

Erst kurz, dann wieder lang: Das Reiten mit sehr kurzen Bügeln macht das Becken mobil.



Im Sattel die Mitte finden

Jeder Tag im Sattel ist ein bisschen anders – schon wenige Millimeter weiter rechts oder links zu sitzen, macht einen millimeterweiten Unterschied. Gewöhnen Sie sich an, in den ersten Minuten des Schrittreitens Ihre Position im Sattel ständig zu verändern: Rutschen Sie nach vorne und nach hinten, nach rechts und nach links, beugen Sie sich vor, zur Seite und zurück, heben Sie die Oberschenkel aus der Hüfte heraus



Nutzen Sie das Schrittreiten für viele verschiedene Übungen.

an, legen Sie sie weit nach hinten und wieder nach vorne. Wenn Sie mutig genug sind, machen Sie die wirkungsvollste Übung von allen: Schnallen Sie die Bügel sechs bis acht Löcher kürzer, so dass Ihre Beine quasi wie die eines Galoppjockeys am Pferd liegen. Stellen Sie sich in die Bügel, heben Sie Ihr Becken aus dem Sattel, beugen Sie den Oberkörper vor. Man gerät bei dieser Übung schnell aus dem Gleichgewicht, es ist okay, wenn Sie sich zunächst mit den Händen am Pferdehals abstützen. Reiten Sie in dieser Haltung, auch „Affenstellung“ genannt, im Schritt, Trab und Galopp einige Runden, dann verlängern Sie Ihre Bügel wieder auf Normalmaß. Das mag seltsam aussehen, der Effekt setzt aber schnell ein: Schon nach wenigen Minuten hat Ihr Becken seine Mitte im Sattel gefunden.

Drehen und Wenden

Der Drehsitz (siehe S. 86) ist beim Reiten unerlässlich – aber das funktioniert nur, wenn das Becken locker und unverkrampft ist. Natürlich gibt es extrem wirkungsvolle Drehübungen, die Sie zu Hause auf der Turnmatte machen können – aber Hand aufs Herz, nicht immer gelingt es, den inneren Schweinehund hierzu zu bringen. Doch auch im Sattel können Sie sich lockermachen, damit der Drehsitz später bei Wendungen, Volten, Seitengängen und auch in der Galopparbeit „automatisch“ eingenommen wird:

- Klopfen Sie Ihr Pferd mit der linken Hand auf der rechten Halsseite und mit der rechten Hand auf der linken Halsseite. Das macht nicht nur Sie locker, sondern entspannt auch das Pferd!
- Lassen Sie die rechte Hand locker hängen und drehen den Oberkörper nach rechts, bis Sie mit der Hand hinter dem Sattel das Pferd berühren. Mit der linken Hand dasselbe.



Ein Lob auf der Kruppe fürs Pferd, eine gute Übung für den Reiter.

- Führen Sie die linke Hand zum rechten Knie, beugen Sie dabei den Oberkörper, Kopf runter! Danach rechte Hand zum linken Knie. Wenn Sie können, gehen Sie jeweils mit der Hand bis zum Gurt herunter.
- Versuchen Sie, beim Schrittreiten große Wendungen wie einen Handwechsel oder später sogar Schlangenlinien durch die Bahn (drei Bögen) allein durch Ihren Sitz zu reiten, Zügel nur an der Schnalle anfassen. Nutzen Sie den Drehsitz, damit das Pferd jeweils die Richtung ändert!



Umschauen: Dabei dreht man automatisch die Schultern gegen die Hüfte – wichtig für jede Wendung!

- Reiten Sie beim Lösen oder auch zwischendurch in der Arbeitsphase einfach mal einhändig! Jeder Reiter ist auf einer Seite geschmeidiger als auf der anderen, genau wie das Pferd, und darum kann sich auch jeder Reiter auf einer Hand besser in den Drehsitz bringen als auf der anderen. Nehmen Sie beide Zügel in die äußere Hand und lassen die innere Hand locker am Oberschenkel herunterhängen. Für Ungeübte: Erst im Schritt probieren. Für geübte Reiter: einhändig reiten im Trab und im Galopp – auf beiden Händen, auf dem Zirkel oder an der langen Seite. Wechseln Sie auch mal: beide Zügel in die innere Hand, dann die äußere hängen lassen. Dies allerdings in Wendungen zu tun, ist nicht ratsam, denn wenn die äußere Hand herunterhängt, geht automatisch auch die äußere Schulter zurück – diese Übung also immer nur kurz einstreuen.



