

Inhalt

Seite	
4	Vorwort
6	Acht Schritte
9	I. Harmonie in Balance
17	II. Gas und Bremse?
19	III. Besser Sitzen
48	IV. Mehr Einwirkung
84	V. Mehr Losgelassenheit
116	VI. Besser Springen
139	Literaturempfehlungen zum Weiterlesen
143	Bildnachweis
144	Stichwortverzeichnis

Gefühlsvolles Reiten ist Kommunikation: mit dem Pferd, mit dem persönlichen Empfinden, mit dem Ausbilder. Haben Sie andere Erfahrungen und Antworten? Haben Sie weitere Fragen oder Probleme?

Mailen Sie an: ausbildung@fn-dokr.de

Die Inhalte werden gesammelt, um sie für eine eventuelle Neuauflage oder Fortsetzung des Buches zu verwenden.





11. Gerade sitzen – welche Körperteile sind davon wirklich betroffen?

Gerade sitzen alleine ist nur ein formalistischer Anspruch. Wer dabei nur in Gedanken den „Stock verschluckt“, der sitzt schon steif und statisch, nicht losgelassen und schwingend. An einem losgelassenen geraden Sitz sind alle Körperteile beteiligt mit der Mittelpositur als Zentrale. Sitzt ein Reiter mit rundem Rücken und vorgebeugten

Schultern, so lässt sich sein Oberkörper nur aus dem Becken heraus aufrichten und die Wirbelsäule wieder in die natürliche S-Form bringen. Aus dem losgelassenen Sitz richtet sich der Reiter nach oben auf und streckt sich nach unten. Gerade zu sitzen ist nicht das höchste Ziel, sondern losgelassen zu sitzen.

Übungstipp:

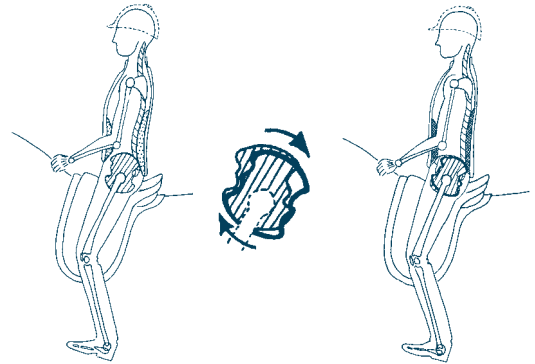
Über Kontrasterfahrungen zum Ziel kommen: Wie ein Sack in sich zusammensinken und dann wieder nach oben recken und nach unten strecken. Auf einem harten Stuhl beidseitige und einseitige Gewichtshilfen unterscheiden lernen und dabei vor allem festhalten, wie sich die Gewichtshilfe gegensätzlich verlagert, wenn man den Oberkörper zu stark zur Seite nimmt und dabei ungewollt und meist unbewusst in der Hüfte einknickt. Das Gewicht, das nach links zielt, wirkt damit plötzlich rechtsseitig und umgekehrt. In der Praxis hilft es, Schlangenlinien auf der Mittellinie zu reiten oder um Kegel herum, nur mit Hilfe des Gewichts und nicht über Führen mit dem Zügel. Das Pferd dabei durch gefühlvolle Gewichtsverlagerung mit dem eigenen Körper in die Bewegung mitnehmen.



Selbstversuch zu Balance, Geraderichtung und Gewichtsverlagerung

12. Mein Reitlehrer sagt, ich sei steif in der Hüfte und mir fehle die schwingende Mittelpositur – welche Übungen helfen?

Mehr Elastizität schafft man zunächst aus dem entlastenden Sitz, bei dem das Becken nach vorn gekippt wird. Nicht zu lange Bügel helfen, die Mittelpositur zu lockern, und erlauben der Hüfte, besser in der Bewegung mitzuschwingen.



Der Reiter vollführt im Aussitzen kaum sichtbare Schwingungen mit dem Becken. Die Rumpfmuskulatur (das „Kreuz“) wird dabei mäßig an- und abge-spannt.

Balance-Übungen an der Longe vereinfachen den Lernprozess. Der Longenführer hat die Kontrolle über das Pferd und der Reiter kann sich ganz auf seinen Sitz konzentrieren.

Übungstipp:

Zunächst gilt es, über Sitzübungen an der Longe mehr Körpergefühl zu erreichen. Um sich klar zu werden, wo die Hüfte eigentlich sitzt und wie sie bewegt werden sollte, kann man seitlich rechts und links am Pferd „abtauchen“. Rumpfbeugen nach rechts und links sind hilfreich. Diese Verbesserung der Beweglichkeit übt man zunächst ohne Zügel. Das Pferd geht ausgebunden an der Longe. Zu Beginn Übungen im Schritt, dann im Trab wiederholen und dabei abwechselnd mit und ohne Bügel reiten.

