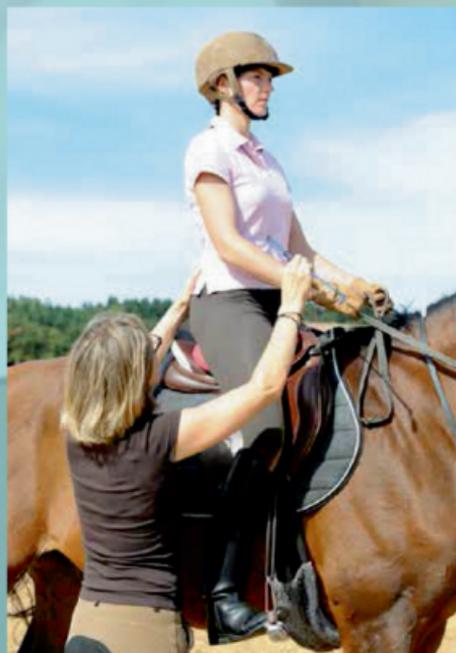


Marlies Fischer-Zillinger  
Claudia Weissauer



Der  
**korrekte SITZ**  
des Reiters

Fehleranalyse  
und Korrektur

Marlies Fischer-Zillinger  
Claudia Weissauer

Der  
**korrekte SITZ**  
des Reiters

Fehleranalyse  
und Korrektur



Einbandgestaltung: R2 | Ravenstein, Verden

Titelfotos: CAVALLO/Rädlein

Zeichnungen: Marlies Fischer-Zillinger.

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Für einen eventuellen Missbrauch der Informationen in diesem Buch können weder die Autorinnen noch der Verlag oder die Vertreiber des Buches zur Verantwortung gezogen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-275-02068-3

Copyright © by Müller Rueschlikon Verlag  
Postfach 103743, 70032 Stuttgart  
Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2019

Sie finden uns im Internet unter [www.mueller-rueschlikon-verlag.de](http://www.mueller-rueschlikon-verlag.de)

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Gesamtleitung: Claudia König  
Lektorat: Karin Ottemann  
Innengestaltung: Kerstin Diacont  
Druck und Bindung: Conzella Verlagsbuchbinderei, 85609 Aschheim  
Printed in Germany



*Foto: Siegbert Altenhofer, Pferdefotografie*

Einleitung	6	<b>Kapitel 4   Die Beweglichkeit des Reiters</b>	<b>68</b>
<b>Kapitel 1   Der richtige Sitz</b>	<b>8</b>	Bewegungserweiterung mit Dehnübungen	70
Der Reitersitz	9	Das Hüftgelenk	70
Der Sitz des Reiters in der Bewegung	10	Die vordere Hüftgelenkmuskulatur	78
Die Bedeutung des Sattels für den Sitz	10	Die Wirbelsäule	80
Die natürliche Aufrichtung im Sitz	11	Das Becken	89
Der aktive Sitz	14	Die Schultern	92
Verbessern Sie Ihr Sitzgefühl auf dem Pferd	22	<b>Kapitel 5   Die Schiefe des Reiters</b>	<b>100</b>
Reiten mit dem Sitzkissen – der Weg zum tiefen Sitz	28	Verschiedene Ursachen für eine Schiefe des Reiters	103
<b>Kapitel 2   Bewegungsanalyse</b>	<b>30</b>	Schiefe durch Unbeweglichkeit	104
1. Videoanalyse	30	Schiefe durch Gleichgewichtsprobleme	107
2. Der Beweglichkeitstest	33	Schiefe als Ergebnis eines Lenkversuches	112
3. Erarbeiten der Lernschritte	37	Schiefe durch Bewegungsgewohnheiten	112
4. Erfolgskontrolle	37	Korrektur für schiefe Reiter	115
<b>Kapitel 3   Die häufigsten Sitzfehler</b>	<b>38</b>	<b>Kapitel 6   Das richtige Gefühl für die Wendung</b>	<b>120</b>
1. Reiter in Rücklage	39	Die häufigsten Sitzfehler in Wendungen	122
2. Die Wirbelsäule kann nicht schwingen	44	Der richtige Sitz in der Wendung	126
3. Reiter im Stuhlsitz	50	Hilfen auf dem Pferd	144
4. Reiter im Hohlkreuz – Variante 1	56		
5. Reiter im Hohlkreuz – Variante 2	62		

