

Die
Reitschule



Anna Wagner

Kreativ zu mehr Balance im Sattel



Sitzschulung an
der Longe



Müller
Rüschiikon

Anna Wagner

Kreativ zu mehr Balance im Sattel

 Sitzschulung an
der Longe



Müller
Rüschlikon

IMPRESSUM

Einbandgestaltung: R2 I Ravenstein, Verden
Titelbild: Ute Huber tierportraits-ute-huber.com

Fotos auf der Umschlagrückseite:

Ute Huber tierportraits-ute-huber.com

Bildnachweis: Die Fotos auf Seite 5 sind von Meike Wix (mwpictures-tierfotografie.de), das Foto auf Seite 10 von Kelian Pflieger. Alle anderen Fotos stammen von Ute Huber (tierportraits-ute-huber.com). Die Zeichnungen auf den Seiten 13 und 14 stammen von Anna Wagner.

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

ISBN 978-3-275-02255-7

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

1. Auflage 2022

Sie finden uns im Internet unter 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.

Lektorat: Kerstin Diacont | Claudia König
Innengestaltung: Kerstin Diacont
Druck und Bindung: Appel & Klinger, 96277 Schneckenlohe
Printed in Germany

INHALT

Einleitung	4
Warum so ein Buch?	5
VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS GELINGEN	7
Äußere Rahmenbedingungen	8
Der Longenführer.....	8
Das Pferd	9
Der Reiter	9
»Der ausbalancierte Sitz« – was macht ihn aus?	10
DIE ÜBUNGEN	12
Übungen zur Vorbereitung ohne Pferd	13
Fühlübungen auf dem Pferd	23
Aktivierung der Gehirnhälften auf dem Pferd	26
Verknüpfung beider Gehirnhälften auf dem Pferd	32
Rhythmusübungen auf dem Pferd	37
Gleichgewichtsübungen auf dem Pferd	39
Übungen mit »Kleingeräten«	47
<i>Ohne Pferd</i>	48
<i>Auf dem Pferd</i>	51
Übungen mit dem Gymnastikball	57
Übungen mit dem Balimo®	65
Kreative Bewegungsabfolgen an der Longe	72
Ein Wort zum Schluss	93
Dank	93
Autorenporträt	94



Dieser Link führt Sie zu den in diesem Buch enthaltenen Medien. Die QR-Codes zu den Videos finden Sie auch bei den Übungen.



EINLEITUNG

»Reiten ist das Zwiegespräch zweier Körper und zweier Seelen, das dahin zielt, den Einklang zwischen ihnen herzustellen.«

Waldemar Seunig, 1943



Viele Sitzschulungen, die ich gemeinsam mit meiner Kollegin Christiane Merz durchführte, brachten mich auf die Idee, ein Büchlein zu verfassen, in dem wir unser Wissen und unsere Erfahrungen mit den Sitzschulungseinheiten, auf die wir uns immer schon im Vorfeld freuten, an andere Reiter weitergeben können. Ich möchte mit diesem Buch eine Lanze für die Sitzschulungen brechen. Mit den richtigen Rahmenbedingungen sind diese nämlich keineswegs langweilige Trainingseinheiten, die man – wenn überhaupt – absolviert, weil man weiß, dass es eigentlich doch irgendwie wichtig ist. Stattdessen machen sie sehr viel Freude und stärken das Miteinander sowohl bei Pferd und Reiter als auch bei Reiter und Longenführer. Und das Beste: Reiter und Pferde profitieren in höchstem Ausmaß körperlich und geistig von den Sitzschulungen.

Warum so ein Buch?

Drei Jahre werden Eleven der Wiener Hofreiterschule an der Longe in ihrem Sitz ausgebildet. Ähnlich sieht es an anderen staatlichen Reitschulen aus, und nicht umsonst fordern renommierte Reitmeister ein gewisses reiterliches Niveau, um in ihren Unterricht aufgenommen zu werden. Gute Balance, Rhythmusgefühl und Körperbewusstsein des Reiters auf dem Pferderücken sind einfach unabdingbar:

- für die Ausbildung eines Pferdes,
- für den Ritt ins Gelände,
- um das Pferd täglich fair zu trainieren,
- um das Pferd lange gesund reiten zu können und so aktiven Tierschutz zu praktizieren.

Nur wer selbst im **Gleichgewicht** ist (physisch wie psychisch), kann auch das Gleichgewicht und die Bewegungen des Pferdes gezielt zu exakt dem richtigen Zeitpunkt beeinflussen und es damit ausbilden.

