



Das
Praxisbuch
für Reiter

REITEN MIT DEM TAPE-EFFEKT

Vanessa-Christin Fautsch

Über mich



Vanessa-Christin Fautsch

1995 geboren in Hannover

2017 Staatsexamen Physiotherapie

2019 Gründung von Reiter bewegen

Fort- und Weiterbildungen

Kinesio-Tape

manuelle Therapie (CMD-Therapeutin)

OsteoConcept Coach für Pferde

Lehrtätigkeit

Seit 2020 Dozentin an der

Christine Hlauscheck Schule mit dem
Schwerpunkt Bodymanagement

Über mich	02
Vanessa-Christin Fautsch	
Vorwort	05
Kinesio-Tape für Reiter	
Meine Erfahrung	06
Die Story hinter diesem Buch	
Mein Weg zu einem besseren Sitz	
Mein erster Ritt mit Tape	07
Inspiration	
Ursprung und Hintergrund	08
Historie	
Kennzeichen des Kinesio-Tapes	09
Qualitätsmerkmale	10
Wie erkenne ich eine gute Tapequalität?	
Meine Empfehlung	
Ein gutes Tape ...	
Wirkungsweisen und Einsatzgebiete	11
Allgemeine Wirkung des Kinesio-Tapes	
Wirkung des Tapes beim Reiten	12
Der Tape-Effekt	
Eigene Erfahrung	
Einsatzgebiete beim Reiten	

Basiswissen	13
Die Grundlagen der Tapepraxis	14
Wo ist der Anfang, wo das Ende?	
Beispiel: Tapeanlage ...	15
Zugrichtung und -dosierung	16
Die Zugdosierung bei Muskeltapes	
Vorbereitung der Tapestreifen	17
Tipps für die Anwendung	
Praxis	18
Anlageformen	
Praxisbeispiele	20
Wahrnehmungstapes ...	
Der Brustbein-Lift ...	
Aufrichtungstape ...	
Das Stabilitätskreuz ...	21
Wahrnehmungstape für eine feine Reiterhand	22
Wahrnehmungstape Fuß: ...	23
Muskeltapes	24
Trapezius ...	
Bauchmuskeltapes ...	25
Muskeltape für die ischiocurale Muskulatur	26
Anti-Klemmer ...	27
Muskelanlage für verspannte Waden	
Faszien-Tape	28
Schmerzstern	
Schlusswort	29
Das Kinesio-Tape als Schlüssel zum Erfolg?	
Fazit	

Vorwort: Kinesio-Tape für Reiter

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch soll als Inspiration für Reiter und deren persönlicher Schulung des eigenen Körpergefühls beim Reiten dienen. Als praktischer Ratgeber für den Sitz und bei Haltungsproblemen ermöglicht es Dir, durch verschiedene Tape-Anlagen eigenständig Deinen Sitz positiv zu beeinflussen. Das Tape bietet Dir zahlreiche Möglichkeiten, Deinen Körper bewusster wahrzunehmen. Es soll Dir helfen, die Muskulatur besser anzusteuern, um so Deine Hilfen zu verfeinern. Es soll Dir zukünftig eine Möglichkeit bieten, reflektierter, bewusster und schneller besser zu reiten. Die korrekte Anwendung und die verschiedenen Anlagetechniken sind so beschrieben, dass sie auch ohne große Vorkenntnisse einfach und sicher anzulegen sind. Die medizinischen Anlagen, wie sie nach Verletzungen, OPs und Traumata zum Einsatz kommen, werden in diesem Buch nicht näher erläutert. Auch gezielte mechanische Korrekturen, spezifische Anlagen zur Gelenkstabilisation oder Lymph- und Narben-Tapes werden nicht weiter beschrieben.

Das Buch richtet sich in erster Linie an Reiter, Reitsportbegeisterte, Ausbilder und Trainer sowie alle Menschen, die ihr Körperbewusstsein vertiefen möchten und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. Trage dieses Buch gerne an Tierärzte, Hufschmiede und Hufbearbeiter, Pferdetherapeuten und Menschen in sitzenden Berufen weiter.

Alle Tape-Anlagen sind für Laien konzipiert und werden detailliert erklärt und beschrieben. Mit etwas Übung können die Anlagen jederzeit und individuell geklebt werden. Alles, was Du dafür brauchst, findest Du in diesem Buch.

Ich wünsche Dir gute Erkenntnisse und viel Spaß beim Lesen und Erfahren dieses Buches!