## Kapitel 7 | Das Gleichgewicht des Reiters 148

Gleichgewichtsprobleme zeigen sich auch so	149
Das Gleichgewicht liegt nicht in der Luft	150
Gleichgewicht schulen auf dem Pferd	152

## Kapitel 8 | Die Durchlässigkeit des Reiters 158

Der mitschwingende Sitz – die Beckenbeweglichkeit	164
»Aussitzen ist für mich eine Qual«	167
Die richtige Spannung finden	173
Halten Sie nicht die Luft an	173
Durchlässigkeit von Kopf bis Fuß	174
Reiten mit zu viel Spannung	174
Reiten mit zu wenig Spannung	180
Die positive Körperspannung auf dem Pferd	180

## Kapitel 9 | Reiten über Gewichtshilfen 183

## Kapitel 10 | Das richtige Treiben 192

Die Reihenfolge der Einwirkungen	194
Falsch verstandene Einwirkungen	198
Seitwärts treibende Hilfen	200
Einwirkungen auf dem Pferd verfeinern	203

## Kapitel 11 | Die Zügelführung 208

Die Hand	210
Der Weg zum Pferdemaul	210
Übungen auf dem Pferd	215
Weitere Übungen für die Zügelführung	219

## Kapitel 12 | Das Aufwärmprogramm 220

Fit in den Sattel: Übungen am Boden	220
Fit im Sattel: Übungen auf dem Pferd	221

Nachwort	224
----------	-----

Über die Autorinnen	224
---------------------	-----



# Einleitung

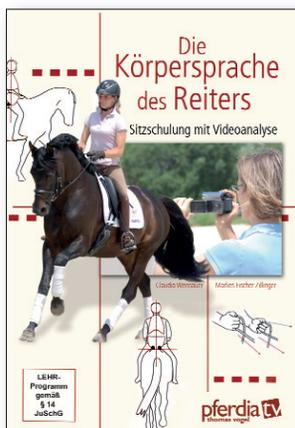
Viele Reiter kommen im Laufe ihrer Ausbildung an einen Punkt, an dem sich Fortschritte nicht mehr oder nur noch sehr langsam einstellen. Das beeinträchtigt die Motivation und die Freude am Reiten, vor allem, wenn sie merken, dass ihnen die üblichen Anleitungen im Rahmen der konventionellen Reitstunden nicht weiterhelfen. Die Ursachen dafür liegen in der Regel in einem fehlerhaften Sitz. Denn aus diesem heraus kann selbst ein noch so bemühter Reiter die Anforderungen, die das Reiten insgesamt oder einzelne Lektionen an ihn stellen, gar nicht erfüllen. Sind dagegen die Grundlagen des Sitzes gesichert,

ergibt sich alles Weitere (fast) von allein – sogar die hohen Lektionen. Der Sitz ist also gewissermaßen das ABC des Reitens. Er ist die Basis, auf der die gesamte reiterliche Ausbildung aufbaut. Das bedeutet auch: Kommt es im weiteren Verlauf – ganz gleich auf welchem Niveau – zu Problemen, muss der Reiter immer zu dieser Basis zurückkehren, wenn er auf längere Sicht Erfolg haben will.

