

Reiten im Gleichgewicht

Ein Drahtseilakt

Einfach sitzen? Zwei Worte die für Reiter nicht zusammenpassen, denn gerade das Sitzen ist alles andere als einfach. Schuld ist das Gleichgewicht, das auf dem Pferderücken schwerer zu halten ist als auf jedem Schwebebalken. Doch was kann helfen?

Statisch ist nichts beim Reiten. Die Bewegung des Pferdes, Fliehkräfte von außen oder das teils fehlende eigene Körpergefühl – vieles beeinflusst das Gleichgewicht des Reiters. Wer auf dem Schwebebalken seine innere Mitte gefunden hat, hält sich problemlos in Balance. Anders ist es, wenn sich der Untergrund bewegt. Hier sprechen einige Experten vom „dynamischen Gleichgewicht“. Für Bewegungs-Trainer Eckart Meyners ist allerdings jede Form des Gleichgewichthaltens ein dynamischer Vorgang: „Schon wenn ich auf beiden Beinen stehe, müssen meine Muskeln arbeiten.“

Dressur-Ausbilder Michael Putz schreibt in seinem Buch „Richtig Reiten – eine Herausforderung“: „Man stelle sich vor, einen Stock, zum Beispiel einen Besenstiel auf der Fingerspitze ba-

lancieren zu wollen. Wer mit so etwas keine Übung hat, wird anfangs nur mit recht deutlichen Bewegungen des ganzen Armes, ja teils sogar durch ein Vorwärts- oder Rückwärtstreten den Stock einigermaßen im Gleichgewicht halten können. Bei einem geübten Jongleur sind zwar noch immer Bewegungen nötig, um den zu balancierenden Gegenstand im Gleichgewicht zu halten, er ist aber doch so geschickt, dass der Bewegungsaufwand für den Beobachter kaum noch wahrzunehmen ist.“ So soll es letztendlich beim Reiten auch sein. Doch die Bewegungen des Pferdes stellen den Reiter vor eine besondere Herausforderung. „Er muss immer in dieser Bewegung sitzen, sonst wird es nicht möglich sein, das Gleichgewicht zu halten“, erklärt Physiotherapeutin Brigitte Lenz. Die Position, in der der Reiter sein

Gleichgewicht hält, variiert also. Deshalb ist vom dynamischen Gleichgewicht die Rede. Ist der Reiter in der Lage, sich optimal der Situation und dem Bewegungsablauf anzupassen, „reduzieren sich automatisch Zügel- und Schenkelhilfen auf ein Minimum“, so Lenz. Die Gewichtshilfen liefern dem Pferd nämlich schon genug Unterstützung, wenn sie verständlich sind. Das können sie aber nur sein, wenn der Reiter sich im Sattel vollständig kontrollieren und ausbalancieren kann.


Doch gerade hier liegt die Schwierigkeit. „Reiter versuchen ein fehlendes Gleichgewicht meistens durch Klemmen mit dem Bein oder das Ziehen am Zügel auszugleichen“, sagt Eckart Meyners. „Ein ganz normaler Vorgang, denn sobald der Mensch schon im Stand oder beim Lau-

Praktische Übung: Erst Kreuz, dann Galopp!

Brigitte Lenz hat einen Tipp für alle, die die Galopphilfe ohne Pferd üben möchten: „Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auseinander, beugen Sie leicht die Knie und kippen Sie Ihr Becken ein wenig nach vorne. Halten Sie die Unterarme so, als würden Sie die Zügel halten. Drehen Sie über Ihre einleitende Blickrichtung Kopf, Rumpf und Arme in die Richtung, in der Sie angaloppieren wollen und lassen Sie die Oberkörperdrehung über das Becken bis in die Füße weiterlaufen. Sie erreichen durch die verbindende Bewegungseinleitung über die Muskelketten ein leichtes ‚Schultervor‘, der äußere Schenkel liegt automatisch in der verwahrenden Position und die innere Seite des Pferderückens wird entlastet.“ Die zentrale Galopphilfe kann folgendermaßen geübt werden: „Schließen Sie Ihr Pferd mit den leicht diagonal liegenden Schenkeln impulsartig ein und ‚heben‘ Sie durch Anspannen der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie dem Kippen des Beckens das Pferd in den Galopp.“ Dadurch werde dem Pferd mental und praktisch nach vorne und oben Raum gegeben, um in den Reitersitz hineinzuspringen. Die Hand müsse dabei den Sprung beidseitig nach vorne herauslassen.

FOTO: N. NOAK





Der Reiter sitzt vermehrt auf dem rechten Gesäßknochen, damit sich das linke Vorderbein in der beginnenden Schwungbeinphase frei bewegen kann.

