

# DREH- UND ANGELPUNKTE

*Je besser der Sitz, desto gezielter die Einwirkung – wissen wir! Aber was so einfach klingt, kann im Detail teuflisch schwierig sein. Wir zeigen Ihnen, wo genau die Dreh- und Angelpunkte eines guten Sitzes liegen und warum diese so wichtig sind. Und zeigen Ihnen viele Übungen für jeden Tag, die Ihren Sitz langfristig verbessern*

TEXT: KERSTIN NIEMANN · FOTOS: PAULINE VON HARDENBERG

## SPECIAL INHALT

HIER LAUFEN DIE FÄDEN ZUSAMMEN  
Welche Übungen lockern das Becken? **S.82**

DOMINO-EFFEKT  
Wie Sie Ihre Haltung im Oberkörper  
langfristig verändern können **S.88**

LANG' DAS BEIN!  
Wo sollte das Bein liegen  
und warum? **S.92**

**Wir danken** Inger Steen sowie dem Dressurstall Mohr in Bevern und seinen Mitarbeitern für die freundliche Unterstützung der Fotoproduktion.



Illustration: Lucie Deimler

# HIER LAUFEN DIE FÄDEN ZUSA

Ein verspanntes Becken, das nicht mitschwingt, „verführt“ den Reiter häufig zum Stuhlsitz (links). Mit den richtigen Übungen lässt sich dies langfristig verbessern.



*Das Reiterbecken, auch Mittelpositur genannt, ist das Nadelöhr, durch das alle Bewegungen hindurchfließen: Dort entscheidet sich, ob der Reiter mitschwingen kann oder nicht. Und auch, ob der Reiter den Schwung des Pferdes nach oben und unten „herauslassen“ kann. Wie Sie mit ganz alltäglichen Übungen das Becken zum Schwingen bringen, lesen Sie hier*

**N**ach acht Stunden fast reigungslosem Sitzen auf einem Bürostuhl schwingt der Otto-Normal-Reiter sein Becken zunächst ins Auto – und dann, mehr oder weniger übergangslos, in den Sattel. Und wundert sich, dass das Pferd dann „irgendwie fest“ ist.

„Pferde und ihre Bewegungen spiegeln zu einem Großteil einfach nur wider, wie wir uns selbst bewegen“, betont Rolf Grebe, Pferdewirtschaftsmeister und EM-Trainer (Bewegungstrainer nach einem Konzept von Eckart Meyners). Sind wir steif, ist es für das Pferd doppelt schwer, locker zu werden. Sind wir locker, können wir das Pferd

viel schneller dazu bewegen, unter uns loszulassen. Aber Achtung: Wer zu schnell zu viel will, wird keinen Erfolg haben. Sofort nach dem Aufsitzen soll es losgehen, das Pferd ist zu faul zum Schrittgehen, da wird es erstmal ordentlich angetrieben und -geschoben. Ganz falsch!

Die wichtigste Grundregel, um das Bewegungszentrum Becken optimal nutzen zu können, ist: Der Reiter muss sich zunächst vom Pferd bewegen lassen, bevor er selbst beginnen kann, die Bewegung des Pferdes zu beeinflussen. Und das geht nur mit einem lockeren Becken. Wie aber stellt man fest, ob sein Becken locker und bereit zum Mitschwingen

ist? „90 Prozent aller Reiter sind zu Beginn einer Stunde fest im Becken“, weiß Grebe. Es ist ja auch ungewohnt, was das Becken des Reiters leisten muss: Denn der Pferderücken bewegt sich quasi zeitgleich in drei Richtungen, und dem soll das Becken folgen: nach vorne/hinten, oben/unten und rechts/links.

Nur mit einem losgelassen mitschwingenden Becken ist es möglich, wirklich qualitätsvolle und harmonische Lektionen wie Traversalen oder Pirouetten in den verschiedenen Gangarten zu reiten. Aus einem festen Becken heraus ergeben sich nicht nur ganz offensichtliche Sitzprobleme wie etwa der Stuhl- oder

