

<b>EINLEITUNG</b>	
<b>Reiten, so weit der Rücken trägt</b> .....	<b>8</b>
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>Der Rücken im Zentrum des Körpers und im Zentrum jeder Bewegung</b> .....	<b>10</b>
<b>1.1 Die Funktion des Rückens</b> .....	<b>11</b>
Die Gegensätze beweglich und stabil	
Dynamische Stabilisierung im Selbstversuch	
Funktion der Körperabschnitte	
Funktion der Wirbelsäule beim Reiten	
Anatomie: Verständnis für Funktionen	
Doppel-S-Form	
Aufbau der Wirbel	
Funktion	
Rückenmuskulatur	
<b>1.2 Jeder ist anders – Nobody is Perfect</b> .....	<b>18</b>
Die Individualität von Größe und Statur	
Hilfslinien für die Körperproportionen	
Individuelle Proportionen	
Jedes Pferd ist anders	
<b>1.3 Sinnesorgane und Wahrnehmungsvermögen</b> .....	<b>24</b>
Erst die Wahrnehmung, dann die Bewegung	
Fünf Sinne sind nicht genug	
Koordination und Schulung der Wahrnehmung	
Schmecken	
Riechen	
Hören	
Sehen	
Fühlen	
Der Gleichgewichtssinn	
Der siebte Sinn	
<b>1.4 Wahrnehmung und Bewegung</b> .....	<b>35</b>
Den eigenen Rücken wahrnehmen	
Jede Wahrnehmung ist subjektiv	
Wahrnehmung durch den Ausbilder	
Bewegungsgefühl entwickeln	
Selbst- und Fremdwahrnehmung	
Körpergefühl und Sitzkorrekturen	
<b>1.5 Schmerz – eine Herausforderung für die Wahrnehmung</b> .....	<b>40</b>
Schmerzen empfinden	
Reiten mit Rückenschmerzen	
Rücksicht auf den Rücken nehmen	
<b>1.6 Der Rücken im Zentrum des Bewegungslernens</b> .....	<b>44</b>
Einstieg in das Reiten	
Leben ist Bewegung	
Einstiegsalter in den Reitsport	
Rückenstabilität geht vor	
Gewichtsverlagerung	
Gewichtsverlagerung beim Pferd	
Aufbau von Stabilität	
Ausführung der Bewegung	
Bewegungsplan	
Schulung des Bewegungsgefühls	
Kompensationen	
Korrektur von Sitzfehlern	
Erkennen	
Analysieren	
Zurück zur Basis	
Ausmerzen der falschen Angewohnheiten und Kompensationen	
Bahnen des neuen Bewegungsmusters	
Gebote, nicht Verbote!	
Wahrnehmungsschulung	
Reziproke Bewegungen und Bewegungsumkehr	
<b>1.7 Über den Sinn und Unsinn von Übungen</b> .....	<b>58</b>
Vom Üben zum Können	
Ausweichmuster und Kompensationen	
Die Rolle des Lehrpferdes	
Fitnessstraining, Ergänzungs- und Ausgleichssport	
Jugendliche zwischen Wachsen und Wackeln	
Bewegung sehen, verstehen, beeinflussen	
Das individuelle Bewegungsmuster	
Der dominierende Faktor	
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>Übung macht den Rücken – den Rücken schonen und schützen lernen</b> .....	<b>66</b>
<b>2.1 Planung und Organisation des eigenen Reitens</b> .....	<b>67</b>
Verantwortung für den eigenen Rücken übernehmen	
Gestaltung der Reitzeit	
Ausrüstung für den Reiter	
Die Rolle des Sattels	
Die richtige Bügellänge	
Auf- und Absitzen	
Hinweise für Ausbilder	
<b>2.2 Vielseitige Grundausbildung – vielfältige rückenfreundliche Elemente</b> .....	<b>72</b>
Vielfältige Bewegungserfahrungen	
Der leichte Sitz – rückenfreundlich oder nicht?	
Rückenbelastung beim Springen	
Reiten im Gelände	
<b>2.3 Was der Pferderücken vom Reiterrücken fordert</b> .....	<b>76</b>
Die Wirbelsäule des Pferdes	
Der schwingende Pferderücken	
Bewegungsrichtungen im Pferderücken	
Das Becken als „Nahtstelle“ zwischen Reiter und Pferd	
Beweglichkeit und Bewegungsausgleich im Hals	
Die Steuerung der Bewegung vom Kopf aus	
Die Kontrolle über das Genick des Pferdes	
Die Fußfolge in den Grundgangarten	

