

Ein neues Sitzgefühl

Mit Sitzproblemen hat jeder Reiter mal mehr, mal weniger zu kämpfen. Das **geschmeidige Mitgehen** in der Bewegung des Pferdes ist eine Herausforderung, die Sie mit unseren **Experten-Tipps** aber leicht bewältigen können

Text: Inga Dora Meyer | Fotos: Holger Schupp

Hilfe, gleich kommt das Aussitzen an die Reihe. Welch ein Graus! Das mag jeder, der mit dem Reiten angefangen hat, das ein oder andere Mal gedacht haben. Im Leichttraben fühlt man sich noch recht wohl auf dem Pferderücken. Aber das anschließende Gehopse im Aussitzen ist von der Reitkunst so weit entfernt wie die Erde vom Mond. Lapidarer Satz des Reitlehrers: „Reiten lernt man eben nur durch Reiten!“ Dass man Reiten beispielsweise nicht durchs Tennisspielen oder Skifahren lernt, ist klar. Doch die Anweisung des Reitlehrers hilft dem Reiter mit Sitzproblemen leider nicht weiter.

Das Gefühl für Bewegungen

Denn er ist ja bemüht, den Bewegungen des Pferdes zu folgen. Aber manchmal ist es eben wie verhext: Die Arme spreizen sich urplötzlich vom Körper ab, die Unterschenkel wandern nach hinten, die Absätze wollen unbedingt nach oben gen Himmel, und der Oberkörper hat den Drang, sich nach hinten zu lehnen. Das sind Fehler, die Reiter unbewusst im Sattel machen. Das Bild eines ideal sitzenden Reiters hat ja jeder im Kopf. Beispielhaft könnten dafür die vielseitigkeitsreiter Ingrid Klimke und Michael Jung stehen. Doch in der Praxis hapert es manches Mal. Warum? „Weil das Bewegungsgefühl fehlt“, sagt Rolf Grebe, Pferdewirtschaftsmeister und Eckart-Meyners-Trainer aus Reichshof-Feld (Nordrhein-Westfalen). „Ein Reiter, der Bewegungsgefühl hat, sitzt ohne Anstrengung auf dem Pferd, seine Reitbewegungen laufen völlig automa-“

Trainer Rolf Grebe mit seinen Schülerinnen: Beweglichkeits- und Koordinationsübungen verbessern den Sitz



tisch wie von selbst ab.“ Voraussetzung dafür ist eine gute Körperkoordination. Diese kann durch zahlreiche Übungen erreicht werden. Erinnern Sie sich noch an die Dinge, die Sie in Ihrer Kindheit getan haben? Damals sind Sie bestimmt mal durchs Gras gerobbt, sind auf Bäume geklettert oder auf einem Bein gehüpft. Oder waren Sie beim Kinderturnen? Die Gegenstände auf dem Foto auf Seite 12 erinnern ein wenig daran. Balancekissen (im Sportfachhandel erhältlich) schulen das allgemeine Gleichgewicht, der Bewegungsstuhl „Balimo“ (www.balimo.info) macht die Hüfte geschmeidig, der rote „Flexi-Bar“ (www.flexi-bar.de) bringt den Körper zum lockeren Schwingen, das Fahrrad „Snaix“ (www.snaix.com), das sich mittels Drehbewegungen in der Hüfte steuern lässt, stärkt die Koordination des Körpers. Die Geräte haben eins gemeinsam: Sie fördern die Eigenschaften, die Reiter im Sattel brauchen. „Um Ihren Sitz zu verbessern, ist es aber erst mal egal, was Sie tun. Hauptsache, Sie bewegen sich“, sagt Rolf Grebe. Dann fallen Ihnen die drei Schritte, die jeder Reiter durchläuft, leichter.

Schritt 1: Der Reiter muss seinen Körper im Sattel wahrnehmen können, sich vom Pferd bewegen lassen und fühlen, wie es ihn bewegt. Die große Masse bewegt dabei stets die kleine Masse. Sie sollten fern frei von Ängsten sein. Alle negativen Emotionen beeinträchtigen Sie, so dass Sie sich nicht locker auf dem Pferd bewegen lassen können. Diese führen zu dauerhaften Muskelkontraktionen (Bsp.: hochgezogene Schultern). Bei einer positiven Einstellung hingegen spannen sich die Muskeln an und danach auch wieder ab. Reiter sollten also in einem emotionalen Gleichgewicht sein.

