



## Der Sitz des Reiters

- Der Sitz in vielen Varianten 6
- Der lange Weg des Reitenlernens 8
- Reuten lernen heißt Bewegung lernen 10
- Die Rolle der Ausrüstung 12
- Besser zu viel als zu wenig Bewegung 14
- Balance: Nicht herunterfallen! 16
- Das Gleichgewicht in der Wendung 18
- Takt gibt Sicherheit 20
- Im Rhythmus reiten 22
- Losgelassenheit – ausgeglichene Muskelarbeit 24
- Das Becken – die Bewegungszentrale 26
- Die Beine am Pferd 28
- Oberkörper, Arme und Hände 30
- Der leichte Sitz 32
- Der richtige Sitz für jeden Augenblick 34

## Die Reiterhilfen

- Die Pferdebewegung vorwegnehmen 38
- Gewichtshilfen 40
- Reiten am Sitz 42
- Schenkelhilfen 44
- Das Geheimnis des Treibens 46
- Zügelhilfen: Ziehen verboten 48
- Handunabhängigkeit 50
- Das Zusammenspiel der Hilfen – das richtige Maß 52
- Das Zusammenspiel der Hilfen – der richtige Augenblick 54
- Durch's Genick? An den Hilfen! 56
- Hilfsmittel: Störenfried Gerte 58
- Hilfsmittel: Stimme und Sporen 60
- Die Reaktion des Pferdes 62

## Sitzfehler und Probleme

- Im Zweifel für den Partner Pferd 66
- Fühlen, üben, lernen 68
- Störungen in der Oberkörperbalance 70
- Seitliches Einknicken 72
- Störungen im Rhythmus 74
- Störungen in der Losgelassenheit und Spannung 76
- Falsch verstandenes Treiben 78
- Zeigt her eure Hände 80
- Hartnäckige Angewohnheiten 82

## Gefühl vor Technik

- Reiten in den Grundgangarten – Schritt und Galopp 86
- Die Königsdisziplin: Aussitzen im Trab 88
- Die Übergänge 90
- Stellen und Biegen 92
- Schenkelweichen und Rückwärtsrichten 94
- Das Geheimnis der Halben Parade 96
- Halten – Wendungen im Halten 98
- Das Geheimnis des Geraderichtens 100
- Längsbiegung und Seitengänge 102
- Auf dem Weg zur Versammlung 104

## Service

- Nützliche Adressen 107
- Zum Weiterlesen 108
- Register 109



## Die Rolle der Ausrüstung

Für das Erlernen des richtigen Sitzes spielt die Ausrüstung von Reiter und Pferd eine entscheidende Rolle. Grundsätzlich muss alle Reitsportausrüstung fachgerecht und sicher sein. Funktionale, bequeme Kleidung – insbesondere für Kopf und Füße – spielt eine entscheidende Rolle für den Lernerfolg. Genauso wichtig ist ein Sattel, der nicht nur dem Pferd, sondern auch dem Reiter passt.



Der zu kleine Sattel zwingt die Reiterin in den Spaltsitz.



In einem passenden Sattel kann sich die Reiterin bewegen.

### DIE KLEIDUNG

Der Markt für Reitbekleidung boomt; neben stilistischen, modischen und funktionalen Variationen gibt es reitweisen-spezifische Traditionen bei der Zusammenstellung der Reitbekleidung.

#### Tipps für die Ausrüstung des Reiters:

**Reithosen:** Müssen jede gewünschte Bewegung erlauben und im Schritt und an den Knien perfekt sitzen.

**Fußbekleidung:** Muss aus Sicherheitsgründen bis über die Knöchel reichen und einen Absatz haben, damit der Fuß weder am Steigbügel anschlagen, noch hängenbleiben kann. Klassisch sind kniehohe Lederstiefel; von der Billigvariante aus Kunststoff/Gummi ist abzuraten – sie schränkt die Beweglichkeit der Fußgelenke ein. Sinnvoll ist die Kombination von Stiefeletten mit Chaps.