<b>2.4 Loslassen, Fühlen, Mitgehen mit der Pferdebewegung</b> .....	<b>86</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Den eigenen Rücken besser kennenlernen</li> <li>Sich vom Pferd bewegen lassen</li> <li>Oberschenkel weg vom Sattel nehmen</li> <li>Fahrradfahren</li> <li>Dehnübung für den unteren Rücken</li> <li>Dehnübungen für den oberen Rücken</li> <li>Beckenbeweglichkeit beim Leichttraben</li> <li>Oberkörperbalance beim Leichttraben</li> <li>Schulung von Balance und Rhythmus beim Leichttraben</li> </ul>	
<b>2.5 Beweglich, stabil und geschickt werden</b> .....	<b>100</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Drehen in Richtung Pferderücken</li> <li>Strecken und Drehen in Kombination</li> <li>Die Unabhängigkeit von Becken und Schultergürtel</li> <li>Jonglieren</li> <li>Das Spiel mit mobilen und stabilen Körperabschnitten</li> <li>Beweglichkeit von Schultergürtel, Hals und Kopf</li> <li>Drehung Schultergürtel gegen Becken</li> </ul>	
<b>KAPITEL 3</b>	
<b>Praktische Reitlehre – rückenfreundlich umgesetzt</b> .....	<b>108</b>
<b>3.1 Training ohne Überlastung</b> .....	<b>109</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die eigenen Grenzen wahrnehmen</li> <li>Submaximale, abwechslungsreiche Anforderungen</li> <li>Erholung für gestresste Rückenmuskulatur</li> </ul>	
<b>3.2 Die Skala der Ausbildung – und ihr Bezug zum Rücken</b> .....	<b>113</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Leitlinien der klassischen Ausbildung</li> <li>Ausbildung mit Rücksicht auf den Rücken</li> <li>Takt</li> <li>Losgelassenheit</li> <li>Anlehnung</li> <li>Schwung</li> <li>Geraderichten</li> <li>Versammlung</li> </ul>	
<b>3.3 Zügel aufnehmen – Zügel nachfassen</b> .....	<b>119</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zügel aufnehmen als Basisübung</li> <li>Probleme beim Zügel aufnehmen</li> <li>Zügel nachfassen</li> <li>Lernschritte für das Nachfassen der Zügel</li> </ul>	
<b>3.4 Akute Gefahr für den Rücken</b> .....	<b>124</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Risiken vermeiden</li> <li>Auf der Hand liegen</li> <li>„Klemmende“ Pferde</li> <li>Faule Pferde</li> <li>Unvorhergesehene Ereignisse</li> </ul>	
<b>3.5 Übergänge und halbe Paraden – Standardstoff neu serviert</b> .....	<b>129</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Leichttraben und Übergänge</li> <li>Geschmeidige Übergänge – im Leichttraben</li> <li>Schritt-Trab-Übergänge</li> <li>Übergänge zwischen Leichttraben und Galoppieren</li> <li>Übergänge Trab-Galopp im Aussitzen</li> <li>Übergänge vom Galopp in den Trab</li> <li>Leichttraben in den Übergängen zwischen Schritt und Trab</li> <li>Aussitzen in den Übergängen zwischen Schritt und Trab</li> <li>Angaloppieren aus dem Schritt</li> <li>Der Übergang vom Galopp in den Schritt</li> <li>Verkürzen der Reprisen zwischen den Übergängen</li> <li>Die ganze Parade</li> </ul>	
<b>3.6 Aussitzen – die Königsdisziplin des Sitzes</b> .....	<b>145</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualität vor Quantität</li> <li>Auf der Stelle gehen</li> <li>Bewusstes Gehen</li> <li>Rückwärts laufen</li> <li>Die Hüften heben und senken</li> <li>Aussitzen vielfältig üben</li> <li>Muskulararbeit in die Länge</li> <li>Reiten ohne Bügel</li> <li>Mini-Fahrradfahren</li> <li>Übergänge zwischen Leichtem Sitz und Dressursitz</li> <li>Mobiler Einsatz des Gewichtes</li> <li>Subtile Gewichtsverlagerung</li> </ul>	
<b>3.7 Natürliche Schiefe bei Pferd und Reiter</b> .....	<b>157</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schiefen sind ganz natürlich</li> <li>Schwieriges Geradeausreiten</li> <li>Biegen und Versammeln</li> <li>Das Pferd in der Wendung</li> </ul>	
<b>3.8 Werkzeug für den rückenfreundlichen Weg zur Versammlung</b> .....	<b>162</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Basisarbeit zur Gymnastizierung</li> <li>Der Zirkel: Paradeplätze</li> <li>Der Zirkel: Zählen</li> <li>Zirkel: Zählen und Verändern</li> <li>Das Durchreiten einer Ecke: Dreieck</li> <li>Ecken zählen</li> <li>Ecke: Viertelvolte</li> <li>Zirkel: Karo</li> <li>Zirkel: Landung der Vorderfüße</li> <li>Die Biegung mit dem Sitz beeinflussen</li> <li>Slalom: Auf der Geraden</li> <li>Slalom auf dem Zirkel</li> <li>Vorhandkontrolle auf dem Zirkel</li> <li>Geradeaus mit vermehrter Stellung</li> <li>Grundlage für alle Seitengänge: Schulterherein</li> <li>Diagonal und Geradeaus</li> <li>Zulegen – Einfangen</li> <li>Crescendo und Decrescendo und Tonleiter</li> </ul>	