Ein gutes Gespräch

Schritt 2: Wenn Sie im Gleichgewicht auf dem Pferd sitzen und es in seinen Bewegungen nicht stören, können Sie anfangen, Ihr Arme, Beine etc. zu koordinieren. Nun sind Sie in der Lage, Zügel-, Schenkel- und Gewichtshilfen einzusetzen. Die Einflussnahme auf die Bewegungen des Pferdes ist anspruchsvoll. Der Reiter wirkt auf das Pferd ein, muss aber gleichzeitig spüren, wie das Pferd auf seine Einwirkung reagiert. Der Reiter stellt dem Pferd über seine Hilfen eine Frage, das Pferd beantwortet sie.

Schritt 3: So entsteht mittels Körpersprache ein Gespräch zwischen Reiter und Pferd. Ob es eine nette Unterhaltung oder eher ein Streitgespräch ist, sieht sogar der Laie. Die Mutter einer Reitschülerin sagte einmal: „Ich habe keine Ahnung, was meine Tochter mit ihrem Pferd in der Reitstunde macht, aber ich sehe, ob es harmonisch ist oder nicht.“

Gestört werden kann die Kommunikation durch Missverständnisse. „Ein unerfahrener Reiter kommt z. B. einfacher mit einem erfahrenen Pferd zurecht, das bereits we- »



Koordination: Beine nach links, Arme nach rechts



Gleichgewichtsübungen schulen die Balance im Sattel

„Automatisch federn“

Hochgezogene Absätze

Die 22 Jahre alte Studentin Luisa Biada zieht beim Reiten immer wieder ihre Absätze hoch (siehe Foto rechts). Daraus resultiert ein Handfehler. Der 15-jährige Fuchswallach Monsun quitiert dies mit einem etwas verhaltenen Gang. „Würde ich ihr jetzt sagen: ‚Nimm deinen Absatz tief‘, würde sie diese Anweisung zwar umsetzen, aber damit wäre die Ursache des Problems nicht behoben“, sagt Reitlehrer Rolf Grebe. Die hochgezogenen Absätze sind nur ein Symptom, die Ursache liegt woanders. Diese kann u. a. ein Ungleichgewicht zwischen Schienbein und Wadenmuskeln sein. Die Wadenmuskulatur neigt zum Verkürzen, so dass eine generelle Tendenz zum hohen Absatz vorhanden ist. Der Sitzfehler kann aber auch die Folge einer falsch verstandenen treibenden Hilfe sein. Korrekt erfolgt das Treiben aus der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Linke und rechte Gehirnhälfte aktivieren

„Luisa Biada ist eine sehr kopfgesteuerte Reiterin. Sie benutzt also sehr viel ihre linke Gehirnhälfte, die eher für logische Prozesse zuständig ist. Durch das ständige Nachdenken über die auszuführenden Bewegungen blockiert sie sich aber selbst.“



Nach den Übungen sitzt die Reiterin wesentlich geschmeidiger auf dem Pferd



Der hochgezogene Absatz lässt Luisa Biada nicht zum Sitzen kommen



Wichtig ist, ihre rechte Gehirnhälfte, die emotional und ganzheitlich arbeitet, vermehrt anzusprechen. Mit den dargestellten Übungen arbeiten beide stärker zusammen“, so Grebe. „Das Ziel ist dabei ein lockeres Durchfedern des Fußgelenks. Das ist eine Körperreaktion, die automatisch entsteht, wenn der Reiter der Pferdebeuge im hochgezogenen Absatz, sondern im festen Becken und in der Psyche der Reiterin.“ Daher macht die Reiterin Übungen, um ihr Becken zu mobilisieren. Schnell zeigt sich, dass sie geschmeidiger sitzt, und ihre Absätze beginnen, mehr zu federn. „Zusätzliche Übungen auf dem blauen Balance-Kissen helfen Luisa Biada, ihr Gleichgewicht im Sattel besser zu finden“, sagt der Pferdewirtschaftsmeister.

Leichtigkeit im Sattel

Das Ergebnis: „Mir fällt es nach den Übungen leichter, den Trab und Galopp zu sitzen. Ich muss mich nicht mehr so sehr auf das Aussitzen konzentrieren, es läuft eher automatisch ab“, sagt die Reiterin. „Es fällt alles viel leichter. Das Reiten fühlt sich im Ganzen stimmiger an.“



Wackelig: Das Fahrrad „Snabix“ lenkt man mit Drehbewegungen in der Hüfte

@
www.mein-pferd.de
Bilder zur Veranschaulichung der Übungen gibt's auf unserer Homepage