**Helm:** Sollte der Industrienorm EN 1284 entsprechen, richtig angepasst sein – und ausnahmslos immer getragen werden.

**Handschuhe:** Ermöglichen einen besseren stetigen Kontakt zum Pferdemaul als bloße Finger.

**Sicherheitswesten und Protektoren:** Können Unfallfolgen mildern, dürfen aber auf keinen Fall den losgelassenen Sitz und damit die Balance behindern. Gilt vor allem für seitlich gepolsterte Schutzwesten, die ein dauerndes Abspreizen der Arme vorgeben.

### DIE ROLLE DES SATTELS

Weil der scheinbar stille Sitz des Reiters aus fein abgestimmten Bewegungen besteht, muss sich ein Reiter im Sattel auch bewegen können. Die Sitzfläche muss dem Reiter genügend Spielraum für die eigene Beckenbewegung bieten. Der Schwerpunkt des Sattels muss in der Mitte der Sitzfläche liegen. Die Oberschenkel dürfen auf keinen Fall durch begrenzende Pauschen in eine unnatürlich starke Streckung (Dressursattel) oder Beugung (Springsattel) gezwungen werden. Spezialsättel (z. B. Dressursattel, Springsattel) geben die Sitzform in hohem Maße vor und erlauben nur begrenzte Varianten. Für Anfänger meist am besten geeignet sind Vielseitigkeitssättel, die mehr Variationen in Sitzformen und Bügellänge erlauben.

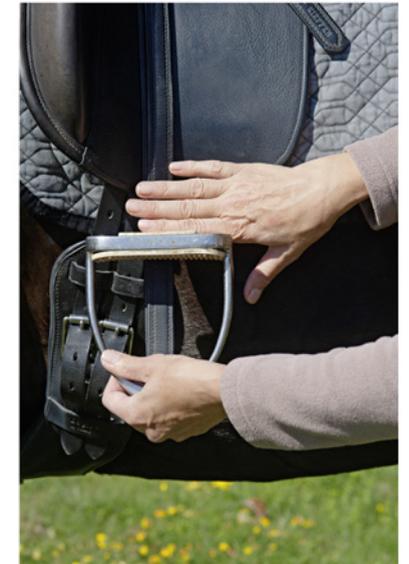
### DIE PASSENDE BÜGELLÄNGE

Die richtige Bügellänge hängt von vielen Faktoren ab: von der angestrebten Sitzform, den Proportionen des Reiterbeins, den Größenverhältnissen zwischen Ober- und Unterschenkel und der Hüftbeweglichkeit. Der unerfahrene Reiter wird zunächst mit einer mittleren Bügellänge reiten – sowohl der „gestreckte“ Dressursitz als auch der dem gegenüber wie ein Taschenmesser „zusammengeklappte“ leichte Sitz mit deutlich verkürzten Steigbügeln erfordern viel Übung und können erst im Lauf der Ausbildung erlernt werden. Dabei wirkt sich ein zu langer Steigbügel störender aus als ein zu kurzer.

Zum Überprüfen, ob die Bügel gleich lang verschnallt sind, ist es die sicherste Methode, den Steigbügel nach oben umzuschlagen und den Abstand zum Sattelblatt zu messen.

### Übung: Bügel verlieren und wiederfinden ●●●

Schon aus Sicherheitsgründen ist es wichtig, die Steigbügel nicht nur im Halten, sondern auch in der Bewegung sicher aufnehmen zu können. Aus dem absichtlichen Verlieren und Wiederfinden – ohne das Pferd dabei in seinen Bewegungsfluss zu stören – lässt sich eine Übung machen. Das ist im Schritt eine relativ einfache, im Trab und Galopp eher anspruchsvollere Aufgabe.



## Die Reaktion des Pferdes

**Pferde als ängstliche Fluchttiere** mit hohem Anpassungsvermögen zeigen generell eine große Bereitschaft, den Anweisungen des Menschen – also auch den Reiterhilfen – zu folgen. Für Widerstand haben sie immer einen plausiblen Grund. Im Gegensatz zu Menschen haben Pferde nicht einfach üble Launen oder kündigen mutwillig ihre Mitarbeit auf.