Dabei bewusst ohne bzw. mit wenig Schenkeleinsatz reiten und versuchen, das Pferd nur durch Kippen des Beckens nach hinten in Bewegung zu setzen. Der Reitlehrer sollte zunächst mit der Longierpeitsche von unten helfen, das Pferd voranzutreiben. Sein treibender Einfluss reduziert sich dann allmählich. Durch Mitschwingen das Pferd in Bewegung halten und später auch Tempounterschiede reiten. Das geht auch ohne Zügel, ausschließlich durch vermehrtes oder vermindertes Mitschwingen, bei dem die Beine nur locker am Pferd herabhängen. Dabei nicht treiben. Auch das Reiten von Wendungen schult das Körpergefühl und weckt das Bewusstsein für das richtige Mitschwingen aus der Mittelpositur heraus.





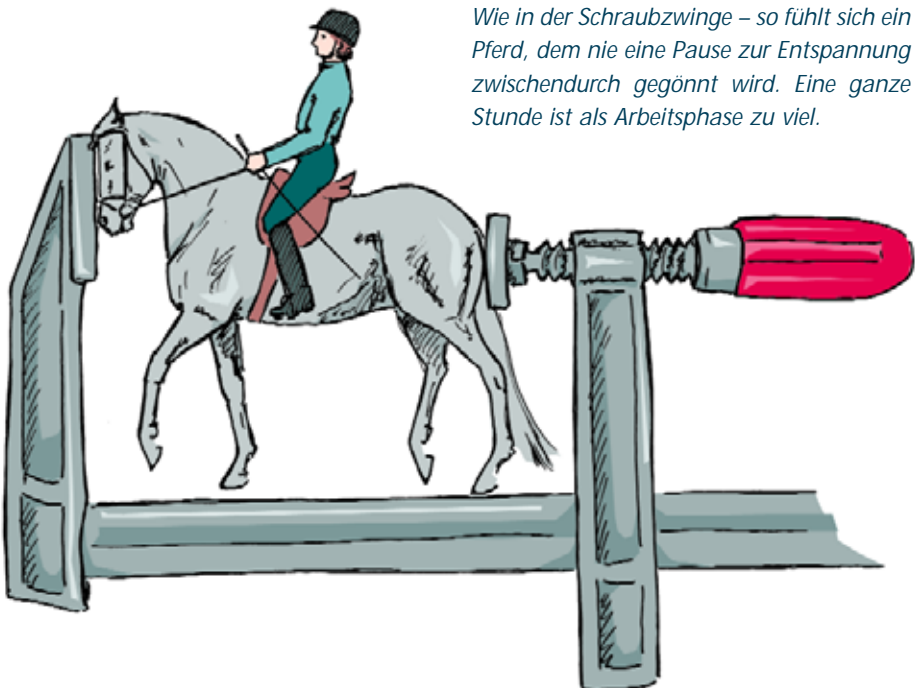
6. Mein Pferd geht nicht konsequent die ganze Stunde am Zügel.

Das soll und muss es auch gar nicht, denn das können viele Pferde physisch und psychisch nicht leisten. Der stete Wechsel aus Anspannung und Entspannung erhält die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit. Zehn bis fünfzehn Minuten sind für eine Arbeitsphase genug. Danach zunächst Zügel aus der Hand kauen lassen und Schritt am langen oder

mit hingeebenem Zügel reiten. Dem Pferd (und dem Reiter) eine kleine Pause verschaffen zum Entspannen, Dehnen und „Rumbummeln“. Danach werden die Zügel wieder aufgenommen und es beginnt eine weitere Arbeitsphase, die von Leistungsbereitschaft und frischer Konzentration geprägt sein sollte.

Achtung!

Gut in das Pferd „hineinhorchen“, damit man den richtigen Zeitpunkt für eine Pause nicht verpasst. Das Pferd soll Freude an der Arbeit behalten. Eine Pause nach einer gelungenen Ausführung ist eine Belohnung für Pferd und Reiter, die besser einmal zu oft als einmal zu wenig gegeben wird. Wer die Pause vergisst, riskiert Verspannungen bei Reiter und Pferd und mangelhafte Anlehnung.



Wie in der Schraubzwinde – so fühlt sich ein Pferd, dem nie eine Pause zur Entspannung zwischendurch gönnt wird. Eine ganze Stunde ist als Arbeitsphase zu viel.

7. Mein Pferd kommt nicht an die Hilfen. Wie muss ich vorgehen?

Allgemeine Problemschilderungen kann man auch nur ganz allgemein beantworten. Wenn ein Pferd „nicht an die Hilfen kommt“, ist das ein Zeichen für Ausbildungsdefizite, die womöglich auch noch verstärkt werden durch einen nicht erfahrenen Reiter. Die Kernfrage ist immer: Treibe ich genug und/oder wirke ich zu viel mit dem Zügel ein? Die Ab-

stimmung der Hilfen ist wichtig und muss mit viel Gefühl vorgenommen werden. Dazu ist ein ruhiger, ausbalancierter Sitz des Reiters erforderlich, den man mit Sitzübungen an der Longe verbessern kann. Auch ein Dreiecks- oder Ausbindezügel kann helfen, um zunächst auf den richtigen Weg der Ausbildung zu kommen.

Übungstipp:

Auf gebogenen Linien reiten und deutlich mit dem inneren Schenkel an den äußeren Zügel herantreiben, wobei das Pferd nicht eiliger werden darf. Übergänge üben, zunächst zwischen Trab und Schritt und später zwischen Trab und Galopp. Pferd und Reiter müssen zunächst wieder zueinander finden.