## 2.4 Loslassen, Fühlen, Mitgehen mit der Pferdebewegung

### Den eigenen Rücken besser kennenlernen

Der eigene Rücken bildet das Zentrum jeder Bewegung auf dem Pferd. Wer lernen will, all diese Bewegungen möglichst rückenfreundlich auszuführen, muss den **Bewegungsspielraum** und die **Bewegungsqualität** im eigenen Körper neu kennenlernen. Dafür bietet der unten zusammengestellte Fragenkatalog einen sinnvollen Leitfaden – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

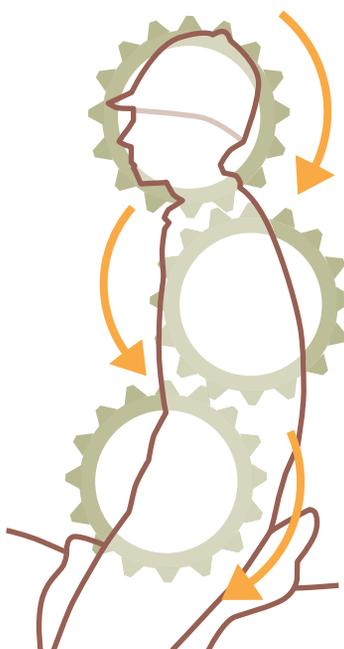
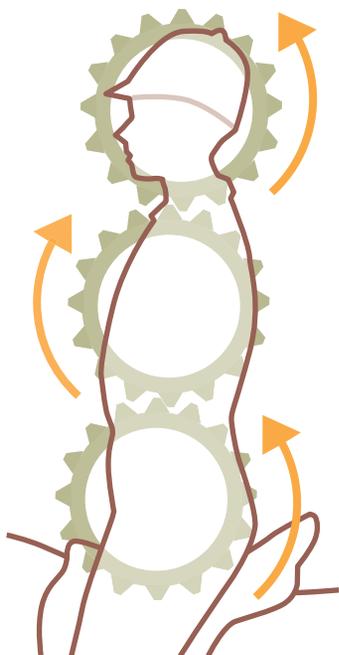
Alle in diesem Kapitel zusammengestellten **Übungen** können dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Individuell angepasst, können sie zugleich die Flexibilität des Rückens (Beugen und Strecken der einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule) und des Beckens verbessern. Erst Losgelassenheit erlaubt es, den eigenen Körper und die Pferdebewegung intensiver wahrzunehmen und zu lernen, besser mit der Pferdebewegung mitzugehen.