### ERWÜNSCHTES VERHALTEN VERSTÄRKEN

Bei der Ausbildung des Pferdes hat Korrektur Vorrang vor Strafe – und Lob Vorrang vor Korrektur. Jedes erwünschte Verhalten eines Pferdes sollte belohnt werden. Reagiert ein Pferd willig auf die Hilfen, hat ein Reiter vielfältige Möglichkeiten, dem Pferd die Situation so angenehm wie möglich zu machen – so wird erwünschtes Verhalten verstärkt. Das Gegenteil von Lob ist nicht Strafe, sondern Korrektur. Und Korrektur hat letztendlich das



Ein gehorsames Pferd erlaubt die Kontrolle über Gangart, Tempo und Richtung.

gleiche Ziel: dem Pferd das unerwünschte Verhalten weniger angenehm zu machen und am Ende erwünschtes Verhalten zu bestärken. Strafen sind Pferden gegenüber äußerst selten angebracht und mit größter Vorsicht zu dosieren. Die Strafe muss in unmittelbarem zeitlichem und auch inhaltlichem Zusammenhang mit dem widergesetzlichen Verhalten stehen. Aber so schnell reagieren Reiter meist nicht. Kommt die Strafe zu spät, kann das Pferd nicht verstehen, wofür es überhaupt gestraft wurde. Scheut das Pferd, sind Strafen überhaupt nicht angebracht: Beim nächsten Mal wird das Pferd an derselben Stelle zusätzlich zur schon vorhandenen Angst noch begründete Furcht vor der Strafe haben. Das trägt auf keinen Fall zur Entkrampfung der Situation bei. Eher wird die Angst gesteigert.

### LOB, KORREKTUR, STRAFE

#### Lob

- Stimme, Klopfen, Streicheln
- Wiederholung einer gelungenen Lektion mit leichteren Anforderungen und Hilfen
- Nachgeben, Zügel hingeben, Einlegen einer Pause
- Beenden der Arbeit, Gelegenheit zum Freilaufen, Wälzen
- Belohnungsfutter (Vorsicht, kann lästiges Futterbetteln auslösen!)

#### Korrektur

- Stimme, Wegfall von Lob und Streicheln
- Nicht nachgeben
- Wiederholung einer misslungenen Lektion mit stärkeren Hilfen
- Intensivierung einer einzelnen Hilfe, auf die das Pferd nicht reagiert hat
- Unterstützung durch Sporen oder Gerte

#### Strafe

- Nur im Fall eindeutiger Widersetzlichkeit
- Nur in sofortigem zeitlichem Zusammenhang
- Laute Stimme, gezielter deutlicher Gerten- und Sporeneinsatz
- Achtung: Niemals ein Pferd am Kopf strafen



Ein kleines Lob zwischendurch – ohne die Zügelverbindung aufzugeben

### Praxistipp

Pferde sind nicht grundlos widersetzlich. Daher sollte jeder Reiter bei überraschend auftauchenden Problemen Ursachenforschung betreiben – und sich selbst mit einschließen. Das heißt: Oft provozieren unpassende Aufgabenstellungen oder mangelhafte Hilfen den Widerstand. Im Zweifel sollte man zugunsten des Partners Pferd entscheiden – viele gesundheitliche Probleme zeigen sich zunächst in veränderten Reaktionen des Pferdes, bevor sie offen zutage treten.

## Fühlen, üben, lernen

In vielen Sportarten erreichen Spitzensportler Wertnoten ganz nah am obersten Ende der Notenskala. Beim Reiten ist die 8 (auf einer Skala von 0 bis 10) schon eine hohe Auszeichnung. Die Idealvorstellungen für perfektes Reiten sind unerreichbar hoch. Reiter können und müssen ein Reiterleben lang dazulernen. Darin liegt die Herausforderung, aber auch der Reiz dieser Sportart.

### BEWEGUNGSGEFÜHL SCHULEN

Der Kampf gegen die eigenen Schwächen im Sattel prägt den Werdegang jedes guten Reiters. Talent ist hilfreich – und für den Spitzensport unverzichtbar – aber es reicht für den Erfolg nicht aus. Wer nicht beständig an sich, das heißt dem eigenen Sitz und der Hilfengebung arbeitet, hält nicht einmal sein Niveau, sondern lässt unweigerlich nach. Die eigene Körperwahrnehmung, das viel beschworene Bewegungsgefühl, ist zugleich der beste und der schlechteste Ratgeber für jeden Reiter: der beste, weil nur mit Hilfe des Körpergefühls das komplizierte Zusammenspiel