Als Reitlehrerin und als Krankengymnastin haben wir zusammen ein Konzept entwickelt, in dem wir mit Hilfe von Videoanalysen Reitern Fehler aufzei-

gen, sie die Ursachen ihrer Probleme erkennen lassen und ihnen Anleitungen und Hilfestellungen geben, um diese zu lösen. All das haben wir in diesem Buch zusammengestellt. Sie finden darin eine Vielzahl von praktischen Übungen auf dem Boden, dem Gymnastikball, dem Holzpferd und auf dem Pferd an der Longe und im freien Reiten, wobei wir verschiedene Hilfsmittel verwenden, die Ihnen helfen, Ihr Körper- und Bewegungsgefühl zu schulen. Dazu geben wir Ihnen eine Reihe von inneren Bildern und Erste-Hilfe-Tipps an die Hand, die beim Reiten verblüffend schnell und effektiv zum Erfolg führen können.

Wir haben bewusst alltäglich in den Reitstunden auftauchende Situationen herausgegriffen, um Ursachen und Wirkungen von Reitproblemen aufzuzeigen. Bewegungsanleitungen und -korrekturen können auf dem Pferd häufig nur sehr schwer oder gar nicht umgesetzt werden. Das liegt unter anderem daran, dass der Reiter falsche, bereits verinnerlichte Bewegungsmuster als richtig wahrnimmt. Mit unseren Übungen und Anregungen möchten wir ihm helfen, diese Wahrnehmung zu verändern und so zu einem neuen Körperbewusstsein zu finden. Wie dies in der Praxis aussieht, können Sie auf unserer DVD »Die Körpersprache des Reiters«, die bei wehorses erschienen ist, sehen.



Das Buch richtet sich ausdrücklich an alle Reiter. Denjenigen, die noch in den Anfängen stecken, möchten wir helfen, ihr Fundament auf einer korrekten Basis aufzubauen. Und denen, die schon seit vielen Jahren oder Jahrzehnten dabei sind, versprechen wir: Sie werden viel Neues über sich und Ihren Sitz und letztendlich – durch Ihr neues Reitgefühl – auch über Ihr Pferd erfahren. Reiterliches Grundwissen setzen wir voraus und greifen es nur dort auf, wo es zum Verständnis notwendig ist. Mit diesem Buch möchten wir auch praktisch tätigen Reitlehrern neue Anregungen geben. Sie werden darin Übungsvorschläge finden, die sich einfach in den Reitunterricht einbauen lassen und dem Reiter helfen werden, seine Wahrnehmung und sein Bewegungsgefühl zu verbessern.

Sie halten also ein Buch aus der Praxis für die Praxis in der Hand. Mit ihm möchten wir Ihnen einen Ratgeber zur Seite stellen, der von nun an Ihre reiterliche Ausbildung begleiten soll. Sie werden sehen: Sich mit den Feinheiten einer Bewegung zu beschäftigen, sie zuerst am eigenen Körper und dann auch im Bewegungsspiel mit dem Pferd zu erleben, schärft Ihre Sinne und damit Ihr Einfühlungsvermögen. Sie werden Ihre eigenen Bewegungen und die Ihres Pferdes plötzlich sensibler wahrnehmen und dadurch in der Lage sein, Ihre Hilfen feiner zu dosieren und gezielter einzusetzen. Und das ist es schließlich, was gutes Reiten ausmacht: die Harmonie des Reiters mit dem Pferd. Wir hoffen, Ihnen auf diese Weise zu noch mehr Freude mit Ihrem Pferd und an dieser herrlichen Sportart zu verhelfen.

Marlies Fischer-Zillinger & Claudia Weissauer  
[www.koerpersprache-des-reiters.de](http://www.koerpersprache-des-reiters.de)

# 1

# Der richtige Sitz

Der richtige Sitz ist die Grundvoraussetzung für gutes Reiten. Denn nur über ihn können Sie auf die Bewegungen des Pferdes reagieren und sinnvoll mit Ihrem Gewicht einwirken. Viele Reiter wissen zwar, wie der richtige Sitz auszusehen hat, spüren aber aufgrund fehlender Körperwahrnehmung nicht, wie sie ihn erreichen können. Wir wollen uns in diesem Kapitel daher genauer mit dem Sitz des Reiters befassen und Ihnen anhand von typischen Sitzfehlern zeigen, worauf es bei der Sitzkorrektur ankommt.