Hier geht's zum
Begrüßungsvideo

<https://youtu.be/t4jicJV0hlo>



Meine Erfahrung: Die Story hinter diesem Buch

Mein Weg zu einem besseren Sitz

Ich saß auf dem großen Rappen und spürte, dass ich es nicht schaffen würde. Es ging einfach nicht. Ich konnte die Anweisung meiner Reitlehrerin nicht umsetzen. Ich hatte verstanden, was sie von mir wollte, aber ich wusste nicht, wie ich es anstellen sollte. „Bleib ruhig sitzen, schön die Körpermitte stabilisieren und nicht so wackeln.“ Verzweifelt versuchte ich, meinen Körper unter Kontrolle zu bringen und das Beste aus der Situation zu machen. Bisher war Reiten kein Problem für mich. Ich nahm regelmäßig Unterricht und ritt zu Hause verschiedene Pferde. Aber das hier war eine andere Hausnummer.



Dieses gut ausgebildete Lehrpferd auf dem Sitzkurs brachte mich an den Rand der Verzweiflung. Es zeigte mir all meine Schwächen auf. Ich wusste: Mir blieben noch drei Jahre, um meinen Sitz zu verbessern – dann wäre mein Fohlen alt genug für seine Reitausbildung. Bis dahin wollte ich meinen Sitz optimieren. Fortan ließ mich das Thema Sitzschulung nicht mehr los. Rückblickend bin ich dankbar für die Erfahrung auf dem Lehrpferd.

In den folgenden Jahren inhalierte ich alles zum Thema Sitz, Hilfengebung und gutes Reiten. Ich studierte Fachliteratur, nahm regelmäßig Unterricht bei Nathalie Penquitt, besuchte Seminare bei Bent Branderup, Anja Beran, Eckart Meyners und absolvierte schließlich mein Staatsexamen als Physiotherapeutin sowie die Ausbildung zum OsteoConcept Coach nach Barbara Welter-Böller.

Heute unterstütze ich Reiter, ihren Körper besser zu kontrollieren, bewusster zu reiten und ihr volles Sitzpotenzial zu entfalten. Dabei klären wir nicht nur das „Warum“, sondern auch das „Wie“.

Genau an dieser Stelle setzt dieses Buch an!

Einer der wichtigsten Punkte beim Reiten ist das Gefühl. Nur was wir fühlen, können wir auch verändern. Das Gefühl für Deinen Körper schulst und entwickelst Du mithilfe des Tape-Effekts. Du erfährst Zusammenhänge und optimierst Deinen Sitz und Deine Hilfengebung für ein entspanntes und harmonisches Reiten.

Der erste Ritt mit Tape

Als ich mir zum ersten Mal die Bauchmuskelanlage klebte, war ich von der Wirkung auf mein Pferd überrascht. Nicht nur, dass ich selbst viel gezielter die Bauchmuskeln ansteuern konnte und mit deutlich mehr positiver Spannung ritt – auch mein Pferd richtete sich auf und zeigte einen deutlich versammelteren Schritt. Ich war baff. So eine Wirkung mit so einem einfachen Tape? Ab sofort testete ich verschiedene Anlagen an mir und meinen Kunden.

Die Begeisterung meiner Schüler war groß und die Ergebnisse umwerfend. Eine Kundin berichtete von ihrem Tape-Erfolg: Sie litt oft an Schmerzen im unteren Rücken und war unsicher, ob sie damit überhaupt weiter reiten könne. Auf meine Empfehlung probierte sie die Anlage des **Schmerzsterns** aus. Und tatsächlich: Das Tape reduzierte die Schmerzen und gab der Reiterin zusätzlich ein stabileres Gefühl im Sattel. Natürlich sind die Tapes kein Allheilmittel. Dennoch zeigen sich immer wieder tolle Erfolge. Deshalb beschloss ich, dieses Praxisbuch zu schreiben.

Inspiration

Auf die Grundidee mit den Tapes brachte mich Barbara Welter-Böller. Inspiriert durch die Ausbildung bei ihr zum OsteoConcept Coach erinnerte ich mich an meinen ersten Tapekurs als Physiotherapeutin einige Jahre zuvor. Entstanden ist eine kleine praxisbezogene Sammlung aus verschiedenen Anlagen, speziell für Reiter, die besser werden wollen.

