



1

---

---

---

---

---

---

---

---



2

---

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---



Superficial Dorsal Line, Superficial Ventral Line und Superficial Lateral Line richten den Körper gerade.

© www.wissen-gerad.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

4

---

---

---

---

---

---

---

---



Trainingsideen Lateral Linie

- Atmung!

© www.wissen-gerad.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

5

---

---

---

---

---

---

---

---



Trainingsideen Lateral Linie

- Rippen auf- und zufächern
- Rückende, endgradige Bewegungen
- Fokus auf Harmonie links – rechts
- Fokus auf Rippen-Wirbelgelenke

© www.wissen-gerad.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

6

---

---

---

---

---

---

---

---

**Trainingsideen Lateral Linie**



- Bewusstheit für seitlichen Rippenbereich
- Öffnung in Bewegungsrichtung / Dehnungsseite
- Wer ist der Initiator der Bewegung generell und in Seitengängen?

© www.wissen-planet.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

7

---

---

---

---

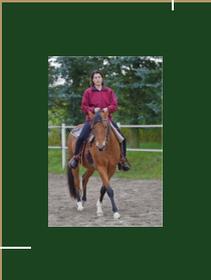
---

---

---

---

**Trainingsideen Lateral Linie**



- Fokus auf vorderste Rippen hilft oft Problem «auf die Schulter fallen» zu lösen!

© www.wissen-planet.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

8

---

---

---

---

---

---

---

---

**Trainingsideen Lateral Linie**



- Bewusstheit für Kontakt zu Bauchwandmuskulatur – Organen
- Sanfte Einflussnahme möglich
- Timing der Hilfengebung! Auch in der Bodenarbeit

© www.wissen-planet.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

9

---

---

---

---

---

---

---

---

**Trainingsideen Lateral Linie**



- Inneres Bild für die Harmonie der linken und rechten LL → Geraderichtung

© www.wissens-planet.com by Sergio Bucher & Martina Blösch

10

---

---

---

---

---

---

---

---

**LATERALE LINIEN (LL)  
FUNKTIONSTESTS**

© www.wissens-planet.com by Sergio Bucher & Martina Blösch

11

---

---

---

---

---

---

---

---

**Testung: Lateral Line**



- Swing Test SLL und DLL
- Calcaneus bleibt beim Beugetest kaudal tuber ischii

© www.wissens-planet.com by Sergio Bucher & Martina Blösch

12

---

---

---

---

---

---

---

---

**Weitere Testungen**

Eingeschränkte Beweglichkeit:

- Lateralflexion Rumpf
- Lateralflexion Halsbereich (C3 - C5)
- Beweglichkeit des Schulterblattes
- Verkleinerter Abstand letzte Rippe zu Tuber coxae
- Beweglichkeit (Federung) der Rippen

© www.wissam-gherd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

13

---

---

---

---

---

---

---

---

**M. cutaneus trunci**

- Eine Verdickung des Musculus cutaneus trunci kann ein Indiz für eine myofasziale Störungen sein
- Kann ein Hinweis auf chronische Schmerzen sein

© www.wissam-gherd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

14

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sensomotorik LL**

Im Gelände:

- Schritte zählen
- Im Gleichschritt unterwegs sein

© www.wissam-gherd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

15

---

---

---

---

---

---

---

---

**Schritte zählen**



- Sehr gut für die posturale Kontrolle, sowohl dynamisch wie statisch

© www.wissen-gherl.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

16

---

---

---

---

---

---

---

---

**Posturale Kontrolle**



- Die Gleichgewichtsfähigkeit ist ein wichtiger Bestandteil eines Gesundheitstrainings
- Sowohl die posturale als auch die motorische Kontrolle sind wichtige Fähigkeiten -> aus gesundheitlicher und leistungsbezogener Sicht