FOTO: IMAGOT, RAU

fen das Gleichgewicht verliert, hält er sich irgendwo fest.“ Wie Brigitte Lenz aus Erfahrung sagt, seien sich einige Reiter ihres Gleichgewichtes gar nicht bewusst. Ihnen fehle das Körpergefühl, um sich leicht auf die Bewegungen des Pferdes einlassen zu können.

Ein Fehler, den viele machen: Sie schauen nach unten auf ihr Pferd oder auf den Boden. Das wirkt sich viel stärker auf das Gleichgewicht aus, als die meisten glauben. „Das Gleichgewicht wird von oben nach unten aufgebaut, nicht wie viele glauben, von unten nach oben beispielsweise durch Austreten des inneren Bügels, der das Becken feststellt“, erklärt Lenz. Durch den Blick horizontal nach vorne wird der Oberkörper aufgerichtet und das Gewicht gleichmäßig auf beide Gesäßknochen verteilt. Der Reiter hält mehr Kontakt zur Hinterhand. Ist der Blick auf den Boden gerichtet und der Reiter verteilt sein Gewicht nicht beidseitig, wird das Pferd nicht nur schief, es können auch Taktfehler entstehen.

„Ein weiterer großer Fehler ist die Rückenlage“, sagt Lenz. „Der Reiter versucht dadurch mehr Gewicht auf die Hinterhand zu bringen, blockiert allerdings seine eigene Lendenwirbelsäule und kann in der Bewegung nicht mitschwingen. Er schiebt das Pferd statisch nach vorne.“ Ebenfalls häufig zu sehen ist das Einknicken in der Hüfte auf gebogenen Linien. Das Ergebnis des fal-

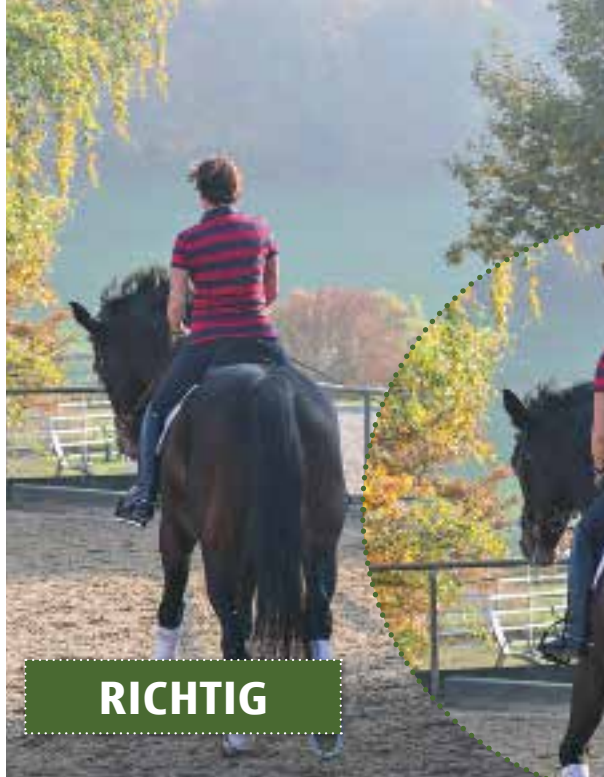


FOTO: B. LENZ

Ein häufiger Fehler ist das Einknicken in der Hüfte. Der Reiter versucht dabei, fälschlicherweise innen zu sitzen.



schen Verständnisses von innerer und äußerer Belastung. Die früheren „Richtlinien Reiten und Fahren, Band I“ der Deutschen Reiterlichen Vereinigung waren dabei teils irreführend, wurden nun aber überarbeitet. Darin wurde nämlich gesagt, dass in allen Lektionen, bei denen das Pferd gestellt und gebeugt werde, der Reiter das Gewicht etwas mehr auf den inneren Gesäßknochen verlagere, sich dabei die Hüfte geringfügig senke und das nach wie vor gewinkelte Knie eine tiefere Lage erhalte. Dabei müsse der Reiter auf der jeweiligen Seite den Bügel vermehrt austreten. Doch Brigitte Lenz warnt, dass der Reiter genau in dieser Position automatisch die Hüfte einknicken würde, denn das Pferd senke in der Biegung seine

innere Schulter und das Beckenseite ab. Sitzt der Reiter hingegen minimal mehr auf dem äußeren Gesäßknochen, kann er sich in der Aufrichtung stabilisieren und bleibt er gerade. Wie Eckart Meyners sagt, sei der Druck im Bügel relativ und werde nicht vom Austreten erzeugt, sondern lediglich aufgrund der richtigen Gewichtsbelastung.