Mit diesem Buch ist es Dir möglich, zukünftig gezielt an Deinem Sitzgefühl zu arbeiten. Die Tape-Anlagen bieten Dir eine sinnvolle Ergänzung zum Sitztraining. Sie helfen somit, einen guten Sitz zu formen, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln und eine feinere Hilfengebung zu etablieren. Denn der Sitz verbindet uns alle. Ein guter Sitz ist die Grundlage für gutes Reiten und gutes Reiten ist gelebte Eigenverantwortung.

**Erfolg beginnt mit
Eigenverantwortung**

Ursprung und Hintergrund

Historie

Seinen Ursprung hat das Kinesio-Tape in Japan. Es wurde 1973 von Dr. Kenzo Kase, einem japanischen Chiropraktiker, entwickelt, um die Nachhaltigkeit seiner Behandlungserfolge zu unterstützen und die Selbstheilungskräfte seiner Patienten zu aktivieren. Dabei sollten Gelenke und Muskeln in ihrer Funktion unterstützt, jedoch keinesfalls behindert werden. Die Lösung waren bunte, pflasterartige Klebestreifen, welche wir heute als Kinesio-Tape kennen. Die Verbreitung der Tapes erfolgte in den 90er-Jahren in Deutschland und Europa. Dabei wurden sie zunächst im Leistungssport bei den Athleten eingesetzt. Mit der Zeit wurde das Tape populär und beliebt. Nach und nach eroberte es den Sport und wurde in der Therapie und Rehabilitation eingesetzt.

Der Einzug in den Reitsport und allgemein in die Reiterei blieb vorerst aus. Das Kinesio-Tape ist heutzutage überall frei verkäuflich und nicht vom Arzt verschreibungspflichtig. Es stellt in Deutschland kein Heilmittel dar und wird deshalb auch nicht von der Krankenkasse bezahlt. Bis heute fehlt der wissenschaftliche Nachweis für die Wirksamkeit in Bezug auf die Schmerzreduktion und eine verbesserte Muskelfunktion durch die Tapes. Die Förderung des propriozeptiven Inputs, also der Körpersensibilisierung und eigenen Wahrnehmung für einzelne Körperregionen, ist jedoch nicht zu unterschätzen und sofort beim Anlegen fühlbar. Diesen Effekt machen wir uns beim Reiten zunutze!

Das Kinesio-Tape gilt in Deutschland nicht als verschreibungspflichtiges Heilmittel, daher ist es frei verkäuflich.

Die bunten Klebestreifen kennst Du bereits aus verschiedensten sportlichen Disziplinen. Aber hast Du sie schon einmal beim Reiten genutzt?

Derzeit gibt es viele verschiedene Marken und Hersteller des Kinesio-Tapes. Auch die Bezeichnungen sind unterschiedlich und wirken teils verwirrend. Vom Kinetischen Tape über kinesiologisches Tape, dem Physiotape oder Sporttape ist alles vertreten. Dabei variieren Qualität, Haltbarkeit und Tragekomfort. Medizinische Anlagen, gezielte mechanische Korrekturen, spezifische Anlagen zur Gelenkstabilisation oder Lymph- und Narben-Tapes gehören in die Hände eines erfahrenen Therapeuten. Zur Tape-Anlage, wie wir sie uns hier zunutze machen, gibt es dagegen zahlreiche informative Anleitungen, Videos, Tipps und Tricks im Internet.

Kennzeichen des Kinesio-Tapes



Das Kinesio-Tape besteht aus einem elastischen und bis zu 30 bis 40 % dehnbaren Baumwollpflaster mit einem speziellen Acrylat-Klebstoff.

Das Kinesio-Tape ist ein hochelastisches Stoffpflaster mit mechanischer/sensorischer Wirkung. Die Besonderheit des elastischen Tapes ist dessen Dehnbereitschaft von bis zu 30 bis 40 %. Das Kinesio-Tape besteht in der Regel aus Baumwolle mit Elastanfasern und einem Klebstoff (Acrylat) sowie dem Trägerpapier, auf das es mit 10 % Vorspannung aufgebracht wird. Dabei weisen einige Trägerfolien ein vorgefertigtes Gittermuster auf, an dem man sich später beim Zurechtschneiden der Tapes orientieren kann. Das Tapeplaster an sich, also der Teil, der später auf die Haut geklebt wird, lässt sich besonders gut in Längsrichtung dehnen und so perfekt an die Haut und verschiedene Gelenke anmodellieren. Zudem ist das Tape atmungsaktiv und wasserfest, sodass es problemlos beim Duschen auf der Haut kleben bleibt.