Nur wer seinen eigenen **Rhythmus** spüren und in Einklang mit dem des Pferdes bringen kann, wird



ein harmonisches Bild entstehen und eine gewisse tänzerische Leichtigkeit ans Licht treten lassen können.

Nur **wer sich seines eigenen Körpers** bewusst ist und weiß, was er wirklich tut, d.h. seine Bewegungen und Handlungen kontrollieren und sich dem Rhythmus des Pferdes anpassen kann, wird auch die Bewegungen seines Pferdes korrekt beeinflussen und kontrollieren können.

Das ist zugegebenermaßen eine Lebensaufgabe, aber eine wundervolle. Die Arbeit daran und die Vervollkommnung der Fähigkeiten führt bei Reiter wie Pferd zu einem hohen Maß an Zufriedenheit und Harmonie.

Wie aber bekommt man ein gutes Gleichgewicht auf dem Pferd? Wie gelingt es, Rhythmen zu erfüllen, einzuhalten, anzupassen, in Einklang zu bringen? Wie erreicht man Körperbewusstsein bei Mensch (und Tier)?

Effektiv gelingt das, wenn man auf einem an der Longe geschulten Pferd mit einem ebenso geschulten Longenführer spielerisch die verschiedensten »Fühl-«, Rhythmus- und Gleichgewichtsübungen durchführt.

Kombiniert werden die einzelnen Übungen zu rhythmischen Bewegungsabfolgen, die darauf abzielen, das Gleichgewicht bewusst zu verändern, einen Rhythmus einzuhalten oder zu wechseln – ohne aus der Balance oder dem Rhythmus zu kommen oder das Sitzgefühl – den Kontakt mit dem Pferd – zu verlieren.

Im Grunde ist es das, was wir schließlich auch von unserem Pferd erwarten. Denn was ist Reiten anderes als permanente, gezielte und kontrollier-

bare Balance- und Rhythmusveränderung? Der Reiter gibt seine Wünsche hinsichtlich Richtung, Gangart und Tempo über eine Änderung der eigenen Ausrichtung und eine Verlagerung des Gleichgewichts ans Pferd weiter und das Pferd verändert sein Gleichgewicht entsprechend. Schon das Anreiten vom Stand in den Schritt erfordert eine Gleichgewichtsveränderung des Pferdes.

Ein gut gerittenes Schulterherein bedeutet eine vorwärts-seitwärts gerichtete Gewichtsverlagerung im Viertakt (Schritt) oder Zweitakt (Trab). Eine Traversale ist eine rhythmische, vorwärts-seitwärts gerichtete Balanceverschiebung. Jede einzelne Bewegung erfordert ein ständiges Neu-Erarbeiten der Balance und Ausrichtung.

Gibt es Probleme bei einer fließenden Durchführung solcher Bewegungsmuster, so braucht der Reiter in erster Linie Demut genug, sich als erstes selbst zu hinterfragen: Bin ich selbst ausbalanciert? Im Rhythmus? Kann ich im exakt richtigen Moment die richtige Hilfe geben, so dass mein Pferd überhaupt die Chance zu einer korrekten Ausführung hat?

Bob Bailey, ein renommierter Tiertrainer, bringt es auf den Punkt: »Sorge dafür, dass die Grenzen des Trainings die des Tieres sind und nicht deine eigenen.« und »Menschen erwarten zu viel von ihrem Tier und viel zu wenig von sich selbst.«

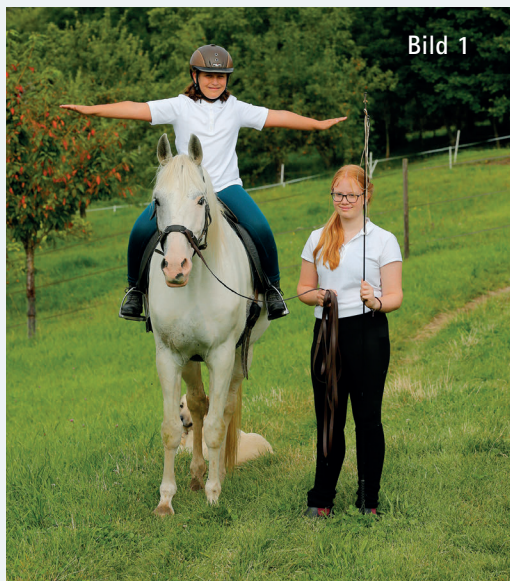
Starten wir also und bringen uns spielerisch mit viel Freude in einwandfreie Balance, entwickeln ein hervorragendes Rhythmusgefühl und ein beispielhaftes Körperbewusstsein. Damit wir unseren Pferden gute Lehrmeister sein können!