DAS 6-PUNKTE-PROGRAMM IM SATTEL

Ein kurzes Bewegungsprogramm für jeden Reiter, um die Losgelassenheit, Beweglichkeit und Koordination auf dem Pferderücken schnell zu verbessern

- **Kopf-Hals-Nackengebiet:** Fassen Sie mit den Händen hinter den Kopf und bewegen Sie ihn nach vorne. Fassen Sie mit beiden Händen an die Stirn und bewegen Sie Ihren Kopf nach hinten.
- **Brustbereich:** Halten Sie den rechten Arm in Schulterhöhe nach vorn, winkeln Sie ihn im Ellenbogen leicht an und senken Sie die Hand locker nach unten ab. Die Hand befindet sich etwa in einem 50-Zentimeter-Abstand zu Ihrem Kopf. Ihr Blick geht zum Handgelenk. Nun führen Sie Ihren Arm nach rechts und nach links. Dann wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm. Umfassen Sie mit Ihrer linken Hand die rechte Schulter, mit der rechten Hand die linke Schulter. Die Schultern sollen

- bei der Übung keine aktiven Bewegungen ausführen. Sie werden von den Händen entgegengesetzt gezogen.
- **Muskel- und Sehnenreflexe:** Lösen Sie Verspannungen des Schulterhebers (im Winkel zwischen Hals und Schulter). Lassen Sie die Muskel-Sehnen-Stränge zwischen den Fingern rollen. Die inneren Oberschenkelmuskeln stimulieren Sie mit einer Zupfmassage. Dabei drücken Daumen, Zeige- und Mittelfinger gegen den Muskel-Sehnen-Strang und zupfen daran.
- **Kreuz-Darmbein-Gelenk und Becken:** Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einer Uhr. Senken Sie abwechselnd Ihr Becken nach rechts (drei Uhr) und nach links (neun Uhr). Variieren Sie die Bewegungen

nige „Sprachbrocken“ versteht und der angeleiteten Hilfe die gewünschte Reaktion folgen lässt. Ein erfahrener Reiter kann hingegen mit einem unerfahrenen Pferd besser kommunizieren. „Das ausschließliche anweisungsorientierte Unterrichten kann auch zu Störungen zwischen Pferd und Reiter führen“, sagt Rolf Grebe. Denn nicht jeder Reiter ist fähig, Korrekturen des Trainers in gefühlvolle Bewegungen umzusetzen (siehe Kästen). Sinnvoller wäre es, wenn der Reiter verschiedene Bewegungserfahrungen machen könnte, um herauszufinden, welche die richtige ist. Doch dazu gleich mehr.

Fehler im Sattel wahrnehmen

Problematisch wird es auch, wenn das Gehirn ein Gefühl als „richtig“ abgespeichert hat, das eigentlich falsch ist. Das gute Gefühl auf dem Pferderücken kann also trügen. Das ist das typische „Aha-Erlebnis“, das Reiter nach Sitzkorrekturen in Bewegungsseminaren haben.

Beispiel: Eine Reiterin dreht mit ihrem Pferd im Trab ihre Runden. Im Aussitzen ist ihr Becken recht fest. Ein Bewegungstrainer löst die Blockaden in der Mittelpositur mit gezielten Mobilisationsübungen am Boden. Dann setzt sich die Reiterin wieder in den Sattel. Ihre Hüfte schwingt jetzt losgelassen, sie folgt rhythmisch den Pferdebewegungen. Alle Zuschauer bestaunen den Unterschied, nur die Reiterin blickt unglücklich drein: „Ich fühle mich zu locker, als würde ich gleich vom Pferd rutschen.“ Die neue Bewegung wird vom Gehirn als „falsch“ abgestempelt. Denn die Reiterin hatte sich mit diesem Sitzfehler bereits arrangiert.

„Wir stellen durch die Übungen erst mal bewusst eine Dysbalance her“, sagt Rolf

Grebe. Das wackelige Gefühl wird dann wieder über weitere Übungen stabilisiert. Vielen Reitern ergeht es ähnlich wie in unserem Fallbeispiel, doch spüren die meisten ein verbessertes Reitgefühl. „Es fühlt sich leichter an, sagen sie nach einem Kurs“, so Rolf Grebe. Ein untrügliches Zeichen für eine Verbesserung im Sitz der Reiter ist immer das Verhalten des Pferdes. Es läuft zufriedener, der gesamte Bewegungsablauf ist harmonischer. Kein Wunder: Aus einem korrekten Sitz kommen korrekte Hilfen, die das Pferd besser versteht und umsetzen kann.

