



Sitzübungen

Nicht nur für Reitanfänger sinnvoll!

Es gibt einen Spruch, der besagt: „Reiten können gibt es nicht, Reiten lernt man ein Leben lang“. Und an diesem Spruch ist viel Wahres dran, denn auch bei Reitern, die diesem Hobby schon jahrelang

nachgehen und selbst bei Profis schleichen sich immer wieder Fehler ein. Der unabhängige, geschmeidige Sitz ist das oberste Ziel, das es zu erreichen gilt, wobei es nicht nur um die Optik geht, sondern vielmehr darum,

das Pferd nicht aus dem Takt und dem Gleichgewicht zu bringen und ihm die notwendigen Hilfen geben zu können. Schiefes Sitzen auf dem Pferd kann aber sogar zu gesundheitlichen Problemen beim Pferd führen.

Foto: Würzburg



Um die Mitte zu finden sollte man sich einmal deutlich nach links und nach rechts aus dem Sattel beugen/ Übung um die Mitte zu finden

Kleine Fehler, große Wirkung

Die Liste möglicher Sitzfehler ist lang. Einige davon, die besonders oft vorkommen, werden im Folgenden aufgeführt und die Auswirkung deutlich gemacht.

Der Stuhl- und der Spaltsitz sind wohl die bekanntesten Sitzfehler. Während beim Stuhlsitz das Becken nach hinten gekippt ist, ist es beim Spaltsitz nach vorne gekippt. Beides macht ein harmonisches Mitschwingen des Beckens mit der Bewegung des Pferdes unmöglich.

Doch auch Fehler, die nicht so gravierend ins Auge fallen, können die Harmonie

zwischen Reiter und Pferd erheblich beeinträchtigen, denn beim Reiten kommt es auf sehr viele Kleinigkeiten an, die alle aufeinander abgestimmt sein müssen.

Ein weit verbreitetes Problem ist das Einknicken in der Hüfte oder die Verlagerung des Gewichts auf eine Seite des Sattels. Beides führt zu einer meist ungewollten, einseitigen Gewichtshilfe. Um einen Eindruck zu gewinnen, was dies beim Pferd bewirkt, sollte man einmal selbst jemanden auf den Schultern tragen. Verlagert dieser „Reiter“ sein Gewicht beispielsweise nach links, so ist auch der Untermann gezwungen, sich nach links, also quasi unter den neuen

Schwerpunkt des auf seinen Schultern Sitzenden zu bewegen, um nicht hinzufallen und wieder Stabilität zu erlangen. Oftmals ist die übertriebene Gewichtsverlagerung beim Reiten besonders in Kurven zu beobachten. In einer Rechtskurve knickt der Reiter rechts in der Hüfte ein. Dadurch rutscht er automatisch mit seinem Gesäß nach links. Das Pferd müsste, um sich auszubalancieren also, wie eben beschrieben, nach links treten, soll aber ja nach rechts laufen. Eine echte Herausforderung. Leider wird das vermeintlich unwillige, ungehorsame Pferd hart angepackt, bekommt die Gerte zu spüren oder es wird am Zügel gezogen,



Dehnübung unter Zuhilfenahme einer Gerte

obwohl das Tier gar nicht anders kann.

Wer sein Pferd aktiv mit dem Gesäß nach vorne zu schieben versucht, gelangt automatisch in Rücklage und somit hinter die Bewegung. Ein geschmeidiges Mitschwingen ist nicht mehr möglich. Meist geht diese Sitzposition noch mit dem Zurückziehen der Hände einher und das Pferd wird regelrecht ausgebremst.

Eine ebenfalls falsche Vorstellung treibender Hilfen ist das ständige Druckmachen, um vermeintlich faule Tiere vorwärts zu bewegen. Es kommt zu einem klemmenden Schenkel, das Pferd wird desensibilisiert. Ein geschmeidiger, ausbalancierter

Sitz ist unmöglich, der Reiter verkrampft.