Voraussetzungen für das Gelingen

Äußere Rahmenbedingungen

Zuerst sei hier erwähnt, dass eine Reithalle oder ein Reitplatz nicht unbedingt notwendig sind. Auch auf einer ebenen Wiese lassen sich Sitzschulungseinheiten sehr gut durchführen. Einzige wichtige Grundvoraussetzung: Das Gelände, auf dem longiert wird, sollte sicher für Pferd und Longenführer sein – keine glitschigen Stellen oder gravierende Bodenunebenheiten, die ein Stolpern oder Ausrutschen verursachen können. Das Pferd sollte mit einem gut sitzenden Kappzaum ausgerüstet sein. Longe und Longierpeitsche ergänzen die nötige Ausrüstung – beide nicht zu schwer und möglichst handlich. Ein passender Sattel darf selbstverständlich auch nicht fehlen. Die Longe wird in den mittleren Ring des Kappzaumes eingeschnallt. So kann das Pferd fein geführt werden und Handwechsel während der Trainingseinheit können problemlos erfolgen,



ohne die Longe umschnallen zu müssen. Häufige Handwechsel sind tatsächlich auch ratsam, um einseitigen muskulären Belastungen bei Pferd, Reiter und Longenführer vorzubeugen.

Der Longenführer

Der **Longenführer** muss natürlich Kenntnisse in der Longenarbeit mit Pferden mitbringen und es gewohnt sein, Pferde vom Boden aus und an der Longe zu trainieren. Zudem sind pädagogische Fähigkeiten Voraussetzung, so dass er die Übungen verständlich erklären kann. Ebenso wichtig sind profunde reiterliche Kenntnisse und gutes Bewegungsgefühl, das er auch vermitteln kann. Er braucht ein geschultes Auge, um unpassende/ falsche Bewegungsmuster des Reiters zu erkennen, passende Übungen zur Korrektur auszuwählen und sich dann geduldig damit zu beschäftigen – so lange, bis der Reiter sie zu beherrschen lernt.

Die Kenntnis von Anatomie und Bewegungsmechanik sowohl beim Reiter als auch beim Pferd hilft ebenfalls ungemein, um die Zusammenhänge zu verstehen und zu erklären.

Zu guter Letzt wird etwas Kondition vom Longenführer erwartet, da unserer Meinung nach über die gesamte Hallenlänge longiert werden sollte, so dass außer dem klassischen Longierzirkel ganze Bahn, Volten und weitere Hufschlagfiguren eingebaut werden können. Einerseits wird so einseitigen Belastungen am Bewegungsapparat des Pferdes vorgebeugt. Andererseits ist der Einfluss der Fliehkräfte, wenn ausschließlich auf dem Zirkel gearbeitet wird, auf den reiterlichen Körper nicht zu unterschätzen, was gerade zu Beginn der

Sitzschulung deutliche Auswirkungen auf Sitzgefühl und Balance hat.

Das Pferd

Auch das Pferd muss hinsichtlich seiner Ausbildung einige Voraussetzungen erfüllen, um zum Gelingen der Sitzschulung beizutragen, dabei langfristig gesund zu bleiben und keine Schäden durch einseitige Belastung davonzutragen.

Es muss in der Arbeit an der Longe geschult sein, denn es muss ein konstantes Tempo auch über einige Zeit aufrechterhalten können – eine gewisse Kondition ist also unerlässlich.

Zudem muss das Pferd in seinem Gleichgewicht an der Longe sicher genug sein, um Takt und Balance zu halten, auch wenn es dem Reiter nicht immer gelingt, sich im Sattel auszubalancieren und es nicht zu stören. Nur dann kann es dem Reiter vermitteln, dass jegliche Angst – auch mit geschlossenen Augen oder ohne Steigbügel – überflüssig ist.

Wenn das Pferd nicht ausbalanciert ist, kann der Reiter nichts lernen.



Diese Punkte sollten – zum Wohle von Tier und Mensch – unbedingt berücksichtigt werden.

Der Aspekt eines gut ausgebildeten Pferdes liegt uns sehr am Herzen. Pferde, die sich an der Longe nicht ausbalancieren können und dennoch für Sitzschulungen eingesetzt werden, werden ansonsten gravierenden Schaden nehmen. Zudem wird der Reiter auf solchen Pferden nicht in der Lage sein, einen unabhängigen, ausbalancierten Sitz zu entwickeln. Er kann nichts lernen, wenn das Pferd ihn »nicht sitzen lässt«.