## Der Reitersitz

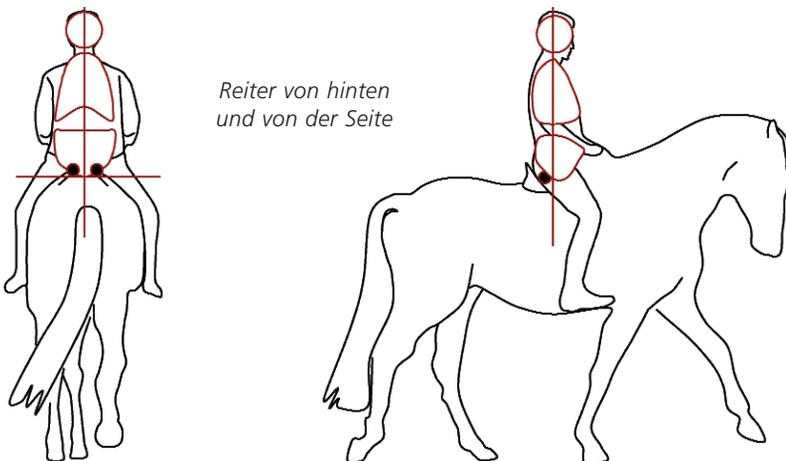
In den beiden Abbildungen sehen Sie die schematischen Zeichnungen eines Reiters. Diese sollen Ihnen die einzelnen Körperabschnitte und ihre Ausrichtung zur Senkrechten verdeutlichen.

Die Zeichnungen zeigen einen Reiter, der aufrecht über seinen Sitzbeinknochen sitzt, wobei sich die Fersen senkrecht darunter einordnen (siehe dazu die Übung: »Wo sind meine Sitzbeinhöcker?« in diesem Kapitel). Sein Körper befindet sich im Lot, das Becken in der so genannten Mittelstellung. Um diese Stellung zu erreichen, müssen Sie etwas hinter dem tiefsten Punkt der Sitzbeinknochen sitzen.

Der natürliche Schwung der Lendenwirbelsäule nach vorne bleibt dabei erhalten. Diesen Sitz sollten Sie einnehmen können, ohne sich dabei zu verspannen. Dafür muss Ihr Hüftgelenk beweglich genug sein, damit das Bein möglichst lang am Pferdebauch anliegen kann. Für den optimalen

Kontakt der Beininnenseite zum Pferd müssen Sie Ihr Bein etwas nach innen drehen bzw. den Muskelbauch des Oberschenkels von innen nach hinten schieben. Gleichzeitig müssen Sie im Hüftgelenk beweglich genug sein, um mit den Beinen den Pferdekörper umschließen zu können.

Verkürzen Sie die Steigbügel so weit, dass Sie Ihre Beine ohne Anstrengung locker in ihnen ruhen lassen können. Erzwingen Sie auf keinen Fall ein langes Reiterbein. Viele Reiten nehmen gerne beide Beine aus den Steigbügeln heraus, um die Hüftgelenke zu dehnen. Doch Vorsicht: Wenn die Muskulatur im Hüftgelenk nicht ausreichend nachgeben kann, wird der Reiter dabei in ein Hohlkreuz gezogen. Besser ist es, die Beine einzeln aus den Steigbügeln zu nehmen. So kann die Dehnung wirklich am jeweiligen Hüftgelenk ankommen und die Ausweichbewegung in ein Hohlkreuz wird verhindert. Hilfreich ist auch die Übung zur Dehnung der vorderen Hüftgelenksmuskulatur, die auf Seite 79 beschrieben wird.



