

LANG' DAS BEIN!

Oberschenkel, Knie, Wade und Fußgelenk haben beim Reiten verschiedene „Jobs“ – dicht am Pferd bleiben, den Schwung vom Becken nach abwärts herauslassen, aber vor allem: treiben können!

Wie Sie Ihre persönliche Best-Beinlage finden, lesen Sie hier

Auch wenn man in der Weltspitze mitreitet wie Ingrid Klimke, sollte man sich nicht zu schade sein, die Bügel mal überzuschlagen.



Foto: www.rauphoto.de

Dass beim Reitersitz generell die Form weniger wichtig ist als die Funktion, hat sich in den Köpfen von Reitern und Ausbildern etabliert. Ganz besonders gilt dies für die Lage des Reiterbeins. Bequem soll der Reiter sitzen, seine Beine locker aus der Hüfte heraus hängen lassen – nur dann ist es ihm möglich, mit seiner Wade in Kommunikation zum Hinterbein des Pferdes zu treten, d.h. korrekt zu treiben. Versucht der Reiter, sich an formelle Vorgaben zu halten

– etwa, dass Schulter, Hüfte und Absatz eine Linie bilden müssen oder dass der Unterschenkel am Gurt liegen sollte – wird er nicht das gewünschte Ziel, nämlich eine gute Einwirkung mit dem Schenkel, erzielen können. Wie das Bein tatsächlich am besten liegt, hängt sehr stark von der Figur des Reiters ab: Ist er schlank oder füllig, hat er lange oder kurze Beine, wie kommt er im Sattel zum Sitzen? An vier „Eckpunkten“ entscheidet sich, wie effektiv der Reiter seine Beine nutzen kann – und das sind Oberschenkel, Knie, Wade und Absatz.

1 | Klemmt der Reiter im Knie, folgt daraus oft, dass er seine Wade zu weit zurücklegt und mit dem Absatz nicht mehr herunterfedert.

2 | Übertriebenes Herausdrehen der Fußspitze führt dazu, dass die Wade zu weit nach vorne kommt.



Fotos: von Hardenberg

„Fahrradfahren“ auf dem Pferd hilft optimal, später das Bein locker hängen zu lassen.