Die folgenden Übungen sollten, wenn sie nicht speziell auf eine besondere Gangart zugeschnitten sind, zunächst im Schritt ausgeführt werden. Zum Ausprobieren einer neuen Bewegungserfahrung sind **Sitzübungen an der Longe** ideal – fast alle Übungen eignen sich aber auch für das **freie Reiten** (auf entsprechend zuverlässigen Pferden). Anfangs ist es sinnvoll, die Übungen ein paarmal zu wiederholen, bis man die Bewegungsabläufe sicher beherrscht. Auf dieser Grundlage kann man dann versuchen, die Übungen so zu modifizieren, sodass sie sich den individuellen Anforderungen des eigenen Körpers am besten anpassen.

### Sinnvolle Fragen an den eigenen Körper

- **Das eigene Gewicht auf dem Pferd**  
*(Spüre ich beide Gesäßknochen gleichmäßig?)*
- **Beckenbeweglichkeit**  
*(Kann ich mein Becken vom Pferd in alle Richtungen bewegen lassen?)*
- **Stabilität**  
*(Kann ich Becken, Brustkorb und Kopf wie einen Turm übereinander aufrichten?)*
- **Atmung**  
*(Kann ich in einer aufrechten Haltung länger aus- als einatmen?)*
- **Koordination**  
*(Kann ich den Brustkorb anheben und den Schultergürtel bewegen, während das Becken weiter vom Pferd bewegt wird?)*
- **Handunabhängigkeit**  
*(Kann ich Arme und Hände frei tragen und bewegen ohne Spannung im Schultergürtel?)*
- **Beweglichkeit**  
*(Kann ich den Oberkörper zu beiden Seiten gleich weit drehen?)*
- **Hüftbeweglichkeit**  
*(Kann ich beide Oberschenkel gleich weit weg vom Pferd nehmen, kann ich beide Hüften gleich weit nach vorne schieben?)*
- **Beweglichkeit im Fußgelenk**  
*(Kann ich die Ferse hochziehen und senken, ohne die Belastung der Gesäßknochen zu verändern?)*
- **Balance**  
*(Komme ich eher vor oder hinter die Senkrechte?)*





Becken, Oberkörper und Kopf beeinflussen sich gegenseitig.

### Die Beckenstellung fühlen

Jede Bewegung des Pferderückens wird über das Becken auf den Reiterrücken übertragen.

Die **Stellung des Beckens** und die **Aufrichtung des Oberkörpers** stehen in einem funktionalen Zusammenhang.

Nur mit einer **mittleren Beckenstellung** kann sich ein Reiter entlang einer gedachten Senkrechten ausbalancieren. Im Selbstversuch lässt sich der Bewegungsspielraum des Beckens ausprobieren und eine mittlere Stellung finden.

### Den Oberkörper in die Mitte bringen

Nur wenn der **Oberkörper in der Balance** ist, können die Beine aus den Hüftgelenken so losgelassen wie möglich herabhängen. Vergleichbar sind die Beine mit einem Pendel, das nur dann senkrecht hängen kann, wenn der Oberkörper in der Mittelstellung sein Gleichgewicht findet.

Man kann diesen Zusammenhang auf dem Pferd gut erfahren, wenn man im Schritt den gesamten **Oberkörper nach vorne und hinten beugt** (das Schließen der Augen kann die Wahrnehmung

### Austesten der Beckenbeweglichkeit



intensivieren). Beim Beugen nach hinten rutschen die Unterschenkel automatisch nach vorne und die Knie gleiten nach oben. Beim Vorbeugen verlieren die Gesäßknochen den Kontakt mit dem Sattel; man sitzt vermehrt auf der Oberschenkelmuskulatur und die Unterschenkel rutschen zu weit nach hinten.