## Der Sitz des Reiters in der Bewegung

Sobald sich das Pferd bewegt, erhöhen sich die Anforderungen an Ihren Sitz. Jetzt müssen Sie die Bewegungen des Pferdes mit Ihrem Körper aufnehmen. Solange Sie jedoch Ihren Sitz auf dem Pferd aktiv halten müssen und Ihre Gelenke noch nicht genügend losgelassen sind, werden Sie nicht harmonisch mit den Bewegungen des Pferdes mitschwingen können. Die Losgelassenheit, die der Reiter bei seinem Pferd erreichen möchte, muss er auch selbst haben. In schnelleren Gangarten kommen außerdem oft Gleichgewichtsprobleme hinzu. Das kann zu einer erhöhten Spannung im Körper führen, um nicht vom Pferd zu fallen. Unter diesen Bedingungen die nötige Losgelassenheit und Beweglichkeit zu erreichen, stellt noch höhere Anforderungen an den Reiter.

## Die Bedeutung des Sattels für den Sitz

Der Sattel spielt für den Sitz eine ganz wesentliche Rolle. Sie werden gleich verstehen, warum das so ist. Um einen guten Sitz zu ermöglichen, muss er zunächst einmal zwei Kriterien erfüllen: Er muss zur Anatomie des Reiters passen – denn jeder Reiter hat einen anderen Körperbau. Und er muss korrekt auf dem Pferd liegen. Das bedeutet vor allem, sein Schwerpunkt, also die tiefste Stelle des Sattels, muss sich etwa in der Mitte der Sitzfläche befinden. Nur dann kann der Reiter ausbalanciert sitzen.

Reiten bedeutet Bewegung – nicht nur für das Pferd! Ein losgelassener Sitz und eine differenzierte Einwirkung sind nicht möglich, wenn der Sattel den Reiter in seiner Beweglichkeit ein-



*Steigbügellänge: Die Steigbügel dürfen nicht zu lang sein, denn bei einem zu langen Bein geht die Beweglichkeit im Hüftgelenk verloren.*

schränkt. Er muss allen Gelenken genügend Spielraum geben, damit der Reiter geschmeidig den Pferdebewegungen folgen kann. Als problematisch anzusehen sind daher die bei Dressurreitern sehr verbreiteten Sättel mit tiefem Sitz und großen Kniepauschen: Rutscht der Reiter zu tief in die Sitzfläche hinein, wird er dazu verleitet, sein Becken nach hinten zu kippen und in den Sattel hinein zu schieben. Die Beckenbeweglichkeit geht damit verloren und häufig ist auch eine rückwärtswirkende Hand die Folge. Dicke Pauschen fixieren die Oberschenkel, so dass die Beine nicht mehr locker aus dem Hüftgelenk nach unten federn können. Der Reiter wird in seinem

Gleichgewicht gestört, er klemmt die Beine ans Pferd, der Bewegungsfluss geht verloren.

Denken Sie immer daran: Reiten ist eine dynamische Sportart. Der Sattel soll Sie nicht stabilisieren, sondern Bewegung zulassen. Ein zu großer Sattel ist daher auch weniger problematisch als ein zu kleiner. Lassen Sie sich also nicht täuschen, wenn Sie das Gefühl haben, in einem Sattel, der wenig Spielraum lässt, »stabiler« sitzen zu können. Ein Sattel kann niemals aus einem schlechten Reitersitz einen guten zaubern. Sehr wohl aber kann er Sitzfehler begünstigen.

## Die natürliche Aufrichtung im Sitz

Um den richtigen Sitz zu erlernen, möchten wir zunächst Ihr Bild vom eigenen Körper schulen.

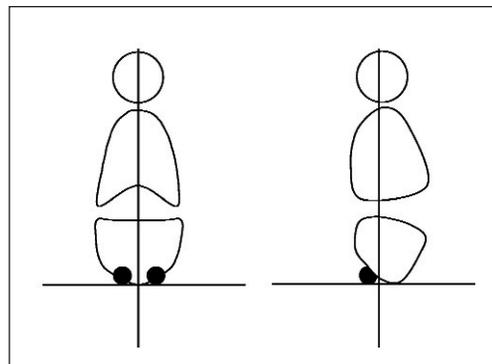
Bei jedem Bauwerk ist das Fundament für die Senkrechte äußerst wichtig. Wenn die ersten Steine schief stehen, wird der Turm nach oben aus dem Lot geraten. Dasselbe trifft auf den menschlichen Körper zu. Unser Fundament für die Senkrechte bildet unsere Unterlage. Auf einem schiefen Stuhl müssen Sie den Fehler im Fundament durch Gewichtsverschiebungen im Körper ausgleichen.