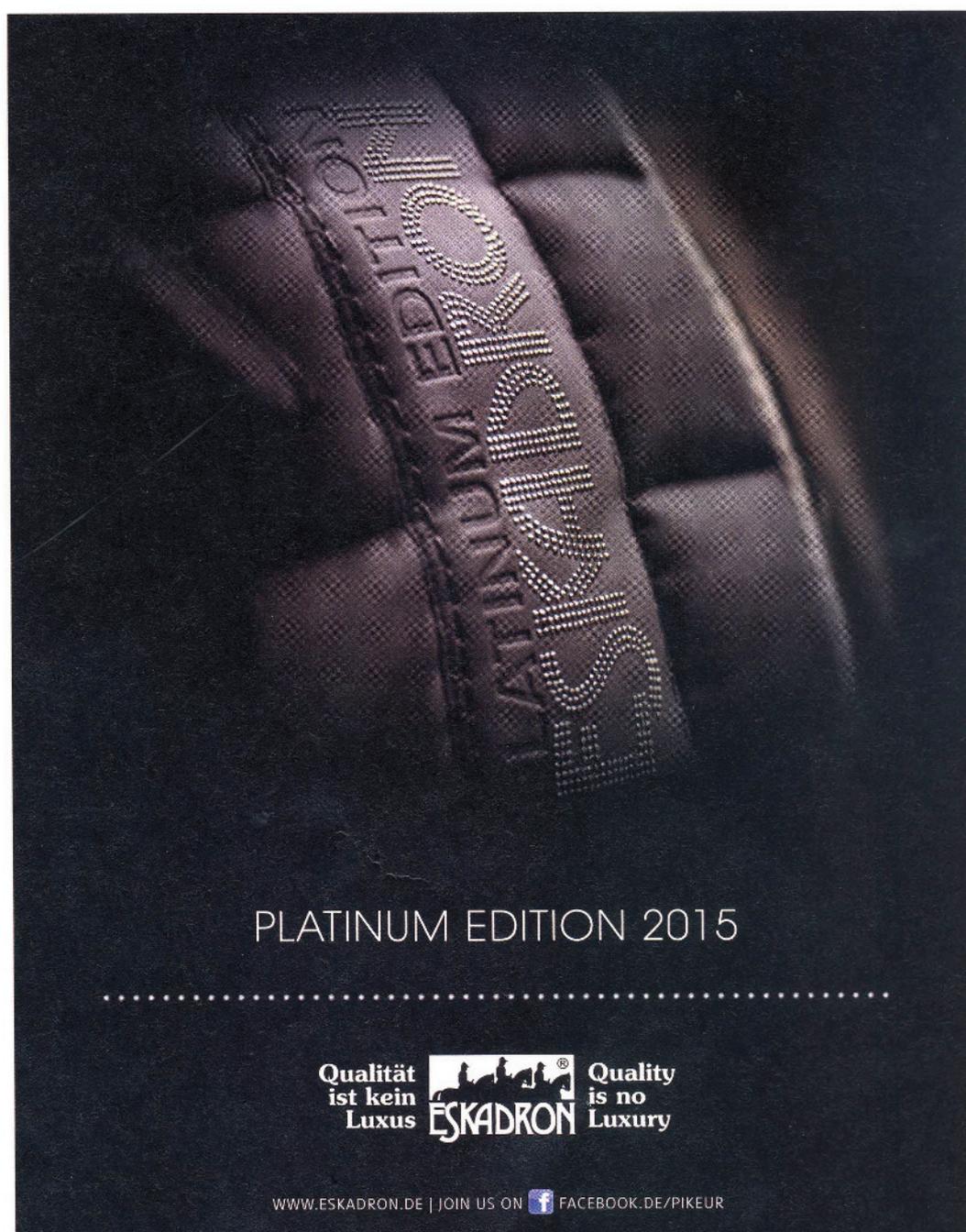
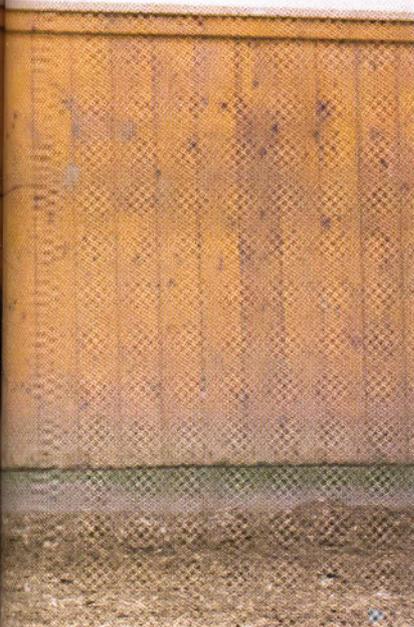
FAHREN SIE MAL WIEDER RAD!

„Mach' die Beine zu“ – jeder kennt diese Aufforderung des Reitlehrers, die darin mündet, dass man die Innenseiten der Oberschenkel anspannt mit dem Ziel, das Pferd besser mit den Beinen zu umschließen. Diese Muskeln heißen Adduktoren und spannt man sie zu viel an, gibt es den klassischen Reitermuskelkater, der einen noch Tage später wie den Westernhelden John Wayne schreiten lässt. Genau diese Adduktoren aber hindern den Reiter – wenn sie angespannt werden – am Sitzen: Sie sorgen durch ihre Spannung dafür, dass der Reiter mit dem Becken fast ein wenig aus dem Sattel gehoben wird, der Reiter sitzt mehr auf dem Oberschenkel als

auf dem klassischen Sitzdreieck von Schambein und Sitzbeinhöckern. Um sicherer Platz zu nehmen und die Oberschenkel einfach nur locker am Sattel anzulegen, können Sie, im Sattel sitzend, einfach mal „Fahrrad fahren“. Aus dem Becken heraus das linke Bein heben und senken, dann das rechte. Machen Sie einen kleinen Test bei sich selbst: Massieren Sie die Innenseiten Ihrer Oberschenkel, „kneten“ Sie die Muskelstränge ein wenig. Erst wird das etwas wehtun oder kitzeln, aber nach ein paar Tagen regelmäßiger Massage werden Sie merken, dass die Adduktoren deutlich lockerer werden. Und was Sie künftig tun, wenn Sie „die Beine zumachen“ sollen, lesen Sie auf Seite 94 unten!