Im Galopp (3) fällt es vielen Reitern schwer, in der Mitte des Sattels sitzen zu bleiben. Um nach rechts und links beweglich zu werden: Bügel kürzer, Po aus dem Sattel und nach rechts und links neigen (1&2).



Nicht nur auf gebogenen Linien, sondern generell im Galopp sitzt der Reiter leicht im Drehsitz. Einhändiges Reiten macht dies leichter!

Können Sie cross?

Schon mal gehört? In allen Wendungen und Seitengängen folgt die Reiter Schulter der Pferdeschulter, die Reiterhüfte folgt der Pferdehüfte. Konkret heißt dies zum Beispiel bei einer Volte links herum: Die linke Schulter des Reiters geht zurück,



Auf der Stallgasse im „Crosslauf“: Danach fällt Wenden leichter.

während gleichzeitig die linke Hüfte des Reiters etwas vorgeschoben wird. In der Reiterfachsprache sagt man heute, der Reiter muss den so genannten „Drehsitz“ beherrschen bzw. cross-koordinativ agieren (d.h. die rechte Schulter „macht“ etwas anderes als die linke Hüfte). Dies klingt leichter als es ist – vielen Menschen fällt es aufgrund zunehmend sitzender Tätigkeit und Bewegungsarmut schwer, beispielsweise die rechte Schulter nach hinten zu drehen und gleichzeitig die rechte Hüfte nach vorne zu schieben. Ein Grund übrigens, warum es vielen jungen Reitern schwer fällt, Seitengänge korrekt zu reiten, auch hier muss die Schulter gegen die Hüfte gedreht werden. Machen Sie ein Experiment:

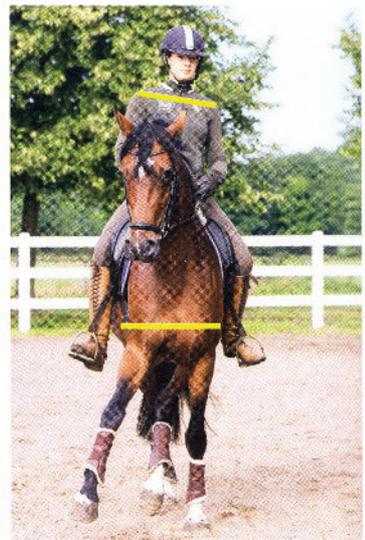
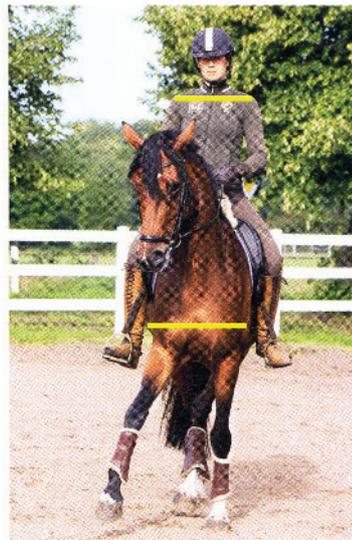


Foto links: Die Reiterin folgt mit ihrer Schulter der Pferdeschulter. Foto rechts: Hier schiebt sie die rechte Schulter zu weit vor – dem Pferd ist das Unwohlsein aufgrund falscher Einwirkung sofort anzusehen.

Können Sie das linke Bein heben und mit dem rechten Ellbogen das linke Knie berühren, dann rechtes Bein hoch und linker Ellbogen ans rechte Knie? Wenn nicht, gehen Sie täglich ein paar

Meter auf diese Weise (z.B. die Stallgasse entlang oder den Weg zur Weide) – dann werden Ihnen Wendungen und Lektionen, die mit Stellung und Biegung geritten werden, leichter fallen.