Auf einem schiefen Pferd passen Sie sich entweder unbewusst dieser Schiefe an, oder Sie gleichen sie aus. Dazu müssen Sie jedoch die Senkrechte spüren können. Erst wenn Sie Ihre eigene Senkrechte kennen, werden Sie überhaupt feststellen können, wann Sie das Pferd aus dem Lot bringt.

Viele Menschen empfinden es als anstrengend, aufrecht zu sitzen. Die Anforderung: »Setz dich gerade hin« wird sofort mit einem unangenehmen Körpergefühl verbunden. Dies beruht auf der Erfahrung, dass gerades Sitzen etwas mit einem starren, gehaltenen Zustand zu tun hat. Dabei ist dem überhaupt nicht so. Wenn Sie Ihre Körperabschnitte im Lot übereinander aufbauen, dann ist dies mit sehr wenig Kraftanstrengung verbunden.

Senkrecht zu sitzen ist ein bewegter Zustand. Sie führen unmerklich kleinste Bewegungsauslässe aus, Ihr Körper pendelt selbstständig hin und her, so dass die Muskulatur fortwährend zwischen Anspannen und Entspannen wechselt. Diese aktive Form des Sitzens ist viel angenehmer, als wenn Sie in sich zusammengesunken verharren.

Um aufrecht sitzen zu können, müssen sich das Gewicht von Becken, Brustkorb und Kopf senkrecht übereinander ausrichten. Die Basis dieses Turmes wird vom Becken gebildet. Die einzelnen Gewichte sind durch die Wirbelsäule beweglich miteinander verbunden.





*Maximale Beugung auf niedrigem Hocker*



*Sitz auf einem Balken – Beine hängen frei*



*Sitz etwas über Kniehöhe*

Der richtige Sitz ist neben dem Lot innerhalb des Körpers abhängig von der Stellung der Beine. Um diese Einflüsse spüren zu können, probieren Sie verschiedene Sitzpositionen aus, wie auf dieser Seite oben zu sehen ist.

**Im ersten Bild (links)** wird der aufrechte Sitz durch die starke Beugung in den Hüftgelenken erschwert. Hier kann sich das Becken nur schwer in der Senkrechten ausrichten. Das Gleiche geschieht mit einem Reiter im Stuhlsitz.

**Im zweiten Bild (mitte)** »ziehen« die frei hängenden Beine am Becken. Wenn das Hüftgelenk eine Bewegungseinschränkung in der Streckung aufweist, oder die Beugemuskulatur zu stark unter Spannung steht, wird das Becken durch das Gewicht der Beine in Richtung Spaltsitz gezogen. Auch in dieser Position hat das Becken kein freies Bewegungsspiel.

**Im dritten Bild (rechts)** ist die aufrechte Sitzposition mit freier Beckenbeweglichkeit möglich. Das Hüftgelenk hat durch die leicht erhöhte Sitzfläche genügend Bewegungsspielraum. Die Sitzfläche ist hier etwas höher als die Kniehöhe. Die Wirbelsäule kann sich darüber ohne muskuläre Anstrengung aufbauen. Die Gewichte von Becken, Brustkorb und Kopf finden bei ausgeglichener Muskulanz selbstständig die Senkrechte. Diese Sitzposition ist immer wieder die Ausgangsstellung bei den anschließenden Übungen in diesem Buch und wird als »Ausgangsstellung auf dem Übungsstuhl« bezeichnet.



