht zu dicht, aber auch nicht zu weit weg von deiner Smartphonekamera sein, damit du gut zu erkennen bist.  
Mir ist wichtig, dich ganz und klar sehen zu können: also weder dass der Kopf oder die Füße fehlen, wenn du dich bewegst, noch dass du unscharf bist.
- 3) Achte auf die Lichtverhältnisse: gegen die Sonne oder eine Lichtquelle bist du nicht scharf zu erkennen.

### Bewegungsuntersuchung

- I. **Gehe 20 - 30 Schritte** auf die Kamera zu und von der Kamera weg.  
Wiederhole das ruhig 2-3 Mal. So kann ich sehen, wie du läufst und mögliche Abweichungen vom idealen Ablauf bemerken.

#### II. **Wie gut ist deine Oberkörperbeweglichkeit?**

Nimm ´ beide Füße dicht nebeneinander und stelle dich auf beide Beine gleichmäßig. Rolle dich von oben nach unten ab: Erst den Kopf und dann den Rest des Oberkörpers.

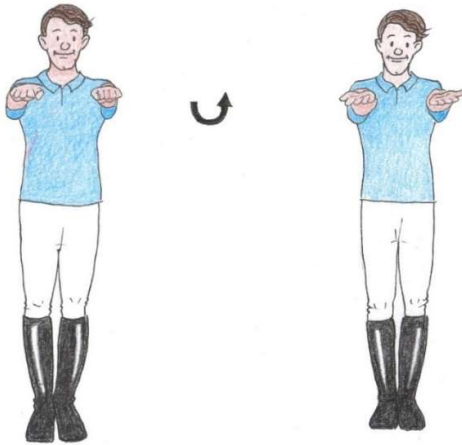
Lasse deinen Kopf hängen und kontrolliere, wie groß der Abstand zwischen deinen Fingerspitzen und dem Fußboden ist.

Komme dann langsam von unten nach oben wieder hoch.



#### III. **Wie gut ist deine Bewegungskoordination?**

Stelle dich auf beide Beine gleichmäßig und strecke beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne.



Drehe nun beide Handflächen gleichzeitig nach oben zur Zimmerdecke und danach nach unten zum Fußboden.

Achte darauf, dass die Bewegung aus den Schultern nicht aus dem Ellenbogen kommt und der ganzen Arm dreht.

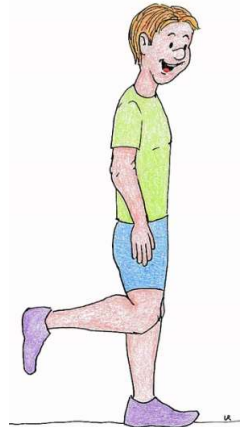
Geht das auf beiden Seiten gleichmäßig und rhythmisch? Dann drehe beide Arme so schnell es geht.

### III. Wie steht es um dein Gleichgewicht?

Stelle dich auf ein Bein und hebe das andere etwas an. Schließe erst die Augen, wenn du ganz sicher stehst.

Klappt das 20 - 30 Sekunden ohne Wackeln oder Wandern des Standbeins, ist es gut.

2 Minuten mit geschlossenen Augen stehen bleiben ist das Ziel für Reiter!



## Thema beim Reiten?

- 1) Stelle dein Smartphone „wackelfest“ die Bande. Am besten Mitte der kurzen Seite, dass du die ganze Hallenbreite drauf bekommst.
- 2) Probiere aus, wo du einen Zirkel anlegst, damit er auf dem Video zu sehen ist.
- 3) Reite in jeder Gangart eine Runde rechte und eine Runde linke Hand. Erst eine halbe Runde „geradeaus“ und dann einen Zirkel oder eine Volte.
- 4) Sage oder schreibe mir, um was es geht. Aber das sehe ich meistens auch 😊