



ANJA BERAN

# DER DRESSUR**SITZ**

Richtig sitzen • Feiner reiten  
Gesunder Pferderücken

UNTER MITWIRKUNG VON VERONIKA BROD



#### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Autorin und Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Für eventuelle Schäden an Mensch und Tier, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen, kann dennoch keine Haftung übernommen werden.

Copyright © 2015 by Crystal Verlag, Wentorf

Gestaltung und Satz: Eva Lakas, Berlin

Titelfoto: Maresa Mader

Fotos im Innenteil:

Maresa Mader, wenn nicht anders erwähnt

Zeichnungen im Innenteil:

Susanne Retsch-Amschler, Cornelia Koller

Lektorat: Alessandra Kreibaum

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Printed in Germany

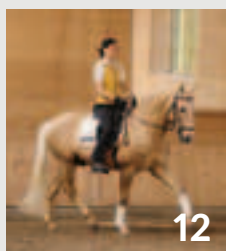
ISBN: 978-3-95847-001-9



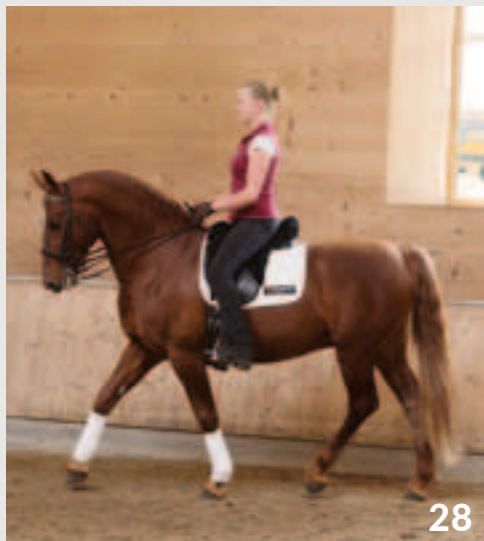
# INHALT



8



12



28



46

**EINLEITUNG** ..... 8

**VORAUSSETZUNGEN, UM GUT SITZEN ZU LERNEN** ..... 12

|  |    |
|--|----|
| Ein hervorragend ausgebildetes Pferd ..... | 13 |
| Ein kompetenter Reitpädagoge .....         | 16 |
| Ein passender Sattel .....                 | 19 |
| Eine ruhige Atmosphäre .....               | 21 |
| Eine passende Reitausrüstung .....         | 22 |
| Longenunterricht .....                     | 23 |
| Theoretische Ausbildung .....              | 27 |

**DER DRESSURSITZ AUS REITERLICHER BETRACHTUNGSWEISE** ..... 28

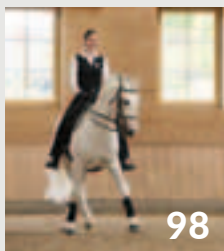
|  |    |
|--|----|
| Körperliche Voraussetzungen,<br>die das Reiten erleichtern .....       | 29 |
| Ratschläge zum Einsatz des Körpers .....                               | 31 |
| Ratschläge, um dem<br>Bewegungsfluss harmonisch folgen zu können ..... | 40 |

**FORTGESCHRITTENE ASPEKTE - VOM GESCHMEIDIGEN SITZ ZUR EFFEKTIVEN EINWIRKUNG** ..... 46

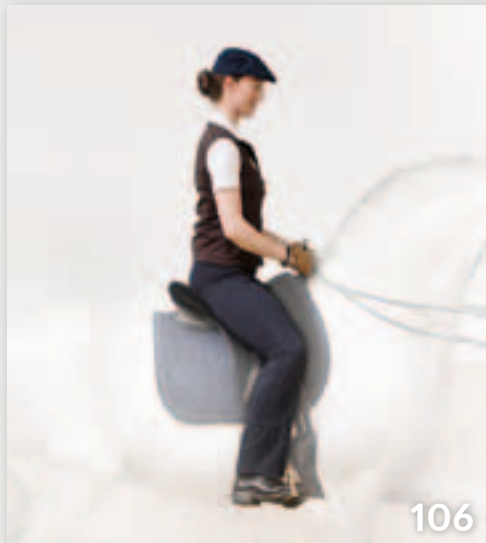
|  |    |
|--|----|
| Der Sitz als Kommunikationsmittel .....                | 48 |
| Der Sitz im Schritt .....                              | 49 |
| Der Sitz im Trab .....                                 | 52 |
| Der Sitz im Galopp .....                               | 58 |
| Das Reiten von Übergängen .....                        | 62 |
| Das Rückwärtsrichten .....                             | 65 |
| Der Sitz in den Seitengängen .....                     | 66 |
| Der Sitz in den Galoppwechseln .....                   | 76 |
| Der Sitz in der Piaffe .....                           | 76 |
| Der Sitz in der Passage .....                          | 80 |
| Der Sitz in den Galoppirouetten .....                  | 83 |
| Der Sitz im Spanischen Schritt .....                   | 84 |
| Sitzeinflüsse, um ein<br>Pferd gerade zu richten ..... | 85 |
| Das Halten der Gerte .....                             | 86 |
| Der Umgang mit den Sporen .....                        | 88 |
| Das Aufnehmen der Zügel .....                          | 90 |
| Der Umgang mit<br>Kandare und Unterlegtrense .....     | 91 |