Foto: v. Herdenberg

Der Reiter hat seine Wade so ans Pferd gelegt, dass er optimal zum Treiben kommt. Kleine Wermutstropfen: Der Fuß müsste mit der breitesten Stelle im Bügel stehen und das Pferd könnte mit der Nase etwas mehr vor die Senkrechte.



PLATINUM EDITION 2015

Qualität
ist kein
Luxus



Quality
is no
Luxury

VORHER



Die Reiterin zieht Knie und Absatz hoch und kommt so nicht mehr durch mit ihrer äußeren, begrenzenden Schenkelhilfe.

NACHHER



Hier gelingt es der Reiterin deutlich besser, mit tiefem Knie und federndem Absatz ihren äußeren Schenkel verwahrend einzusetzen.

RICHTIG TREIBEN

Schon richtig, das Becken ist die „Kommandozentrale“ in der Kommunikation zwischen Reiter und Pferd. Doch nicht nur hier muss der Dialog funktionieren – genauso wichtig ist es für den Reiter, dass es ihm gelingt, wirkungsvoll zu treiben.

Das Bein des Reiters spricht mit die Hinterhand des Pferdes an. Treiben dient ja bei weitem nicht nur dem Vorwärtsreiten, sondern genauso der Versammlung – die treibende Wade spricht das jeweilige Hinterbein an und aktiviert es zu weiterem Vorfußen oder höherem Abfußen.

Damit der Reiter optimal zum Treiben kommt, muss seine Wade locker und unangespannt am Pferdebauch liegen und dann durch Anspannen der hinteren Oberschenkelmuskulatur schnell und gezielt einen Impuls am Bauch geben. Nur wenn der Reiter aus dem hinteren Oberschenkel heraus treibt, kann er weiter unten, im Absatz, beweglich bleiben und mit der Bewegung des Pferderückens „mitfedern“.

Eine gute Vorbereitung für das richtige Treiben: Verkürzen Sie die Bügel, gehen Sie in den leichten Sitz und testen Sie für sich, an welcher Stelle Ihre Wade liegen muss, damit Sie optimalen Halt haben. Variieren und übertreiben Sie dabei, legen Sie die Wade zu weit vor und zu weit zurück! Vielen Reitern hilft außerdem ein Bild vor Augen, zum Beispiel die Idee, dass Gewichte am Fuß hängen.



Foto: Schupp

Bei vielen Sitzproblemen helfen Bilder im Kopf – bei Wade und Absatz z.B. das Bild von Gewichten.

OFFEN STATT GESCHLOSSEN

Als es noch die D-Mark gab, machte ein beliebtes Spiel die Runde in den Reithallen: Ein Fünfmarkstück wurde zwischen Knie und Sattel gelegt und wessen Knie fest dran blieb beim Reiten, der durfte am Ende die fünf Mark behalten ... Ein schönes Spiel vielleicht, aber kein schöner Effekt, denn ein auf diese Weise fest an den Sattel geklemmtes Knie verhindert, dass der Reiter den Schwung des Pferdes vom Becken abwärts über das Knie zum Absatz „durchlassen“ kann. Die Auf- und Abbewegung, die der Pferderücken produziert, muss aber vom Becken abwärts „aus dem Körper flie-

ßen“ – vom Becken übers Knie und den Absatz. Probieren Sie es aus: Je stärker man das Knie eindreht und an den Sattel drückt, desto mehr Spannung spüren Sie auch in den Adduktoren (S. 93). Ergebnis: Sie sitzen nicht mehr auf, sondern „über“ dem Pferd, meist wird bei festem Knie auch der Absatz hochgezogen. Zum Lockern: Öffnen Sie das Knie aus der Hüfte heraus, drehen Sie Ihr Bein aus (mit nach außen stehenden Fußspitzen) und wieder ein (so weit, dass Sie die Spannung in den Adduktoren fühlen). Heben Sie dann Ihren Oberschenkel aus dem Becken heraus leicht an und legen ihn wieder ab.