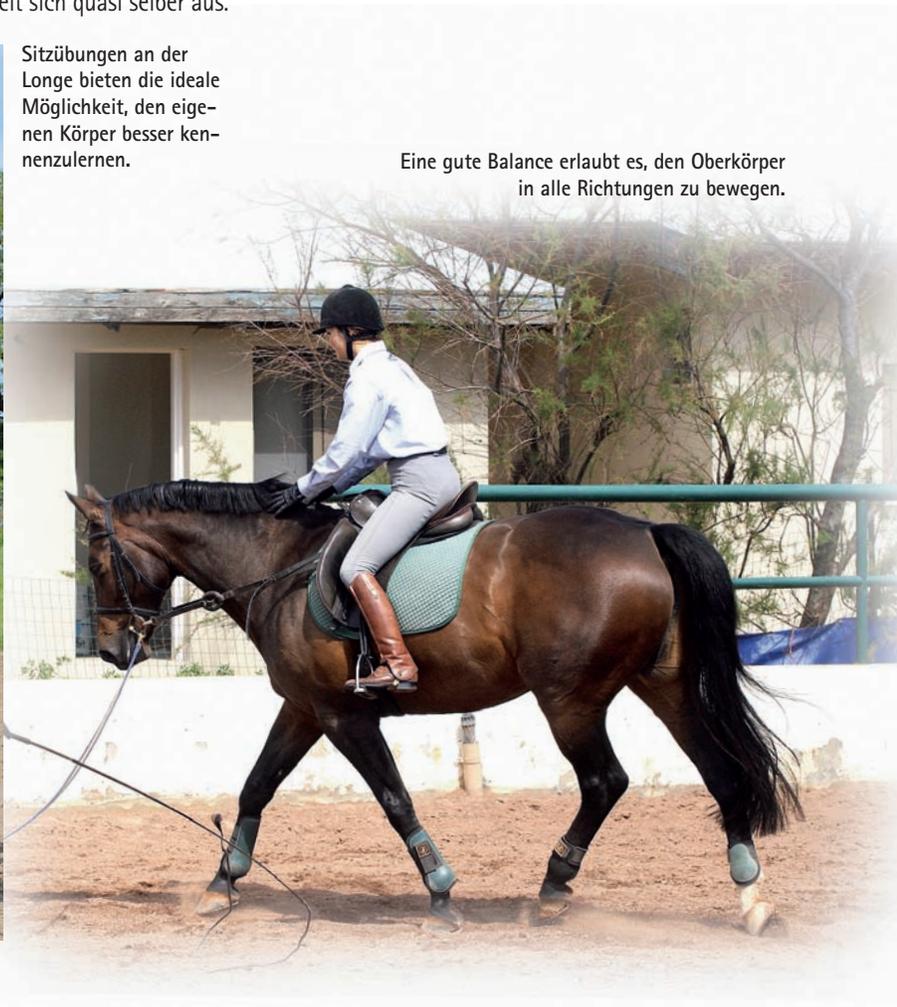
In beiden Fällen reagieren Muskelzüge reflektorisches auf die jeweilige Gleichgewichtssituation. Diese automatischen Bewegungen helfen, das Herunterfallen zu verhindern, behindern aber zugleich die reiterliche Einwirkung. Die reflektorisches Spannungen stellen die Hüftgelenke fest und vermitteln dem Pferd falsche Informationen. Um jetzt die gewünschte Reaktion des Pferdes hervorrufen zu können, muss man weitaus mehr Kraft und stärkere Hilfen als notwendig aufwenden: Der Reiter mit deutlichen Mängeln in der Oberkörperbalance hebt sich quasi selber aus.

Auch beim seitlichen Beugen des Oberkörpers kann man spüren, dass stets ein Bein vermehrt an den Sattel gepresst wird, während das andere seine ruhige Position verliert. Aber der Reiter kann seinen Oberkörper auf dem Pferd durchaus bewegen und trotzdem in der Balance bleiben. Wenn das Gewicht auf die Steigbügel übertragen wird – beim Leichttraben und im leichten Sitz – ist im Gegenzug eine ruhige Schenkellage ohne vermehrten Kraftaufwand der Prüfstein für das Gleichgewicht, während sich der Oberkörper in alle möglichen Richtungen bewegen kann.

Nur der ausbalancierte Oberkörper erlaubt die nötige Beweglichkeit in den Hüftgelenken. Dann erst kann die Pferdebewegung direkt über die **Gesäßknochen** auf das Becken des Reiters übertragen werden. Mitgehen mit der Pferdebewegung heißt, dass der Reiter diese Bewegungen zulässt.