Wer permanent nach unten schaut und den Hals des Pferdes fixiert, reduziert die Elastizität der Mittelpositur, wodurch ein geschmeidiges Mitschwingen erschwert wird. Wer den Blick dagegen übertrieben nach oben Richtung Decke richtet, sorgt für eine Blockade im Genick.

Die Liste ließe sich noch weit fortführen, es soll jedoch an dieser Stelle lediglich verdeutlicht werden, wie komplex das Thema des richtigen Reiter-sitzes ist und dass Reiten weit mehr

ist, als nur hübsch auf dem Pferd zu sitzen, was eine weit verbreitete Ansicht unter Nichtreitern ist, die oft genug zu Unmut bei Reitern führt...

Hilfe zur Selbsthilfe

Um die eigenen Defizite herauszufinden empfiehlt es sich natürlich, auf jeden Fall regelmäßig Unterricht zu nehmen oder etwa einen Stallkollegen zu fragen, einmal seine kritische Meinung kundzutun. Eine weitere, besonders effektive Möglichkeit, sich vor Augen zu führen, welche Verbesserungsmöglichkeiten es in Bezug auf den eigenen Sitz gibt, ist auch die Videoanalyse. Manch einer wird sich seiner Fehler erst hierdurch bewusst oder versteht, was der Ausbilder moniert und versucht zu korrigieren.

Das Reiten ohne Sattel auf dem blanken Pferderücken verbessert das Gefühl für die eigenen Bewegungen und die des Pferdes. Eine ähnliche Wirkung wird erzielt, wenn man beim Reiten einmal die Augen schließt. Wer dabei unsicher ist, sollte sich nicht scheuen, jemanden zu bitten, das Pferd an die Longe zu nehmen.

Um ein Gefühl für die richtige Position der Sitzbeinhöcker, des Schambeins und des Steißbeins im Sattel zu bekommen, sollte man sich - am besten im Schritt - ruhig mal absichtlich in übertrieben falsche Positionen begeben. Wer sich übertrieben weit nach vorne beugt und dabei ein starkes Hohlkreuz macht, wird vermehrt das Schambein spüren. Lehnt man sich deutlich zurück, verlagert man sein Gewicht auf Höhe der Gesäßtaschen. Wer absichtlich sein Becken steif hält und nicht mit der Bewegung des Pferdes geht, wird die Erfahrung machen, dass das Pferd an Fleiß verliert und beginnt „zu klemmen“. Auch ein deutliches Beugen des Oberkörpers nach rechts und nach links hilft dem Reiter, die „Mitte“ zu finden.

Bei allem Bemühen, „bilderbuchmäßig“ zu sitzen, sollte man stets darauf bedacht sein, sich nicht zu verkrampfen. Auch fortgeschrittene, erfahrene Reiter sollten sich nicht zu schade sein, an der Longe Übungen zu machen und zwar in allen drei Gangarten. Zwar kann man nachfolgende Übungen auch alleine durchführen, an der Longe gibt es jedoch einen entscheidenden Vorteil: Da sich der Longenführer um die Richtungsweisung sowie die Gangart und Geschwindigkeit kümmert, kann sich der Reiter ganz auf sein Körpergefühl konzentrieren. Gymnastische Übungen an der Longe fördern die Losgelassenheit des Reiters enorm. Die Möglichkeiten sind vielfältig, ei-

Überraschend: Manchmal sind die Zähne Schuld

Was zunächst unglaublich klingen mag, ist die Tatsache, dass hinter einem schiefen Sitz, der möglicherweise aus einer Entlastungshaltung aufgrund von Schmerzen resultiert, vielleicht Probleme mit dem Kauapparat stecken können.