Ähnliches gilt für die Seitengänge. Brigitte Lenz erwähnt in diesem Zusammenhang die laterale Flexion, also das Hin- und Herschwingen des Pferderückens. Ebenso hat der dynamische Be- und Entlastungswechsel, von einem Vorderbein auf das andere für die Gewichtsverteilung des Reiters Bedeutung. Dem muss er folgen, damit die Bewegung beispielsweise in der Traver-



FOTO: N. MOAK

Praktische Übung: Durchblick für mehr Gleichgewicht

„Setzen Sie sich mit beiden Gesäßknochen gleichmäßig auf einen Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auseinander auf dem Boden“, veranschaulicht Physiotherapeutin Brigitte Lenz. „Jetzt lassen Sie den Blick zur Decke wandern und lassen die Bewegung weiter durch Ihren Körper laufen bis Sie ganz aufgerichtet sind. Wandern Sie dann mit der Blickrichtung zum Boden und lassen Sie Ihren Körper bis in die Rumpfbeuge folgen.“ Wer dies ein paar Mal übt, wird spüren, wie schon kleine Veränderungen der Blickrichtung eine veränderte Muskelspannung im Rumpf erzeugen und damit eine von außen kaum wahrnehmbare Gewichtsverteilung. Als nächsten Schritt empfiehlt Lenz, weitere Positionen auszuprobieren, wie zum Beispiel mit gebeugtem Rumpf auf das linke Knie zu schauen. Von dort führt die Blickrichtung den Körper dann diagonal nach rechts oben. „Versuchen Sie jetzt in der Aufrichtung, die Sie auf dem Pferd einnehmen, dieses maximale Bewegungsausmaß so klein werden zu lassen, das es ein Zuschauer kaum wahrnimmt. Mit der Veränderung der Blickrichtung kann man mit dem Gewicht spielen.“

sale fließend sein kann. „Wir haben eine Bewegungsfolge von hinten außen diagonal nach vorne innen in den Seitengängen. Lediglich im Schulterherein ist es ein von hinten innen nach vorne außen, denn die Biegung entspricht nicht der Bewegungsrichtung“, erklärt die Sitz-Expertin.

Galoppieren auf der Welle

Falsch verstanden wird oft die Hilfe des Angaloppierens. Da wird mit dem inneren Bein Druck ausgeübt, bis das Pferd in den Galopp hineinragt, während das äußere Bein achtlos eine Handbreit hinter den Gurt rutscht, ohne seine Funktion wirklich wahrzunehmen. Dabei spielt sich die eigentlich Hilfe im Becken des Reiters ab. „Auch hier behindert ein Innen-Sitzen den Aufwärts-Galoppsprung“, gibt Brigitte Lenz zu bedenken. Vielmehr muss der Reiter sein Gewicht in diesem Moment auch geringfügig nach außen verlagern, um die innere Seite zu entlasten und dem Pferd den Sprung nach oben zu erleichtern. „Der Reiter setzt sein Gewicht nach hinten außen, um die innere Vorhand des Pferdes für den Sprung frei zu machen“, definiert die Physiotherapeutin und veranschaulicht: „Der Reiter begleitet die funktionelle Pferdebewegung wie ein Wellenreiter nach oben und passt sein Gleichgewicht dem Pferd an. Die Rückenbewegung verläuft von hinten außen diagonal nach vorne innen.“ Ähnlich ist dann ebenso die korrekte Hilfegebung beim fliegenden Wechsel. Wie Brigitte Lenz immer wieder beobachtet, könne man in den Serienwechseln sehr gut sehen, welches Pferd die Wechsel über den Schenkel adressiert bekommen habe. Die Hilfe sei deutlich aufwendiger als die korrekte Einwirkung über die Gewichtshilfe.

Es klingt einfach, ist aber harte Arbeit, um an den Punkt zu kommen, sich vollends auszubalancieren. Doch wer über seinen Sitz korrekt einwirken kann, verhilft seinem Pferd dazu, vom Schenkel- zum Rückengänger zu werden.

SARAH SCHNIEDER



Buch-Tipps

Weitere Übungen im Buch „Das Pferd als Spiegel des Reiters – Durch ganzheitliche Balance, Mentaltraining und Körpersprache zu feiner Reitqualität“ von **Brigitte Lenz**, Olms Verlag, 484 Seiten, ISBN 978-3-487-08521-0, 34,80 Euro



Um Losgelassenheit, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, liefert **Eckart Meyners** ein umfangreiches „Übungsprogramm im Sattel“ im gleichnamigen Buch, Kosmos Verlag, 144 Seiten, ISBN 978-3-440-11780-4, 16,95 Euro