Das Kinesio-Tape ist in vielen bunten Farben, unterschiedlichen Breiten und mit oder ohne beigefügte Wirkstoffe erhältlich. Die Farbe des Tapes lässt sich nachweislich keiner spezifischen Wirkung zuordnen. Oft wird jedoch in der traditionellen Farblehre von einer rot = anregenden Wirkung und blau = dämpfenden Wirkung gesprochen. Die Farben Schwarz und Hautfarben sollen neutrale Wirkung haben. Hierzu fehlt allerdings ein studienbasierter Nachweis. Probiere daher einfach verschiedene Farben aus und wähle nach Deiner eigenen Empfindung.

Tipp: Probiere verschiedene Farben aus und schaue, mit welcher Du Dich am wohlsten fühlst.

Die Farbe des Tapes hat keinen Einfluss auf seine Wirkung.



Qualitätsmerkmale

Wie erkenne ich eine gute Tapequalität?



Tape mit Gittermuster zur Orientierung beim Zuschneiden

Die Qualität des Tapes ist entscheidend für eine intensive Wirkung und einen guten Tragekomfort. Ein schlecht verarbeitetes Tape, billig nachproduziert, hat oft nicht die gleiche Haltbarkeit und Funktionalität wie ein Original. Dabei spielt in erster Linie die Zusammensetzung des Klebers, die Beschaffenheit der Baumwollfasern und ihre Verwebung bei der Verarbeitung eine große Rolle. Die Baumwollfasern sollten rechtwinklig in Längs- und Querrichtung zueinander gewebt sein und parallel zum Rand des Tapes laufen. Außerdem sollte für das Schneiden des Tapes immer eine spezielle Tapeschere verwendet werden, um ein Aufribbeln und Ausfransen am Taperand zu verhindern.

Meine Empfehlung:

Gute Erfahrung habe ich mit dem

PINOTAPE Sport <https://amzn.to/2ytXE7P> und dem Tape von #DoYourFitness <https://amzn.to/2TxQoPK> gemacht.

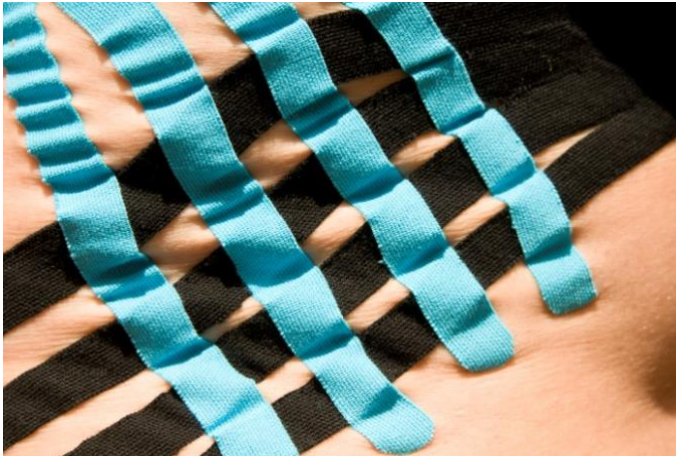
Ein gutes Tape ...

- lässt sich gut gegen etwas Widerstand dehnen
- ist rechtwinklig verwebt
- sieht optisch hochwertig aus
- ist geruchlos
- lässt sich gut schneiden
- klebt gut und hält lange (mehrere Tage)
- hat Trägerpapier mit Orientierungskästchen (Gittermuster oder Linien)
- hat gut sichtbare wellenförmige Klebebögen an seiner Unterseite

Tipp:

Das Tape sollte ein Gittermuster auf dem Trägerpapier haben. So lassen sich später präzise die Tapestreifen zurechtschneiden.

Allgemeine Wirkung des Kinesio-Tapes



Durch die Beschaffenheit des Tapes entstehen aufgrund der Vorspannung im Material Rückstellkräfte, die auf der Haut wirken. Zusammen mit dem Kleber sorgt dieser Effekt für ein Abheben der Hautschichten, welches zunächst zu einer verbesserten Zirkulation und Stoffwechselaktivierung unter dem Tape führt. Dabei wirkt das Tape über die Sinneszellen/Rezeptoren der Haut. Die Haut ist ein sensibles Sinnesorgan und besitzt viele verschiedene Rezeptoren. Einige von ihnen heißen Mechanorezeptoren. Genau über diese Rezeptoren wird das Tape als mechanischer Reiz aufgenommen und über die aufsteigenden Bahnen an das Gehirn weitergeleitet. Dort wird die Information verarbeitet und gelangt anschließend über den Output wieder zurück zur getapten Struktur. Dort findet eine „Anpassung“ auf den Reiz, eine Reaktion auf das Tape statt. Wie genau das Tape wirkt und funktioniert, ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Dennoch lässt sich eine positive Wirkung feststellen. Ableitungen aus Schmerztheorien, bei denen Mechanorezeptoren die Schmerzrezeptoren überlagern und so zu einer Schmerzlinderung beitragen, sowie die Oxytocinausschüttung bei Berührungsreizen auf der Haut könnten Erklärungsmodelle für die Wirkungsweise der Tapes liefern. Bisher gibt es dazu keine einheitlichen wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Das Tape ...