Um einem Sitzfehler auf die Spur zu kommen, ist es am einfachsten, einen guten Trainer zu haben, der weiß, wie er diesen korrigiert. Aber auch eine Videoanalyse gibt Aufschluss über mögliche Probleme. „Hörchen Sie beim Reiten stets in sich und Ihr Pferd hinein“, rät Rolf Grebe. Wie reagiert mein Pferd auf mich und meinen Sitz? Achten Sie beim Angaloppieren mal bewusst auf Ihre Galopphilfe. Und dann verändern Sie diese. Geben Sie den Impuls zum Dreitakt mal nur, indem Sie Ihre innere Hüfte vorziehen. Probieren Sie verschiedene Bewegungen bewusst und lassen Sie sie zu. Nur so kann der Körper einen eigenen Lösungsweg finden und die für ihn richtige Bewegung herausfiltern. „Kein Reiter lässt sich in ein starres Schema pressen“, so der



Der geschulte Blick des Trainers findet die Sitzfehler der Reiterinnen sofort

Experte. Durch unterschiedliche Bewegungserfahrungen entwickelt der Reiter eine eigene Vorstellung, beispielsweise von der richtigen Galopphilfe.

Den Sitz gezielt verbessern

Fehler gelten dabei als Hilfen, um das Ziel, ein korrektes Bewegungsgefühl in der jeweiligen Reitsituation, zu erreichen. Ob Katzenbuckel, klopfende Unterschenkel, fehlende Aufrichtung oder hochgezogene Absätze – jeder Fehler im Sitz wirkt sich auf andere Teile des Körpers aus. Dabei liegt die Ursache meist nicht dort, wo sie sichtbar wird. „Viele Fehler resultieren aus einer Steifheit in der Mittelpositur“, sagt Trainer Rolf Grebe. Daher setzt er mit Korrekturmaßnahmen auch immer am Becken an, um dieses zu mobilisieren. Die Mittelpositur ist Dreh- und Angelpunkt des Reitersitzes.

Zum Sitz des Reiters allgemein hat Bewegungstrainer und Reitersitz-Experte Eckart Meyners zahlreiche Bücher verfasst, in denen Übungen dargestellt sind, die zu einem geschmeidigeren Sitz führen (u. a. „Das Bewegungsgefühl des Reiters“, „Übungsprogramm im Sattel“; Kosmos Verlag). Diese Übungen kann jeder Reiter ohne fremde Hilfe zu Hause ausprobieren. Sein »

6-Punkte-Programm (siehe Kasten Seite 16) können Sie bequem im Sattel ausführen. Bilder zur Veranschaulichung der einzelnen Punkte gibt es auf unserer Homepage (www.mein-pferd.de, Rubrik Service).

„Um das Gefühl für Bewegungen zu schulen, helfen Reitern oft auch innere Bilder. Sie schaffen den Raum für das, was ich eigentlich erreichen möchte. Was man sich vorstellen kann, kann man auch tun“, sagt Pferdewirtschaftsmeisterin Anke Recktenwald aus Marpingen (Saarland), die nach der Linda-Tellington-Jones-, der Connected-Riding- und Feldenkrais-Methode unterrichtet (www.anke-recktenwald.de). Innere Bilder im Sinne des Reitens aus der Körpermitte nach Sally Swift (Centered Riding) helfen, den Körper ganzheitlich zu nutzen, weil mit dem inneren Bild der gesamte Körper im Sattel agiert. So gibt es für viele Sitzkorrekturen und auch für die Hilfengebung viele Bilder, die das Reiten einfacher und feiner gestalten, weil mit dem Bild alles zusammen agiert.

Besser reiten mit Bildern

„Stellen Sie sich bei Problemen im Ausreiten im Trab doch mal vor, dass an Ihren Knien ein Marionettenfaden befestigt ist, der diese im Takt etwas nach oben zieht, so dass die Hüftgelenke wieder in Bewegung kommen“, rät die Trainerin. „Wenn Sie Schwierigkeiten im Galopp haben, spielen Sie doch mal wie ein Kind ‚Pferdchen‘ und galoppieren Sie auf dem Boden herum. Das Nachahmen der Pferdebewegung am Boden lässt Reiter oft besser zum Sitzen kommen“, sagt sie. „Oder stellen Sie sich vor, dass Ihr Steißbein wie ein Känguruschwanz zum Boden sinkt und am Kopf, direkt über den Ohren, ein Marionettenfaden Sie aufrichtet.“ Dann ist ein Eingehen in die Pferdebewegung leichter möglich.