Sitzübungen an der Longe bieten die ideale Möglichkeit, den eigenen Körper besser kennenzulernen.



Eine gute Balance erlaubt es, den Oberkörper in alle Richtungen zu bewegen.

## 3.2 Die Skala der Ausbildung – und ihr Bezug zum Rücken

### Die Leitlinien der klassischen Ausbildung

Die Vorstellungen vom richtigen Sitz des Reiters beruhen auf dem **Erfahrungswissen** vieler Generationen von Pferdefachleuten. Es ist eine erstaunliche Beobachtung, dass der korrekte Sitz bis ins kleinste Detail wie den dachförmigen Daumen auf dem Zügel oder die Belastung auf der Innenkante des Steigbügels perfekt auf den menschlichen Körper zugeschnitten ist – sofern das korrekt ausgebildete Pferd seinen Teil zum Gelingen beiträgt.

Die beste Strategie für rückenfreundliches Reiten ist es, sich an die Leitlinien für die klassische Reitlehre, an die **Skala der Ausbildung** zu halten. Fehler in der Ausbildung sind Negativposten für die Gesundheit von Reiter und Pferd. Doch selbst bei besten Absichten sind die perfekten Momente der Übereinstimmung von Pferd und Reiter rar und man kann sie nicht festhalten, sondern nur wieder und wieder erarbeiten.

Dabei bietet gerade die Zielsetzung der **Bewegungsharmonie** von Pferd und Reiter den entscheidenden Wegweiser für rückenfreundliches Reiten. Wer versucht, sich an der klassischen Reitlehre zu orientieren, hat eine gute Entscheidung für den eigenen Körper getroffen.\*

In der Ausbildung von Pferd und Reiter geben zwei Lebewesen mit ihren spezifischen **Stärken** und **Schwächen** den gangbaren Weg vor. Immer wieder muss man – auch wenn man sich streng nach klassischen Grundsätzen richtet – kleine Umwege und Variationen auf dem Weg zum Ziel finden. Eines allerdings darf nicht angetastet werden: ein losgelassenes, zufriedenes harmonisches Bewegungsbild von Pferd und Reiter, unabhängig von Disziplin oder persönlicher Zielsetzung. Die Schritte auf diesem Weg können nicht für alle Reiter gleich groß sein und gelegentlich führen kleine Umwege besser zum Ziel.

Wo ein erfahrener Reiter zur Korrektur seines Pferdes für einen Moment gegen die Bewegung des Pferdes sitzen, eine durchhaltende Zügelhilfe geben und gleich wieder weich werden kann, wäre ein schwächerer Reiter kräftemäßig und koordinativ überfordert. Der Versuch hätte vermutlich zwei negative Ergebnisse: Überbeanspruchung seines Rückens und Gegenwehr des Pferdes, weil die treibenden und verhaltenden Hilfen nicht mehr aufeinander abgestimmt werden könnten. Ein weniger erfahrener Reiter braucht andere, eigene und sicher länger dauernde Wege zum angestrebten Ziel: ausgiebiger leichttraben, kurze Reprisen, häufige Übergänge ...\*\*

### Ausbildung mit Rücksicht auf den Rücken

Jede einzelne Reitstunde, jede konkrete Reitsituation erfordert eine Fülle von **Entscheidungen**, die mehr oder weniger rückenfreundlich ausfallen können. Bei der Wahl der rückenfreundlichen Alternative muss vielleicht etwas mehr Zeit in Kauf genommen werden, aber man braucht sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren oder gar zu scheinbar einfacheren alternativen Reitweisen abwandern.

Ein empfindlicher Rücken ist schnell bereit, von vorneherein aus **Schmerzangst** zu blockieren. Jede Angst lässt sich nur langsam durch Vertrauen und gute Erfahrungen lösen. So muss auch ein Reiter, der Rückenschmerzen hat oder hatte, positive, rückenfreundliche Erfahrungen sammeln können. Dazu können Longenstunden, gezielte Übungen etc. helfen. Auch die Wahl eines passenden Pferdes trägt entscheidend zu dieser Vertrauensbildung bei.