Auf den Abbildungen 2a und 2b haben wir das noch einmal verdeutlicht.

Der Reiter

braucht zumindest ein gewisses »Grundgefühl« für seinen eigenen Körper. So sollte er in der Lage sein, seine Sitzbeinhöcker und deren Bewegung zu spüren. Ist das nicht der Fall, sollte das zuvor auf einem Holzstuhl o.ä. geübt werden.

Ansonsten ist das Buch so angelegt, dass sich vom Beginn bis zum Ende die Ansprüche an die

Nur das an der Longe ausbalancierte Pferd kann dem Reiter helfen, einen Sitz im Gleichgewicht zu entwickeln.



reiterlichen Fähigkeiten kontinuierlich steigern. So ist es für die anfänglichen Fühlübungen möglich, gänzlich ungeschulte Personen aufs Pferd zu setzen. Die komplexeren Bewegungsfolgen zum Ende des Buches stellen dagegen schon vergleichsweise hohe Ansprüche an Gleichgewicht, Rhythmus und Körpergefühl, so dass dort eher bereits geschulte Reiter fündig werden. Als reiner Anfänger ist es ratsam, die Übungen im ersten Teil des Buches zu üben, bevor man sich mit den Bewegungsfolgen beschäftigt, die ansonsten vermutlich eher als frustrierend empfunden werden.

»Der ausbalancierte Sitz« – was macht ihn aus?

Ein guter Sitz ist unabhängig von den Reiterhänden und abhängig vom Pferd. Beobachtet man Pferde – selbst die, die gemeinhin als »abgestumpft« bezeichnet werden –, wie sie auf die minimale Störung durch eine Fliege mit Hautzucken oder Schweifschlagen reagieren, bekommt man eine leise Ahnung davon, wie sensibel und feinfühlig diese Tiere eigentlich sind. Beobachtet man nun ein Pferd mit einem Reiter, der ihm unablässig in den Rücken plumpst, sich an den Zügeln festhält und zerrt, weil er sich den Bewegungen des Tieres nicht anpassen, seinen eigenen Körper nicht kontrollieren und sich auf dem Pferderücken nicht ausbalancieren kann, so kann man sich gut vorstellen, wie schmerzhaft, verwirrend und unerträglich das für das Tier sein muss. Von harmonischem Reiten keine Spur. Pferde haben keine Schmerzlaute, d.h. sie können nicht wie ein Hund aufjaulen, wenn ihnen etwas weh tut. Das muss man immer im Hinterkopf

haben und umso achtsamer auf körperliche Signale achten, mit denen das Pferd sein Unwohlsein zeigt. Beobachtet man nun das selbe Pferd (wenn es nicht schon jahrelang durch schlecht sitzende Reiter malträtiert wurde, resigniert hat und seinen eigenen Körper gar nicht mehr fühlt) unter einem Reiter, der sanft in den Sattel einsteigt, der geschmeidig mit allen Bewegungen des Pferdes mitgeht, sich ihnen anpasst, seinen eigenen Körper einschätzen und kontrollieren kann, so zeigt sich ein völlig anderes Bild. Die bekannte Autorin des Buchs »Reiten aus der Körpermitte«, Sally



Swift, formuliert es so: »Das Pferd erfreut sich an seinem Reiter und arbeitet willig mit ihm zusammen. Sein Bewegungsablauf ist weich und weit, der Rhythmus schön zu beobachten ... die Energie fließt durch seinen Körper.«

Der »ausbalancierte Sitz« ermöglicht es dem Pferd, sich frei und schmerzlos unter seinem Reiter zu bewegen. Und dann – nur dann – kann der Sitz als Hilfe zur Beeinflussung des Gleichgewichts eingesetzt werden und führt zu der von vielen Reitern angestrebten tänzerischen Leichtigkeit des Reitens.