## Übung: Wo sind meine Sitzbeinhöcker?

Setzen Sie sich auf den Übungsstuhl. Kippen Sie Ihr Becken vor und zurück, kreisen Sie auf der Sitzfläche. Dabei werden Sie merken, dass Sie in der Bewegung über harte Knochen rollen. Setzen Sie sich nun auf Ihre Hände. Wenn Sie jetzt das Becken weiter vor- und zurückkippen, spüren Sie die harten Knochen noch deutlicher auf Ihrer Hand. Das sind die Sitzbeinhöcker.

1. Wenn Sie Ihr Becken ganz nach hinten kippen, werden Sie spüren, wie diese Sitzbeinknochen nach vorne verschwinden. Sobald Sie Ihr Becken wieder nach vorne kippen, kommen diese in Ihre Hand zurück. Wenn Sie das Becken noch weiter nach vorne kippen und in ein Hohlkreuz fallen, verschwinden die Sitzbeinknochen nach hinten.

2. Spielen Sie ein wenig mit der Lage dieser Knochen in Ihrer Hand, damit Sie ein Gespür dafür bekommen. Suchen Sie sich den Punkt heraus, wo Sie genau senkrecht auf diesen Knochen sitzen.

3. Nun kippen Sie das Becken leicht nach hinten, so dass die Sitzbeinhöcker etwas nach vorne wandern. Sie sitzen so ein klein wenig hinter dem höchsten Punkt. In dieser Stellung befindet sich Ihr Becken in der aufrechten Sitzposition, wobei sich die Lendenwirbelsäule entspannt darüber aufbaut. Eine leichte Schwingung der Lendenwirbelsäule nach vorne ist dabei normal. Sitzen Sie zu weit vorne, spannt sich die Lendenwirbelmuskulatur an und Sie haben damit die Schwingung Ihrer Lendenwirbelsäule nach vorne verstärkt. Die übermäßige Verstärkung dieser normalen Schwingung nach vorne wird dann als Hohlkreuz bezeichnet.

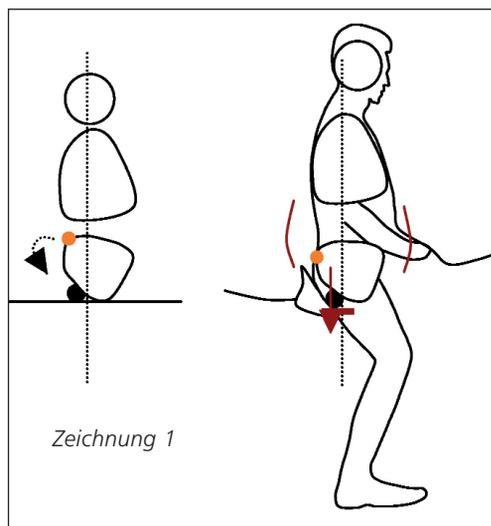
Die übrige Wirbelsäule kann sich über einem Hohlkreuz nicht mehr physiologisch aufbauen, sondern sie setzt sich nach oben in einer Verstärkung fort.

4. Wiederholen Sie die Übungen ein- bis dreimal, diesmal aber ohne Hände. Achten Sie auf die Sitzbeinhöcker!

## Der aktive Sitz

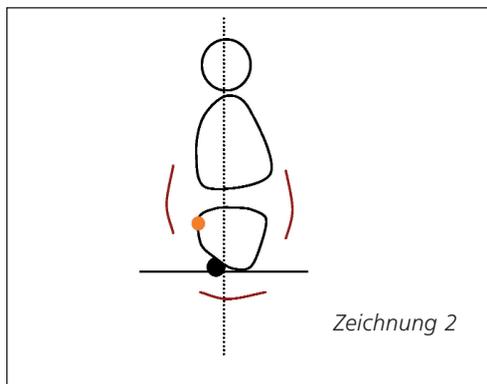
Beim »Anspannen des Kreuzes« bringt man sein Gewicht nach hinten in den Sattel. Diesen Bewegungsauftrag kann man in vielen verschiedenen Variationen ausführen. Aber was ist eigentlich damit gemeint?