Achtung!

Niemals versuchen, „das ganze Programm“ in einer Reitstunde abzuspuhlen, sondern Übungsziele in kleinen Schritten planen. Wenn das Ziel zur eigenen Zufriedenheit erreicht ist, entweder aufhören oder nach einer kleinen Pause auf das nächste Etappenziel hinarbeiten. Die einzelnen Etappenziele sollten mit dem Ausbilder festgelegt werden



Harmonische Ausstrahlung von Pferd und Reiterin: auf gebogener Linie treibt der innere Schenkel in Richtung des äußeren Zügels.



3. Warum sollte man auch mal den Rennsitz üben?

Der Rennsitz ist eine Super-Übung für die Verbesserung der Balance. Damit lässt sich sowohl der Dressur-

als auch der Springsitz weiter verbessern.

Übungstipp:

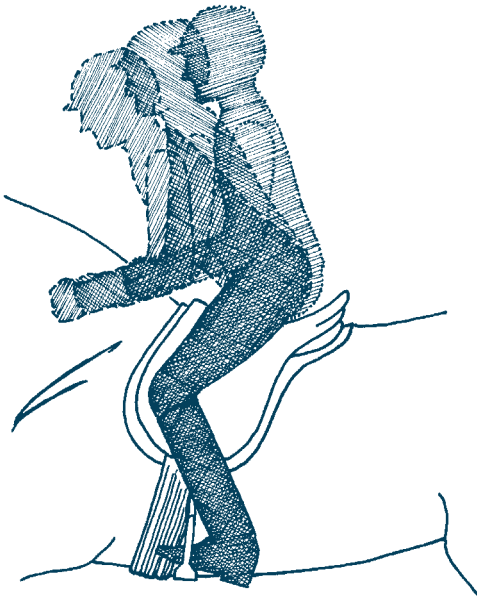
Um in den Rennsitz zu kommen, werden die Bügel extrem kurz geschnallt. Weil wohl die wenigsten Reiter in ihrer Stallausrüstung auch einen Rennsattel haben, gilt als Anhaltspunkt für die richtige Länge: Die Knie müssen beim normalen Springsattel deutlich über die Pauschen hinausragen. Der Reiter stellt sich in die Bügel. Dadurch kommt sein Schwerpunkt deutlich höher über den des Pferdes als sonst. Es wird also schwieriger, die Balance zu halten. Der Zügel bildet wie auch im Dressur- und Springsitz eine gerade Linie zwischen Ellenbogen, Reiterhand und Pferdemaul. Eine vom Sitz unabhängige Hand ist besonders wichtig, aber auch eine besonders anspruchsvolle Forderung.



Vollendete Balance im Rennsitz. Dann gelingen auch andere Aufgaben.

Der Rennsitz lässt sich gut an der Longe üben. Wegen der Auswirkung der Fliehkraft stellt dieser Sitz mit den kurzen Bügeln auf gebogener Linie eine noch höhere Anforderung als auf der Geraden dar. Auf der Geraden gilt: Je höher das Tempo, desto einfacher wird die Balance-Übung, die viel zu selten geübt wird. Es bereitet Freude, in diesem so ganz anderen Sitz zu reiten. Warum nicht einmal ausprobieren?!

4. Ich komme beim Absprung meines Pferdes oft vor die Bewegung und dann verweigert mein erfahrener Wallach sehr häufig. Wie kann ich eine bessere Abstimmung üben?



Verschiedene Ausprägungen der Entlastung im leichten Sitz – das Fundament bleibt unverändert.

Generell ist es sicherlich besser, etwas „vor der Bewegung“ zu sitzen als dahinter und dem Pferd beim Absprung oder in der Landung in den Rücken zu fallen. In dieser Situation wird das Pferd oft auch mit dem Zügel im Maul behindert. Das ist ein grober Fehler und entmutigt auf die Dauer jedes Pferd. Verweigert das Pferd, weil sein Reiter beim Absprung vor der Bewegung sitzt, zeigt es damit deutlich, dass das Problem schon vor dem bzw. im Absprung bestanden hat und der Reiter sein Pferd nicht wirklich an den treibenden Hilfen hatte. Abhilfe schafft man hier, wenn der Reiter zunächst bei leicht nach vorn geneigtem Oberkörper noch Kontakt zur Sitzfläche des Sattels hält und dann allmählich zum weiter entlastenden Sitz kommt. Je höher das Tempo, desto mehr neigt sich der Reiter nach vorne und entlastet damit den Pferderücken.

Generell gilt: Das Balancieren im Springsitz muss in den verschiedenen Gangarten und Tempi geschult werden – zunächst auf ebenem Hufschlag, d.h. ohne Hindernisse, und später auch über Cavaletti und Sprünge. Oft hilft es, bewusster mit dem Unterschenkel zum Sprung zu treiben und nicht so sehr mit dem ganzen Körper treiben zu wollen. Das bringt mehr Stabilität in die Körperhaltung des Reiters.