Das Hirn überlisten

Abgespeicherte Bewegungsmuster lassen sich nicht so leicht auflösen. Um sie zu „ersetzen“, muss man dem Gehirn viele Anregungen bieten.

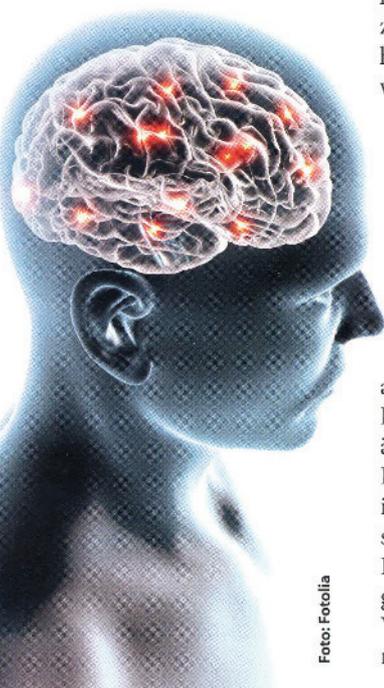
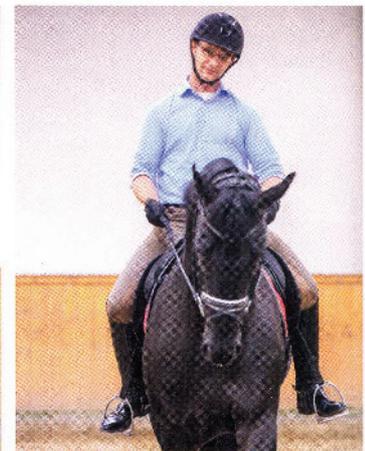
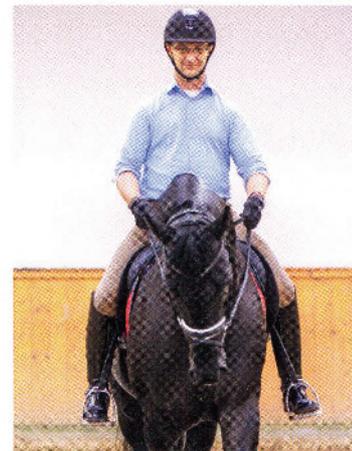


Foto: Fotolia

Das kennt jeder von uns: Der Reitlehrer beharrt auf einer Veränderung der Sitzposition, immer wieder korrigiert er dasselbe, etwa die Lage des Unterschenkels. Man müht sich, den Anweisungen zu folgen, legt den zuvor weiter hinten platzierten Oberschenkel weiter vor, und ein Wunder geschieht: Obwohl es sich wackelig anfühlt, kommt vom Ausbilder großes Lob. Gut so! Das kann doch nicht angehen, dass sich etwas falsch anfühlt und trotzdem richtig sein soll?

Doch, kann es. Unser Gehirn ist so angelegt, dass es wiederkehrende Bewegungsmuster abgesichert und quasi mit dem Prädikat „richtig“ versieht. Verändern wir unser angestammtes Bewegungsmuster, ist das Gehirn irritiert, das Gefühl „falsch“ stellt sich automatisch ein, weil die Bewegung anders als im Gehirn gespeichert abläuft. Ziel bei der Veränderung von Bewegungsmustern ist daher, einen alten, im



Kleine Bewegungen können große Unterschiede hervorrufen: Um den Kopf am Ende gerade zu halten (links), ist es hilfreich, ihn zuvor bewusst in alle Richtungen „schief“ zu halten. Übertreiben ist erlaubt!

Hirn verankerten Bewegungsablauf aufzulösen und diesen langfristig durch einen anderen zu ersetzen. Dies gelingt am besten, wenn man sein Bewegungsspektrum zunächst stark erweitert. Beispiel Wade: Der Reiter sollte seine Wade nicht einfach „verlagern“, sondern zunächst alle möglichen Positionen einnehmen: Wade weit vor, weit zurück, Fußspitze dabei ein- und ausdrehen, das Bein aus der Hüfte heraus anhe-

ben und wieder senken, mit den Beinen „Fahrrad fahren“. Der Effekt: Durch die vielen „Kontrastübungen“ wird das Bewegungsmuster aufgelöst. Dann fällt es leichter, eine neue Bewegung zu vollziehen. Um diese im Gehirn als „richtig“ abzuspeichern, muss der Reiter rund 14 Tage hintereinander immer wieder neue Übungen ins Training einbauen. Erst dann ist es möglich, eine neue Sitzposition längerfristig als „richtig“ zu empfinden.