Wenn Sie zuerst Ihr Becken nach hinten unten kippen, haben Sie den ersten richtigen Impuls dafür eingeleitet (**Zeichnung 1**). Auf dem Stuhl sitzend brauchen Sie dazu weniger Kraft, denn das Becken kann mit der Schwerkraft nach hinten unten sinken. Dazu müssen Sie nur die Muskelspannung in der Lendenwirbelsäule verringern, indem Sie Ihr Steißbein beim Ausatmen nach unten sinken lassen. Dabei sollten Sie die Bewegung des Beckens vom Brustkorb trennen. Ihr Brustkorb bleibt aufgerichtet und ruhig im Lot.



Zeichnung 1

In **Zeichnung 2** zeigt der orange Punkt, wie sich die Stellung des Beckens dabei verändert. Die rote Linie zeigt den vermehrten Druck, der dabei unter dem Sitzbeinknochen entsteht. Dieses isolierte Kippen des Beckens nach hinten unten ist auf dem Pferd in unterschiedlichen Formen gefordert. In ruhigeren Gangarten reicht es, wenn Sie das Becken mit der Schwerkraft sinken lassen.



Zeichnung 2

Bei halben Paradén im Trab oder Galopp müssen Sie diese Beckenlage aktiv herstellen. Hier ist ein Spannungsaufbau im unteren Bauch- und Rückenbereich erforderlich. Sie schieben Ihr Becken mit Hilfe der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Je harmonischer Sie sich mit dem Pferd bewegen können, desto feiner wird diese Beckeneinwirkung ausfallen. Diese Spannungserhöhung sollte jederzeit wieder in einen durchlässig, mitschwingenden Sitz übergehen können. Ihr Kontakt zum Sattel bleibt durchgängig flächig erhalten.

Der richtige Sitz im Sattel wird dabei jederzeit frei und spielerisch hergestellt. Wenn Sie jedoch diesen Bewegungsspielraum nicht haben und somit das Becken nicht in die gewünschte Position kippen können, müssen Sie sich anderweitig behelfen. Dies führt unweigerlich zu Sitzfehlern.



*Die Reiterin »klemmt« aus dem Sattel – Becken und Bein werden fest.*



*Der Unterschenkel kann nicht mehr weich anliegen – er steht ab und wird unruhig.*



*Mitschwingender Sitz mit anliegenden Beinen.*

Auf den Bildern links und Mitte auf dieser Seite sehen Sie diese »Hilfsmechanismen«. Warum ist das nicht erlaubt? Der Reiter zieht das Becken in die gewünschte Richtung, indem er die Oberschenkel an das Pferd klemmt oder das Gesäß anspannt.

In beiden Fällen wird das Hüftgelenk in seinem Bewegungsfluss blockiert. Der Sattelkontakt wird weniger flächig, Sie sitzen nicht mehr tief im Sattel, sondern auf dem Sattel. Ihre Einwirkungen werden damit unklarer, Ihr Sitz wird unsicherer und Sie bekommen vermehrte Gleichgewichtsprobleme. Um nicht in größere Schwierigkeiten zu kommen, müssen Sie jetzt die Spannung im Körper erhöhen und sich am Pferd mit den Beinen fixieren. Durch den verstärkten Druck der Oberschenkelinnenseite ans Pferd können die Unter-

schenkel nicht mehr weich anliegen. Der Sitz wird in sich fest und der Kontakt vom Becken kann nicht erhalten bleiben.

Probieren Sie diese Hilfsmechanismen einmal in Ruhe auf dem Pferd aus und erleben Sie, was dabei passiert. Sie zwicken sich aus dem Sattel, der satte Kontakt zum Sattel geht verloren. Es entsteht ein Spalt im Übergang vom Schambein zum Oberschenkel. Ihre Hüftgelenke werden gleichzeitig blockiert und undurchlässig.