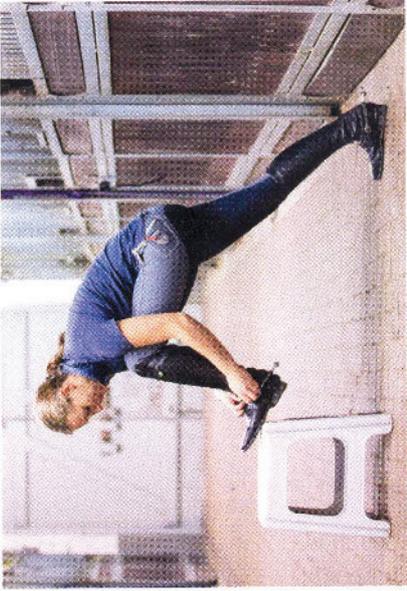
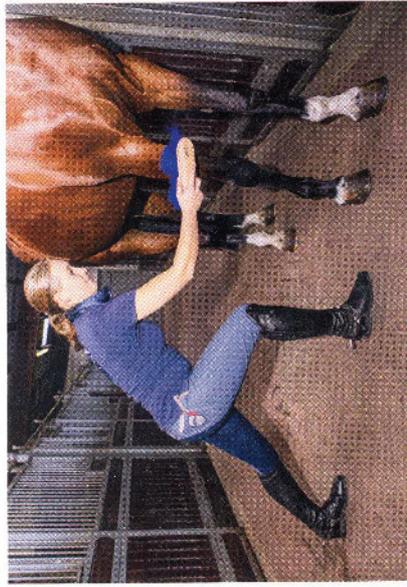
Spaltsitz, sondern das feste Becken kann eine ganze Kettenreaktion weiterer Sitz- und damit Einwirkungsprobleme auslösen, z.B. ein klemmendes Knie, das den Schwung des Pferderückens, der vom Becken abwärts fließt, nicht weiter nach unten herauslassen kann oder hochgezogene Absätze, die die Lage der Unterschenkel verändern und dem Reiter so das wirkungsvolle Treiben schwer bzw. unmöglich machen.

Das ist Grund genug, dem Becken die folgenden Seiten zu widmen und Ihnen alltagstaugliche Tipps zu geben, wie Sie „ganz nebenbei“ Ihr Bewegungszentrum lockern!

# MMEN



Ursache und Wirkung: ein hoher Absatz kann ein festes Becken zur Ursache haben.



Dehnübungen für die Waden im Alltag: Etwa beim Bürsten der Beine (.l.) oder beim Anschlallen der Sporen.

## Das Putzen nutzen

Jeder Mensch hat eine Schokoladenseite, genau wie jedes Pferd. Nutzen Sie die Zeit des Putzens, um sowohl Ihre rechte als auch Ihre linke Seite gleichermaßen „aufzuwecken“:

- Wenn Sie auf der linken Seite des Pferdes stehen, benutzen Sie die linke Hand zum Putzen. Beim Seitenwechsel auch die Putzhand wechseln!

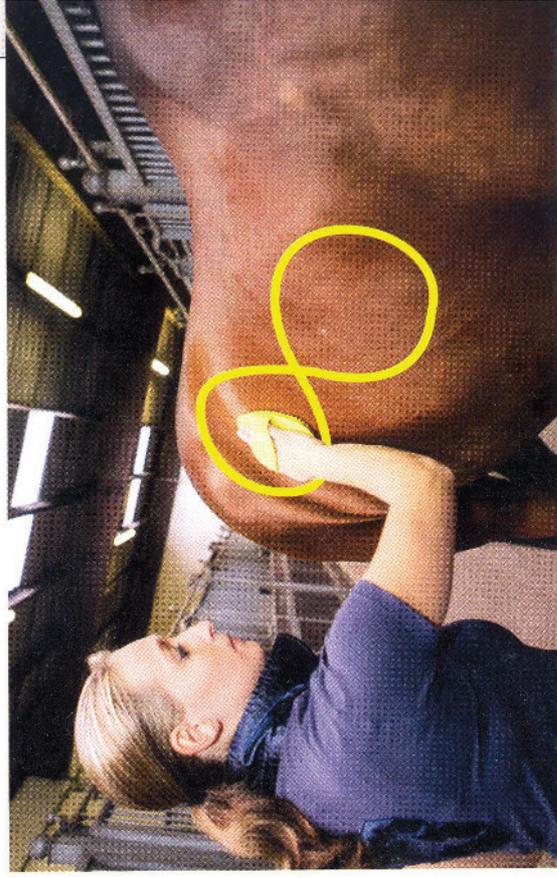
- Malen Sie mit dem Striegel „liegende Achten“ auf den Rumpf des Pferdes (s.Foto). Die „liegende Acht“ hilft, die rechte und linke Gehirnhälfte miteinander zu verknüpfen, die Folge: Sie können auf Dauer mit rechts und links ähnlich koordiniert agieren – sehr wichtig für gleichmäßige Schenkel- und Zügelhilfen! Achtung: Das funktioniert nur, wenn Sie nach OBEN

LINKS beginnen, die Mitte der Acht vor Ihrer Körpermitte ist

und Sie den Handbewegungen mit den Augen folgen!

- Dehnen Sie Ihre Muskulatur ganz nebenbei beim Bandagieren oder beim Anziehen der Chaps

und Sporen. Besonders jene an den Innenseiten der Oberschenkel und den Waden sind für kurze Dehnungs-Einheiten vor dem Reiten mehr als dankbar!



Eine Übung aus der Kinesiologie: die „liegende Acht“. Sie lässt sich unauffällig in das Putzen mit dem Striegel integrieren.