94



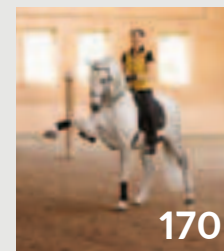
98



106



126



170

**KLEINER EXKURS ZUR ATMUNG ..... 94**

**MENTALE ASPEKTE ..... 98**

**DER DRESSURSITZ AUS DER BETRACHTUNG  
EINER PHYSIOTHERAPEUTIN –  
Ratschläge zur aufrechten Haltung  
und zum empfindlichen Sitz ..... 106**

- Anatomische Grundlagen ..... 108
- Die aufrechte Haltung ..... 110
- Wie erreichen Sie die aufrechte Haltung? ..... 111
- Fehlhaltungen und Korrekturpunkte ..... 113
- Körperliche Voraussetzungen ..... 115
- Die ideale Sitzhaltung und Bewegung  
des Reiters zu Pferd – je nach Gangart ..... 117
- Die häufigsten Fehlhaltungen und  
ihre Folgen für Reiter und Pferd ..... 119
- Der Sattel ..... 124

**PRAKTISCHE ÜBUNGEN ..... 126**

- Mobilität – Übungsbeispiele zur  
Dehnung verschiedener Muskeln ..... 128
- Übungsbeispiele für  
isolierte/selektive Bewegungen der Wirbelsäule ..... 138
- Übungsbeispiele zur  
Mobilisation/Dehnung der gesamten Wirbelsäule ..... 142
- Stabilität – Übungsbeispiele zur  
Kräftigung und Stabilisation ..... 146
- Ganzkörperspannungsübungen ..... 156
- Koordination ..... 158
- Wahrnehmung ..... 158

**RÄTSEL ..... 160**

**SCHLUSSBETRACHTUNG ..... 170**

**REGISTER ..... 172**



# EINLEITUNG

*„Das hauptsächlichste Mittel, das die sonst so verschiedenen Teile, Reiter und Pferd, zu einem Ganzen verbindet, dem Reiter die Beherrschung seines Tieres ermöglicht und dem Pferd erst die Haltung und den Gang verleiht, die es seinerseits zum Teile des Ganzen machen, ist der Sitz.“*

(Gustav von Dreyhausen, in: Bertold Schirg, Die Reitkunst im Spiegel ihrer Meister, Band 1, Olms Verlag, 1987, Seite 73)





*Harmonisch und leicht kann die Hilfengebung nur werden, wenn der Sitz gut geschult ist. Anja Beran auf dem Lipizzanerhengst „Favory Toscana“.*

Die vornehmste Aufgabe eines guten Sitzes ist es, das Pferd nicht zu stören. Ein unruhiger, asymmetrischer Sitz kann beim Pferd zu großem Unbehagen führen, sogar Schmerzen auslösen, und es schließlich in seinem gleichmäßigen, ungebundenen Bewegungsablauf behindern. Wird ein Pferd über längere Zeit von einem schlecht sitzenden Reiter geritten, kann das zu schlimmen Verspannungen führen und schließlich in gesundheitlichen Problemen gipfeln.

Hat der Reiter einen Sitz erarbeitet, der dem Pferd harmonisch in der Bewegung folgt, so ist die nächste Stufe, die es zu erklimmen gilt, die Effektivität der Einwirkung, um das Pferd formen zu können. Die Harmonie mit dem Pferd und die Motivation des Tieres hängen stark von einem geschmeidigen und effektiven Sitz ab.