Bei einem korrekten Gebiss steht jeder Zahn in einer ganz bestimmten Stellung in Kontakt zum jeweiligen Gegenzahn. Ist dies nicht der Fall, verschiebt sich beim Schließen des Mundes der Unterkiefer automatisch in eine neue Position, um diese Fehlstellung auszugleichen. Auf andere Zähne wird so mehr Druck ausgeübt. Hieraus können diverse Symptome entstehen wie z.B. Kopfschmerzen, Schwindel oder Ohrgeräusche, aber auch Schulter- und Rückenprobleme bis hin zum Beckenschiefstand. Betroffene Patienten wenden sich natürlich zunächst an ihren Hausarzt oder Orthopäden. Selten wird der Verdacht auf die Zähne fallen.

Fachleute bezeichnen die vielfach übersehene Fehlfunktion des Kiefergelenks, aus der so zahlreiche schmerzhaft-symptome entstehen können, als Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Dieser Begriff leitet sich aus dem lateinischen Cranium = Schädel, Mandibula = Unterkiefer und Dysfunktion = Fehlfunktion ab.

Typisch für die CMD ist, dass Beschwerden in anderen Körperregionen und nicht etwa im Bereich des Mundes auftreten. Craniomandibuläre Dysfunktion kann sich negativ auf die gesamte Körperstatik auswirken. Aus ihr resultierende Verspannungen der Muskulatur vom Nacken über den Schultergürtel bis in den Rücken machen es u.U. unmöglich, eine gerade Sitzposition auf dem Pferd einzunehmen.

Der Fehlbiss wird häufig mit einer individuell angefertigten, herausnehmbaren Aufbisschiene ausgeglichen. Durch das zeitweise Tragen einer solchen Schiene wird das Verhältnis zwischen Ober- und Unterkiefer wieder harmonisiert und die Muskulatur entspannt. Aber auch schlecht sitzende Füllungen müssen erneuert oder geschliffen werden.

Ganzheitlich orientierte Zahnärzte, Kieferorthopäden und Allgemeinmediziner, die meist mit Orthopäden, Physiotherapeuten und anderen Disziplinen in einem Netzwerk zusammenarbeiten, haben sich zum CMD-Dachverband e.V. zusammengeschlossen. Hier bekommen Patienten Hilfe unter www.cmd-dachverband.de und info@cmd-dachverband.de

nige Beispiele sind:

- Eine Gerte an beiden Enden anfassen und die Arme über dem Kopf ausstrecken. Dann den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts und nach links drehen
- Die Arme vor der Brust verschränken und anschließend hinter dem Rücken
- Die Arme seitlich ausstrecken
- Leichttraben und in unregelmäßigen Abständen den Fuß wechseln
- Die Beine aus der Hüfte heraus einzeln vom Pferdebauch lösen und wieder neu positionieren
- Mit einer Hand versuchen, den ge-

genüberliegenden Fuß zu berühren

- Den Kopf kreisen lassen

Um die Unabhängigkeit des Reiters von der Hand zu fördern, ist der Verzicht auf die Zügel in allen drei Gangarten, auch ohne an der Longe zu sein, eine gute Übung. Manch einer wird überrascht sein, wie unsicher er sich während der ersten Runden fühlt, wenn er sich nicht mehr an den Zügeln „festhalten“ kann.

Das weit verbreitete Reiten ohne Bügel kann übrigens kontraproduktiv sein, da das übermäßige Anheben des Vorderfußes oftmals zu Verkrampfungen führt.

Für diejenigen Leser, die tiefer in das Thema „Sitz

des Reiters“ einsteigen möchten, haben wir noch zwei Buchempfehlungen:

„Balance in der Bewegung“ von Susanne von Dietze

„Das Bewegungsgefühl des Reiters“ von Eckart Meyners

Julia Würzburg

DRESSURTEAM
AF
FIEBELKORN

WWW.DRESSURPERDE-FIEBELKORN.COM



Vollblüter | Traber | Reitpferde | Pferdetransporter | Reitbetriebe

Die Spezialisten für Pferdeversicherungen



ATERMANN KÖNIG & PAVENSTEDT

Versicherungsmakler · Seit 1837

Versicherungsbörse Bremen Tel: (0421) 59 82-257 www.pferdeversicherung.de