#### Praxistipp

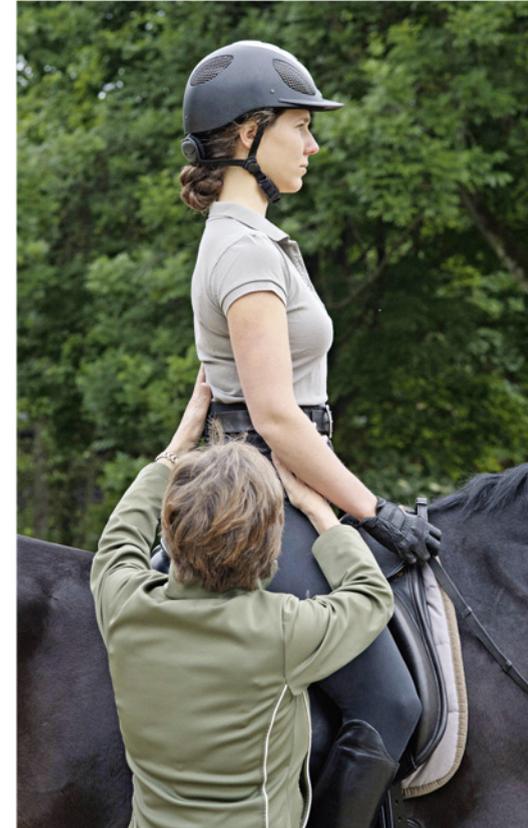
In einer Zeit, in der jedes Handy Videos aufnehmen kann, ist es gar kein großer Aufwand, das eigene Reiten einer regelmäßigen Videokontrolle zu unterziehen. Begutachten sollte man die Videos besser auf einem größeren Bildschirm. Bewegte Bilder sind viel aufschlussreicher als das Spiegelbild oder die Momentaufnahme im Foto. Allerdings erfordert es Übung, Videoaufnahmen richtig zu interpretieren. Es könnte sich lohnen, dafür einen Ausbilder zu gewinnen.

Ein übertriebenes Hohlkreuz stört den geschmeidigen Sitz und ist eine große Herausforderung für den Reiter.



zwischen Pferd und Reiter als Ganzes erfasst werden kann; der schlechteste, weil das Körpergefühl höchst subjektiv und störungsanfällig ist. Erst in Verbindung mit einer kritischen Rückmeldung von außen (vom Blick in den Spiegel bis zur Rückmeldung des Ausbilders) kann Gefühl mit Köpfchen kombiniert werden. Und dazu tut auch noch Wissen not, damit man nicht nur Fehler erkennen, sondern auch Lösungen finden kann.

Hier legt die Ausbilderin buchstäblich Hand an und hilft, die richtige Sitzposition zu erfüllen.



Generell gilt, dass man einen Sitzfehler zunächst fühlen muss, bevor man ihn verbessern kann – und die verbesserte Bewegung erst fühlen muss, bevor man sie sicher immer wiederfinden kann. Und es erfordert ein hohes Maß an Konzentration und Selbstdisziplin, die eigenen Schwächen immer wieder in den Fokus der Wahrnehmung zu rücken – und nicht nur die Fehler des Pferdes. Dabei kann Sitzschulung an der Longe auch für fortgeschrittene Reiter hilfreich sein. Zum Beispiel kann eine Verbesserung der Aufrichtung im Oberkörper sehr gut über Rotation erarbeitet werden (siehe Fotos Seite 5).

Für die Arbeit an Sitzfehlern ist es wichtig, den eigenen Körper mit seinen Stärken und Schwächen genau kennenzulernen. Seitenunterschiede in Beweglichkeit, Kraft und Rotationsfähigkeit sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel.

### Übung: Berührungsreize ●●●

Taktile Reize können helfen, im eigenen Körper Bewegungen zu stimulieren. Eine Berührung am Rücken kann die Gegenbewegung zum Hohlkreuz unterstützen, ein Druck auf den Oberschenkel die gewünschte Abwärtsbewegung des Knies auslösen, ein Aufwärts-Streichen am eigenen Brustkorb die Aufrichtung anregen. In einem zweiten Lernschritt reicht es dann aus, sich diese Berührung nur vorzustellen, zum Beispiel die unsichtbare Hand am Rücken. Klare Bewegungsvorstellungen sind wichtig, um die korrekten Bewegungen zu lernen.