- wirkt stoffwechsellanregend und durchblutungsfördernd
- hilft, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren
- hat einen positiven Effekt auf die Muskulatur (entspannt/aktiviert)
- reduziert Schmerzen
- unterstützt die Zirkulation (Lymphe/Durchblutung)

Wirkung des Tapes beim Reiten

Der Tape-Effekt

Das Tolle an dem Tape-Effekt ist, dass Du ihn direkt spüren kannst. Das Tape hat einen sofortigen Einfluss auf Deine Körperwahrnehmung und verbessert Dein Körperbewusstsein. Das Tape gibt Dir jederzeit Rückmeldung und erinnert Dich daran, eine bestimmte Haltung einzunehmen (Wahrnehmungstape) oder die Muskulatur gezielter anzusteuern (Muskeltape). Je nach Anlage und Art des Tapes kann es die Muskelspannung regulieren und hat einen positiven Einfluss auf Deine Hilfengebung beim Reiten. Besonders für Reiter mit wenig Körpergefühl und nach längerer Reitpause z. B. nach Schwangerschaft oder Verletzungen/OP bietet sich das Reiten mit Tape zur eigenen Körperkontrolle an. Auch der Einsatz innerhalb der Sitzschulung und die Feinkorrektur des Sitzes bei Ausbilden und Turnierreitern zeigte eine positive Veränderung der allgemeinen Sitzqualität und führte zu Begeisterung.



Eigene Erfahrung

Besonders beeindruckend finde ich, dass sich durch die bewussteren Muskelsteuerung über das Tape ein positiver Effekt auf das Pferd projizieren lässt. So führt eine erhöhte Körperspannung des Reiters z. B. durch das Bauchmuskeltape nicht nur zu mehr Rumpfstabilität des Reiters, sondern auch zu einer vermehrten Körperspannung beim Pferd. Dieser Effekt kann sowohl für die Versammlung als auch in der Jungpferdeausbildung als Orientierungshilfe für das unausbalancierte Pferd genutzt werden.

Der Tape-Effekt ist nicht nur auf den Reiter begrenzt.

Der Tape-Effekt beim Reiten:

- verbessert die Körperwahrnehmung (Propriozeption).
- erhält die freie Beweglichkeit.
- hilft bei der korrekten Muskelsteuerung.
- optimiert den aufrechten und stabilen Sitz.
- verfeinert die Hilfengebung durch ein verbessertes Körperbewusstsein.
- hat indirekt einen positiven Einfluss auf die Muskelspannung und Körperhaltung (Rahmen) des Pferdes.

Einsatzgebiete beim Reiten



Das Tape ist vielseitig einsetzbar und dient als Unterstützung beim Reiten und korrekten Sitzen. **Es ist kein Allheilmittel und keine alleinstehende Therapie!** Nicht jedes Sitzproblem, egal, ob körperlich oder reiterlich, kann durch das Tape positiv beeinflusst werden. Meistens hilft es auszuprobieren und zu experimentieren, um den gewünschten Effekt zu erreichen. Hier findest Du eine Übersicht zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten beim Reiten.

Das Tape kann genutzt werden:

- in allen Disziplinen des Reitsports
- als Unterstützung für Reiter und Pferd
- bei „schlechter Körperhaltung“ des Reiters
- bei schwachen Bauchmuskeln
- beim „falschen“ Treiben
- bei Ansteuerungs-/Koordinationsproblemen in der Hilfengebung
- um unbewusste Bewegungsmuster aufzulösen
- bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich
- nach Trauma und Stürzen vom Pferd (auch als zusätzliche Therapieergänzung)

Wichtiger Hinweis

Das Tape ist keine alleinstehende Therapie und kein Allheilmittel! Der Einsatz ist immer individuell zu betrachten. Nicht jedes Problem lässt sich durch ein Tape beheben.