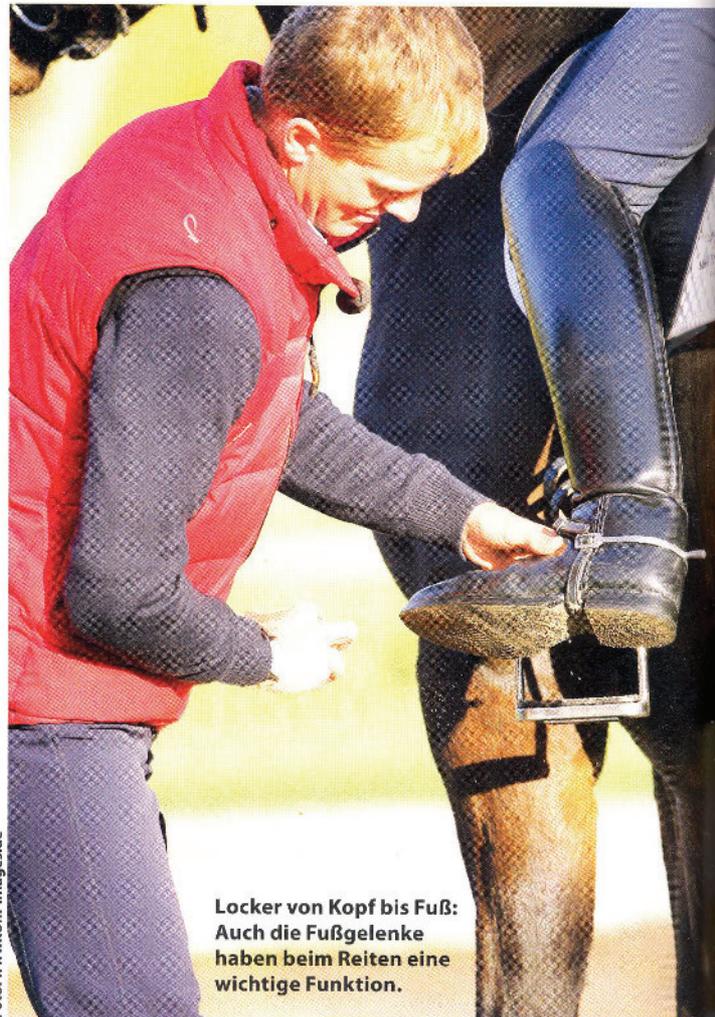


Foto: www.toffi-images.de

Locker von Kopf bis Fuß: Auch die Fußgelenke haben beim Reiten eine wichtige Funktion.



„Es hat sich bewährt, regelmäßig Videoaufnahmen von seinen eigenen Ritten zu machen. Denn nur was man mit eigenen Augen sieht, kann man glauben – und verändern!“

Martin Volesky, Bewegungstrainer



IMMER SCHÖN FEDERN!

Wenn man sein eigenes Reiten filmt und sich das Video später in der Zeitlupe anschaut, wird einem erst richtig bewusst, wie viel Bewegung eigentlich vom Pferderücken bis in den Absatz des Reiters fließt: Im Trab etwa gibt es im Wechsel Momente, in denen der Absatz tief heruntergedrückt wird und Momente, in denen er weiter hochkommt. Einmal mehr bestätigt dies, dass eine grundsätzliche Forderung nach einem „tiefen“ Absatz nur formell, nicht aber funktional sein kann.

So wie der Pferderücken auf- und niederschwingt, folgt der Absatz dieser Bewegung. Das funktioniert aber nur, wenn der Reiter ein lockeres Fußgelenk hat. Hierfür können sie schon beim Schrittreiten vor der Lösungsphase und auch in den Schrittpausen zwischendurch viel tun: Nehmen Sie die Füße aus den Bügeln und bewegen Sie sie in alle Richtungen: Ziehen Sie die Fußspitze hoch, drücken Sie sie danach wieder herunter, als wollten Sie auf Zehenspitzen laufen. Drehen Sie den Fuß nach innen und nach außen, rollen Sie den gesamten Fuß. Eine gute Übung vor dem Reiten: Wenn Sie das Pferd vom Stall zum Reitplatz führen, gehen Sie wechselnd auf den Fußspitzen und den Hacken sowie auf Innen- und Außenkanten der Füße.