Um dem Pferd zu helfen und es vor hart, schief oder zu schwer einsitzenden Reitern zu schützen, spielt der Sitz von jeher in meinem Unterricht eine große Rolle. Allerdings

durfte ich im Lauf der Jahre erfahren, dass man mit bloßen „reiterlichen Kommandos und Tipps“ nicht sehr erfolgreich ist. Zumal immer mehr Leute Späteinsteiger sind und erst im fortgeschrittenen Alter mit dem Reiten beginnen. Der Zugang zum Sitz des Reiters ist allein aus reiterlicher Herangehensweise sehr schwer. Zwar kann man dem Schüler bereits viel besser helfen, wenn man sich eine bildhafte Sprache aneignet, aber ein erweitertes Wissen, außerhalb der reiterlichen Befähigung, ist von großem Nutzen. Meine Erfahrungen haben mich gelehrt, dass man idealerweise den Reiter aus vier verschiedenen Blickwinkeln betrachten sollte, um ihn effektiv verbessern zu können. Das sind folgende Bereiche:

1. die technische Anleitung und Hilfestellung durch einen Reitlehrer, um den Sitz zu schulen und das reiterliche Gefühl zu entwickeln,

2. eine physiotherapeutische Anleitung zur Haltungs- und Bewegungsschulung, um Körperwahrnehmung, Koordination, Stabilität und Mobilität zu verbessern,

3. die Kontrolle der Atmung, um einen gleichmäßigen Fluss der Atmung zu gewährleisten – auch bei der Konzentration auf andere Aspekte,

4. der mentale Aspekt, denn eine gute Reiterei beginnt im Kopf.

Nur wer den Sitz aus diversen Perspektiven untersucht, kann dem Reiter umfangreiche Hilfestellung ermöglichen. Neue Erkenntnisse über das gute Sitzen zu Pferde wird es nicht geben, aber manchmal ist es ein spezieller Tipp, eine bildhafte Darstellung, die uns hilft, unseren Körper anders einzusetzen. Aber auch das Erkennen der Ursache, warum wir es nicht schaffen, auf diese

Ein guter Sitz erfordert ständige Kontrolle und das permanente Streben nach Verbesserung. Anja Beran auf dem Lusitanohengst „Campeao“.



oder jene Weise zu sitzen, kann uns zu großen Fortschritten verhelfen – vielleicht haben die Korrekturen bisher nur am Symptom angesetzt?

Defizite im Sitz sollten von uns Reitern nicht einfach hingenommen werden. Die Bereitschaft, täglich aufs Neue zu versuchen, den Sitz zu optimieren, sollte unser Anliegen sein. Denn je länger ich mit Pferden arbeite, umso klarer wird mir: Das Problem sitzt fast immer im Sattel!

Aus Respekt und zum Wohl der Pferde verdient der Sitz größte Aufmerksamkeit, denn wie bereits de la Croix festgestellt hat:

*„Im Sitz liegt, bei Lichte besehen, alles. Er greift am Rücken des Pferdes an, ordnet oder schwächt daher das große Bindeglied zwischen Hinterhand und Vorhand, seine Wirkungen beruhen zumeist auf unumstößlichen Naturgesetzen, sind daher auch dem rohesten Pferde von selbst verständlich und sympathisch, sie lassen sich am unmerklichsten und nuanciertesten erteilen, sie sind endlich in jeder Lage, solange der Reiter den Sattel nicht überhaupt räumt, anwendbar ... Sitzhilfen ...“*

(Bertold Schirg, Die Reitkunst im Spiegel ihrer Meister, Band 1, Olms Verlag, 1987, Seite 92)



# VORAUSSETZUNGEN, UM GUT SITZEN ZU LERNEN

Wer von Pferden fasziniert ist und sich mit der hohen Kunst des Reitens vertraut machen möchte, steht zunächst vor der Frage, *wie* er am besten an die Sache herangehen soll. Nachfolgend habe ich die vielschichtigen Voraussetzungen – geordnet nach Prioritäten – aufgelistet und erläutert.