Wer in der Wendung nach innen kippt, kann sich vorstellen, dass sein äußerer Fuß einen Anker wirft, sich also zum Boden hin verlängert. So bleibt der Reiter eher aufrecht, und das Pferd kann sich leichter biegen. Mobilisierungen des Beckens und innere Bilder helfen Reitern also, besser und geschmeidiger im Sattel zu sitzen. Auch Sie können schön im Sattel sitzen. Was Sie dafür brauchen, ist Zeit und die Muße, immer wieder an sich zu arbeiten – Ihr Pferd wird es Ihnen danken. 🐾

UNSER EXPERTE

Rolf Grebe bildet Pferde und Reiter in der Dressur bis zur Klasse S und im Springen bis M aus. Der Pferdewirtschaftsmeister aus Reichshof-Feld (Nordrhein-Westfalen) führte bis Dezember 2011 erfolgreich den Reitverein Bayer Levekusen. Seit Januar 2012 ist er als mobiler Reitlehrer unterwegs und bietet als Bewegungstrainer EM Sitzseminare im Sinne Eckart Meyners an. www.bewegungstrainer-em.org



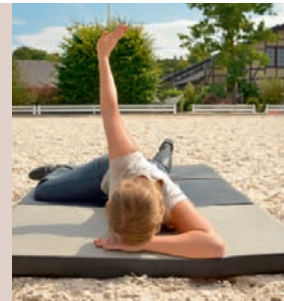
Miriam Petersen macht im Sattel oft einen Rundrücken. So blockiert sie aber ihre Hüftbewegungen

„Ganz natürlich aufrichten“

Extremer Rundrücken

Die 21-jährige Studentin Miriam Petersen hat Probleme, sich im Sattel aufzurichten. Sie macht einen starken Rundrücken, zieht die Schultern weit nach vorne und nimmt den Kopf nach unten. So kann sie nicht richtig in der Mittelpositur mitschwingen und den Bewegungen des zwölf Jahre alten Wallachs Valentino folgen. Auch die Lage der Beine verändert sich durch die Fehlhaltungen

im Körper. Sie rutschen der Reiterin besonders in den schwingvollen Gangarten häufig weit nach vorne in Richtung Stuhlsitz. „Es ist wichtig zu wissen, dass diese Fehler bei Miriam Petersen aus einer jahrelangen falschen Gewohnheit resultieren – und zwar aus der typischen gekrümmten Haltung, die man bei Schreibarbeiten am PC oder Schreibtisch einnimmt“, sagt Rolf Grebe. Muskelverspannungen sind die Folge.



Dehnen für eine natürliche Aufrichtung

Stellung des Beckens korrigieren

„Fatal wäre es jetzt, der Reiterin zu sagen, richte dich mehr auf und nimm deinen Kopf hoch“, so der Pferdewirtschaftsmeister. Sie würde mit dem gesamten Oberkörper nach hinten gehen, weil ihr Brustwirbelbereich nicht beweglich ist. „Das wäre eine rein mechanische Bewegung, bei der sie sich wiederum in der Mittelpositur noch fester machen würde.“ Der Rundrücken und ein blockiertes Becken bedingen sich gegenseitig.

Denn die Beckenstellung wirkt sich über die Wirbelsäule auf die Oberkörper- und die Kopfhaltung aus. Das ist quasi ein Domino-Effekt: Jede Veränderung im Sitz – positiv wie negativ – wirkt sich auf weitere einzelne Körperteile aus. Um eine korrekte Aufrichtung zu erlangen, soll die Reiterin u. a. generell ihre Bauchmuskulatur stärken, um das Becken ganz natürlich aufzurichten. Die Gesäßmuskeln sollten gekräftigt werden. Zudem hilft ihr eine regelmäßige Dehnung im Schulter- und Brustwirbelbereich (siehe Foto links), um Verspannungen zu lösen. Das Becken wird auf dem Bewegungsstuhl „Balimo“ mobilisiert. Die Reiterin stellt sich die Sitzfläche als Uhr vor und rollt von 3 auf 9 Uhr und von 6 auf 12 Uhr.

Mehr „im Pferd“ sitzen

Das Ergebnis: „Die Übungen helfen mir, mich auf die Bewegung meines Pferdes einzulassen. Ich kann leichter im Becken mitschwingen und sitze mehr ‚im Pferd‘. Mein Pferd läuft nach diesen Übungen immer deutlich besser. Nicht verwunderlich, spiegelt es doch meine Losgelassenheit wider“, so die Reiterin.



Auf dem Balimo rotiert die Hüfte nach links ...



... und nach rechts – wie beim Reiten auch



Nach den Übungen: eine deutliche Verbesserung im Sitz der Reiterin