Für die **Planung rückenfreundlicher Ausbildung** ist es wichtig zu wissen, welche Situationen den Rücken am meisten belasten und welche sozusagen Gift für einen empfindlichen Rücken sind. Die gesamte Skala der Ausbildung kann bei dieser Betrachtung als Richtschnur dienen. Die in der Ausbildungsskala geforderte Bewegungsharmonie

**\*\*Entscheidend für den Erfolg in der Reitausbildung ist es, die individuellen reitertlichen Fähigkeiten richtig einschätzen und damit auch die passenden Wege zum Ziel planen zu können.**

**\*Die Skala der Ausbildung ist – korrekt verstanden und angewendet – rückenfreundlich.**

entsteht, wenn Pferd und Reiter gemeinsam ihre Bewegungen so gut **ausbalancieren**, dass sie ökonomisch und leicht aussehen. Einem guten Reiter sieht man die Anstrengung nicht an! Mangelnde Balance eines Pferdes macht sich dagegen immer negativ im Rücken des Reiters bemerkbar.

**\*Gute Bewegungsbalance gibt Sicherheit und macht den Weg frei für die Losgelassenheit.**

**\*\*Ein sicher im Takt gehendes Pferd balanciert sich und seinen Reiter aus und beide können zu einer guten Losgelassenheit finden.**

**Mängel in der Balance** eines Pferdes beginnen im Pferdekörper. Die typischen Kennzeichen – ein festgehaltener, schiefer Hals und ein schlagender, eingeklemmter oder vermehrt zu einer Seite getragener Schweif – sind nur Kompensationen für fehlendes Gleichgewicht. Daher versetzen unausbalancierte Pferde dem Reiter immer wieder kleine oder größere Stöße in den Rücken.

Pferde mit Mängeln in der Balance stützen sich meist vermehrt auf einer Seite ab. Oft fallen sie regelrecht auf die äußere Schulter. Im Galopp führt dies dazu, dass der Reiter unsanft hin und her gerüttelt wird und ein weiches Mitschwingen in die Bewegung fast unmöglich ist. Balanceverlust verursacht Angst – weder Pferd noch Reiter können sich losgelassen bewegen.\*

Fehler in der **Ausbildung des Pferdes** wirken sich auch negativ auf den Rücken des Reiters aus. Der enge Zusammenhang zwischen der korrekten Ausbildung des Pferdes und rückenfreundlichem Reiten wird immer wieder neu deutlich.

### ■ Takt

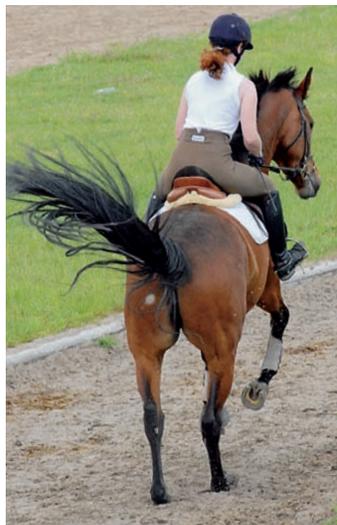
Ein untaktmäßig gehendes Pferd ist Gift für den Rücken! Es wird den Reiter stets leicht aus der Balance werfen und sein Rücken gerät ständig neu unter Stress. Der Reiter kann nicht loslassen und die Muskulatur wird verspannt.

Reiter, die selbst rückenempfindlich sind, können manchmal bei ihrem Pferd schon an der kleinsten **Unregelmäßigkeit** eine beginnende Lahmheit erspüren – sogar dann, wenn Profis und Tierärzte von unten noch keine Unregelmäßigkeit erkennen können. Der rückenempfindliche Reiter spürt die unsichtbare Hemmung des Pferdes, auf einem Fuß Last aufzunehmen. Das Pferd hat dann eine Vorspannung, um das betroffene Bein zu schonen, und diese Spannungsveränderung kann der Reiter bereits wahrnehmen.\*\*

### ■ Losgelassenheit

Die **Grundspannung** des Pferdes wird auf den Reiter übertragen und umgekehrt. Wenn ein Pferd den Rücken nicht loslässt, kommt der Reiter weder zum Sitzen noch zum Mitschwingen.

Balanceverlust ist Stress pur für Reiter und Pferd.



In Balance gelingt die gleiche Wendung harmonisch.