## Ein hervorragend ausgebildetes Pferd

Für den jungen Reiter ist ein älteres, erfahrenes Pferd, das sehr gut gymnastiziert ist, die Grundvoraussetzung, um den korrekten Sitz zu erlernen. Nur ein Pferd, das gerade gerichtet ist, lässt den Reiter symmetrisch sitzen. Ein unverkrampfter, schwingender Pferderücken, der den Reiter zum Platznehmen „einlädt“, bildet die Basis der Elevenausbildung. Unter Schulpferd im ursprünglichen Sinn versteht man ein Pferd, das die Hohe Schule beherrscht. Ein solches kann man hervorragend einsetzen, um junge Reiter auszubilden, denn es wird weder triebig sein und die Energie des Zöglings beanspruchen, um es in Gang zu halten, noch wird es

davonrennen und ihn nicht sitzen lassen. Die Anlehnung wird eine ruhige und stete sein, und so wird dem Reiter von Anfang an klar, wie vorsichtig er mit seiner Hand umgehen kann und muss, wenn er keine harten Reaktionen des Pferdes hervorrufen möchte. Der Begriff „Takt“ wird dem Eleven von Anfang an ganz unbewusst vom Pferd vermittelt. Auf jede korrekt gegebene Hilfe wird das Pferd positiv reagieren und dem Neuling im Sattel ein „Aha-Erlebnis“ bescheren. Dadurch werden die sich entwickelnde Technik und das Gefühl des Reiters direkt vom Pferd belohnt. Im Gegenzug wird das Pferd nicht oder ungewünscht reagieren, wenn die Hilfe falsch gegeben wird. Somit ist ein weit ausgebildetes Schulpferd der wichtigste „Reitlehrer“ für den jungen Reiter, denn es liefert prompte

und eindeutige Reaktionen auf das Tun im Sattel. Es vermittelt dem Reiter ein außerordentliches Feingefühl.

Lässt man den Eleven hin und wieder auf dem Schulpferd piaffieren, wird das Pferd ihm das korrekte Sitzgefühl vermitteln, wie es ein Reitlehrer vom Boden aus niemals in Worte fassen kann, denn die Piaffe setzt den Reiter hin, wie keine andere Lektion es vermag. Voraussetzung ist natürlich, dass ein solches Pferd regelmäßig von einem Ausbilder nachgeritten wird, um geschmeidig und fein zu bleiben. Ansonsten wird der Anfänger es bald abstumpfen und aus dem Gleichgewicht bringen, sodass der positive Effekt, den das Lehrpferd bietet, verloren geht. Gewarnt sei vor allen Pferden, die unzureichend ausgebildet sind und dem Nachwuchsreiter



*Es gibt keinen besseren Lehrmeister als ein gut ausgebildetes Pferd. Jana Lacey-Krone auf dem Lusitanohengst „Ramzes“.*

deshalb mehr schlechte Angewohnheiten beibringen, anstatt ihm zu helfen. Vor allem Pferde, die stumpf, triebig, auf der Vorhand und hart im Maul sind, können einen Anfänger stark verderben, weil er sich grobes Verhalten im Sattel aneignet und dieses mit der Zeit als „normal“ empfindet, während er seine Sensibilität, die die Reitkunst eigentlich schulen sollte, vollkommen verlieren wird.

Es genügt eben nicht, wie die landläufig verbreitete Meinung lautet, dass ein Pferd lediglich brav und gutmütig sein muss, um als Anfängerpferd tauglich zu sein. Ist es unzureichend gymnastiziert und deshalb steif,

wird es den Reitschüler niemals geschmeidig sitzen lassen, denn es ist hart im Rücken und stößt den Eleven holprig umher. Am Schenkel wird es sich dumpf benehmen und auch auf Handfehler nicht reagieren. Solche schlecht oder unzureichend ausgebildeten Pferde haben oftmals resigniert und nehmen Fehler des Reiters einfach hin, ohne sie zu sanktionieren. Ein Lerneffekt ist auf ihnen folglich nicht möglich. Bei fehlender Ausbildung des Pferdes kann es sogar passieren, dass der Reitschüler eine Hilfe richtig gibt, das Pferd aber nicht reagiert, weil es die Hilfe gar nicht kennt – ein frustrieren-

des Erlebnis für Schüler, Pferd und auch den Reitlehrer, der in der Bahn steht.

Reitlehrer und Lehrpferd sollten im Team arbeiten, um dem Schüler die hohe Kunst des Reitens nahebringen zu können. Dazu gehört auch, dass der Ausbilder am Boden mit einer Touchiergerte die diversen Lektionen – zum Beispiel Piaffe und Passage – auslösen kann und der Debütant sich zunächst nur auf das Folgen der Bewegung und das Erfühlen der Lektion konzentrieren kann. Steht aber der Ausbilder einer Pferd-Reiter-Kombination gegenüber, in der beide nicht wissen, worum es geht, wird der Erfolg sich