Ein »ausbalancierter Sitz« kann also keine starre Beschreibung eines äußeren Erscheinungsbildes sein, sondern ist das Resultat der Anpassungsfähigkeit des Reiters an die Bewegungen des Pferdes. Er erfordert Körperbewusstsein, Körperkontrolle, Rhythmus und Gleichgewicht sowie schnelle Reaktionen. Nur der Reiter, der das beherrscht, kann auch die Bewegungsmöglichkeiten des Pferdes unter sich beeinflussen und verbessern. Eckart Meyners beschreibt es in seinem »Aufwärmprogramm für Reiter« ganz passend:

»Reiten ist insgesamt mehr eine koordinative Sportart, bei der es nicht um eine kraftvolle Auseinandersetzung mit dem Pferd geht, sondern um das leichte und harmonische Zusammenspiel zwischen Reiter und Pferd ... Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wo die Kraftanstrengung anfängt, hört das gefühlvolle »Sich-Bewegen« auf.«

Philippe Karl findet sehr deutliche, aufrüttelnde und, wie es seine Art ist, etwas offensivere Worte: »Ein Pferd ist nicht nur eine Muskelmasse, die wir nach Belieben formen, um unsere Fantasievorstellungen zu befriedigen oder Leistung zu verlangen. Es ist ein empfindsames Wesen.

Aussprüche wie »Das Pferd muss dies tun ...« oder »Das Pferd muss jenes leisten ...« treten im Dressurjargon allzu häufig auf. Das Pferd schuldet und nichts! Wir sind es, die uns dem Pferd verständlich machen müssen.« Dafür ist ein ausbalancierter Sitz Grundvoraussetzung.

Zum Abschluss erneut ein Zitat von Sally Swift: »Wenn Sie Ihr Pferd glücklich machen wollen, lernen Sie Ihren eigenen Körper immer besser kennen und zu kontrollieren.«

Lesen Sie mehr über die hier erwähnten Personen.

Sally Swift: www.centeredridding.org

Eckart Meyners: www.bewegungstrainer-em.org

Philippe Karl: www.philippe-karl.com



Die Übungen



Übungen zur Vorbereitung ohne Pferd

Diese ersten Übungen sind keineswegs eine neue Erfindung und wer mehr wissen will oder darüber hinaus tiefer einsteigen möchte, sollte sich jederzeit in den Schriften von Eckart Meyners, Susanne von Dietze oder Sally Swift weitere Anregungen holen.

Sich in sein Zentrum denken

Durchführung: Der Reiter führt diese Übung am besten sitzend auf einem Stuhl, wenn vorhanden auch gerne auf einem Gymnastikball oder auf dem Balimo®, durch. Er sitzt mit den Sitzbeinhöckern auf der vorderen Kante eines Stuhles und stellt sich zunächst das eigene Becken als Schale vor, atmet tief in den Bauchraum und lenkt seine Aufmerksamkeit dorthin. In der Beckenschale liegt gedanklich eine Murmel. Ist das Becken/die