ABWECHSLUNG – WARUM?

Monotonie in einem Bewegungsablauf führt grundsätzlich dazu, dass sich im Laufe der Zeit immer weniger Muskeln an einer Bewegung „beteiligen“. Ein Beispiel, das Sie sofort ausprobieren können: Gehen Sie einige Meter geradeaus, wie Sie es immer tun. Spüren Sie, wie sich Ihre Hüfte und Ihre Oberschenkel dabei bewegen, wie Sie Ihre Füße setzen. Gehen ist eine Bewegung, die wir täglich vollziehen – durch diese ständige Wiederholung derselben Bewegung nutzt der Körper nicht mehr jeden nur erdenklichen Muskel, um die „Arbeitslast“ der Muskeln möglichst breit zu verteilen. Statt dessen reduziert sich im Laufe der Zeit die Anzahl der am Gehen beteiligten Muskeln auf ein Minimum.

Nehmen Sie sich nun fünf bis zehn Minuten Zeit, Ihre Muskeln wieder „aufzuwecken“: Gehen Sie schnell, langsam, laufen Sie ein Stück, und dies auf Zehenspitzen, auf den Hacken, auf den Innen- und Außenseiten der Füße, gehen und laufen Sie seitwärts und rückwärts in allen zuvor genannten Varianten – jede Variante etwa 20 bis 40 Meter. Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt! Wenn Sie anschließend wieder „ganz normal“ vorwärts gehen, wird es Ihnen vorkommen, als sei Ihr Körper ganz leicht, als sei das Gehen mit keinerlei Mühe mehr verbunden. Der Grund: Durch die Abwechslung im Bewegungsablauf haben Sie viele Muskeln, die sich über die Zeit nicht mehr am Gehen beteiligt haben, wieder „aufgeweckt“.



„Pferde und ihre Bewegungen spiegeln zu einem Großteil einfach nur wider, wie wir uns selbst bewegen.“

Bewegungstrainer Rolf Grebe

FRÜHER HIESS ES „LEIBESÜBUNGEN“

Auch wenn es kaum eine Sportart gibt, bei der man sich nicht vor dem eigentlichen sportspezifischen Training aufwärmt – unter Reitern sind Aufwärmübungen verpönt. Einerseits verständlich: Wer möchte sich schon gern mitten auf der Stallgasse hinlegen und Gymnastik machen? Unverständlich auf der anderen Seite: Denn mit gezielten Dehn- und Lockerungsübungen der zentralen Punkte, die für Reiter wichtig sind, könnte man sich selbst und seinem Pferd eine Menge Stress ersparen. In der Heeresdienstvorschrift von 1912, dem Vorgänger der heutigen Richtlinien für Reiten und Fahren, gab es noch ein Kapitel „Leibesübungen“ – eine Zusammenstellung diverser Übungen, die den Reiter vor

dem Aufsitzen lockern sollten. Heute findet sich das Stichwort Aufwärmen für Reiter gar nicht mehr in den Richtlinien – aber dank des Bewegungswissenschaftlers Eckart Meyners gibt es zahlreiche Bücher, die sich mit gezieltem Aufwärmen für Reiter beschäftigen (u.a. 6-Punkte-Programm). Selbstverständlich sind solche Übungen, auf einer Turnmatte oder einem wackeligen Hocker, dem „Balimo“, deutlich wirkungsvoller als die hier zusammengestellten Übungen. Diese hier lassen sich aber leicht in den Alltag mit dem Pferd integrieren. Probieren Sie sie aus – zum Wohl Ihrer Pferde. Und vielleicht kommen Sie ja so auf den Geschmack, sich doch irgendwann zu Hause auf die Matte zu legen ...