© www.wissen-gherl.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

17

---

---

---

---

---

---

---

---

**Schritte zählen**



- Balance und dynamische Stabilität werden geschult

© www.wissen-gherl.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

18

---

---

---

---

---

---

---

---

**Schritte zählen**



- Pferd muss sich auf verschiedenen Unterstützungsfächen ausbalancieren

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

19

---

---

---

---

---

---

---

---

**Schritte zählen**



- Im Gelände
- Auf dem Reitplatz
- Vom Boden aus
- Vom Sattel aus
- Mit Migration Mode kombinieren
- Im Gleichschritt ausführen

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

20

---

---

---

---

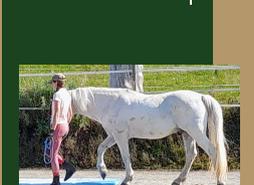
---

---

---

---

**Schritte zählen**



Für Profis:

- Anzahl Schritte willkürlich wählen
- Über Bodenstangen
- Unebener Boden im Gelände
- Schritte zählen beim Reiten
- usw.

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

21

---

---

---

---

---

---

---

---



22

---

---

---

---

---

---

---

---



23

---

---

---

---

---

---

---

---



24

---

---

---

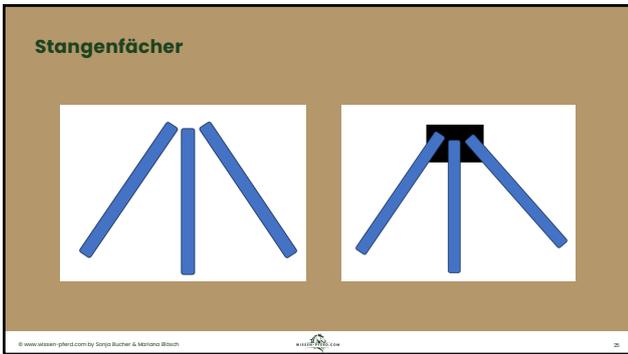
---

---

---

---

---



25

---

---

---

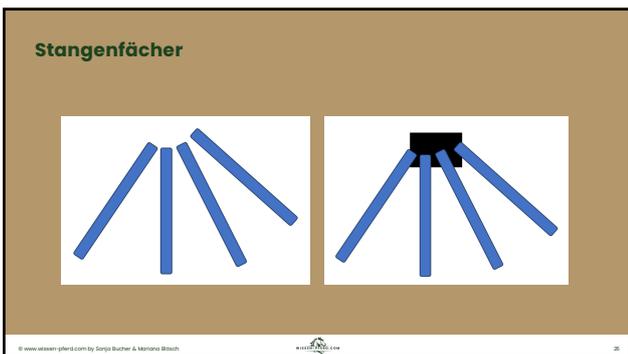
---

---

---

---

---



26

---

---

---

---

---

---

---

---



27

---

---

---

---

---

---

---

---

### Körperarbeit Lateral Linie



**Zug an den Tuber coxae:**

- Entlastung Bauchmuskulatur
- Durch sanften Zug können Spannungen in der gesamten lateralen Linie des Pferdes beeinflusst werden.

© www.wissam-gherd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

28

---

---

---

---

---

---

---

---

### Körperarbeit Lateral Linie



Eingeschränkte Beweglichkeit im Bereich des Rumpfes (Rippenbereich):

- Rippen lösen -> Zwischenrippenmuskulatur austreichen

© www.wissam-gherd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

29

---

---

---

---

---

---

---

---

### Körperarbeit Lateral Linie



**Tape äusserer schräger Bauchmuskel:**

- Reduktion des Bauchpendels
- Übermässige Pendelbewegung belastet die Wirbelsäule

© www.wissam-gherd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

30

---

---

---

---

---

---

---

---



**WISSEN-PFERD.COM**

**Mediathek** - rund um die Themen  
Stoffwechsel, Biomechanik, Faszien(-linien)  
& Interieur des Pferdes

[www.facebook.com/wissenpferd](http://www.facebook.com/wissenpferd)  
[www.instagram.com/wissenpferd](http://www.instagram.com/wissenpferd)



5

---

---

---

---

---

---

---