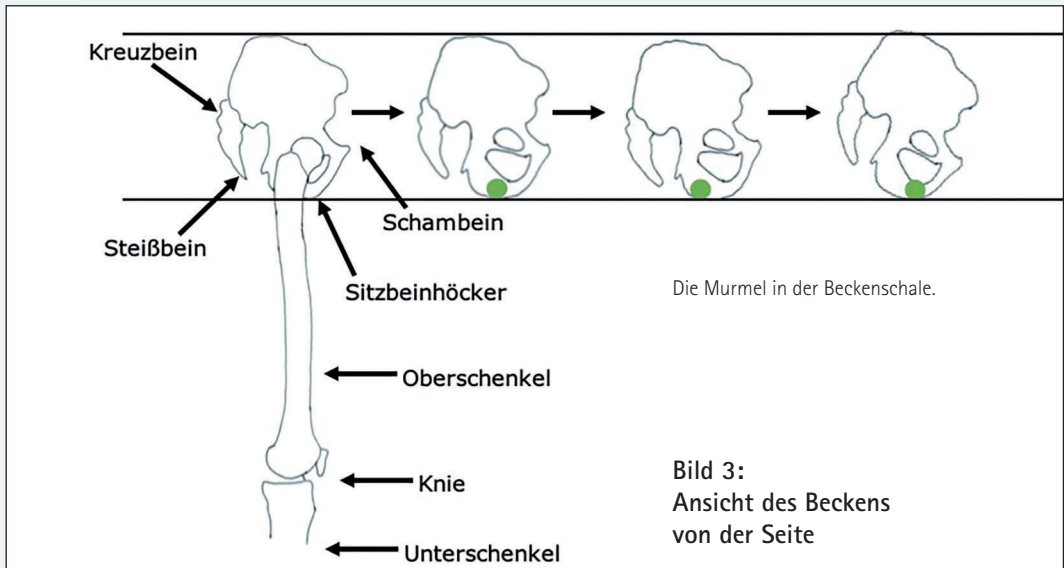




Bild 4: Ansicht des Beckens von vorne

Schale gerade, liegt die Murmel genau in der Mitte zwischen den beiden Sitzbeinhöckern. Jeder der beiden Sitzbeinhöcker trägt den gleichen Anteil des Körpergewichts. Die Murmel soll nun in Bewegung versetzt werden. Gedanklich lässt der Reiter die Murmel in der Beckenschale nach hinten rollen (das Becken kippt nach hinten) und verweilt dort. Nach 1–2 Atemzügen lässt er die Murmel in der Beckenschale langsam über die Mitte nach vorne rollen und dort wiederum für 1–2 Atemzüge verweilen, bevor er sie in die Mitte zurückkehren lässt (Bild 3). Nun soll die Murmel zuerst nach links, dann nach rechts rollen, d.h. das Becken kippt nach links oder rechts unten. Kippt das Becken nach links unten (der rechte Beckenkamm kommt automatisch nach oben), rollt die Murmel nach links, kippt das Becken nach rechts unten, rollt die Murmel nach rechts (der linke Beckenkamm kommt dabei nach oben). Nach jeweils 1–2 Atemzügen auf jeder Seite kehrt die Murmel in die Mitte der Beckenschale zurück (Bild 4). Die dritte mögliche Bewegung des Beckens ist die Drehung.

Das Becken bleibt dabei gerade, es kippt weder nach vorn, hinten, links oder rechts, sondern **dreht** sich, so dass entweder der linke Becken-

kamm nach vorne kommt (der rechte dreht sich dabei automatisch nach hinten) oder der rechte (der linke dreht sich automatisch nach hinten, Bild 5). Diese Drehbewegung ist auf dem Pferd sehr wichtig, denn vor, zurück, nach links und rechts zu kippen beinhaltet noch keinerlei Vorwärtstendenz. Erst die Drehung überträgt den Schub der Beine in eine Bewegung nach vorne. Die Murmel bleibt in dieser Übung während der Drehung in der Mitte des Beckens und der Reiter konzentriert sich auf ein gerades Vor- bzw. Zurückdrehen der linken bzw. rechten Beckenschaukel.

Hat der Reiter diese drei Übungen einzeln gut hinbekommen, so werden sie kombiniert. Er stellt sich wieder die Schale mit der Murmel vor: die Murmel rollt nach rechts (die rechte Beckenseite kippt nach rechts unten). Die Murmel bleibt an Ort und Stelle, die rechte Beckenseite dreht nach vorne, die linke automatisch nach hinten. Die Murmel rollt nach links, die linke Beckenseite kippt nach links unten, die rechte Beckenseite bewegt sich automatisch nach oben. Die Murmel rollt von links vorne nach links hinten, das Becken kippt nach hinten. Die Murmel bleibt wo sie ist, die linke Beckenseite dreht nach hinten, die

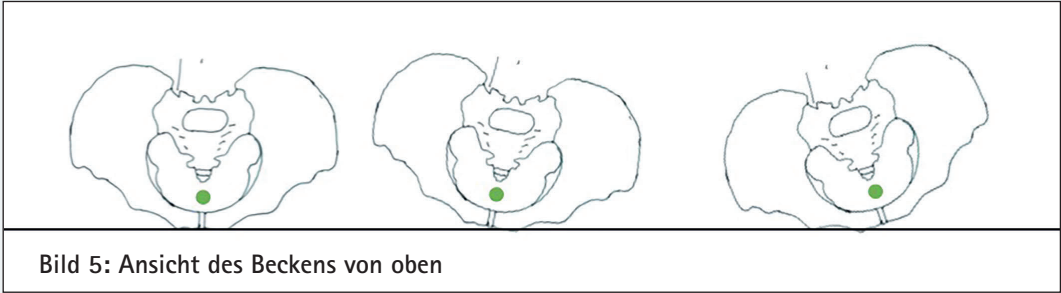


Bild 5: Ansicht des Beckens von oben

rechte automatisch nach vorne. Die Murmel rollt nach rechts, da die rechte Beckenseite wieder nach rechts kippt und die Bewegung beginnt von Neuem. Diese Bewegung kann man sich vorstellen, als würde man auf einem Fahrrad ohne Rücktrittbremse die Pedale rückwärts treten.

Nutzen der Übung: Einer der wichtigsten Punkte beim Thema Körperbewusstsein ist das »Sich-zentrieren-Können«, d.h. das Gleichgewichts- und damit Kontrollzentrum seines eigenen Körpers finden, fühlen und steuern zu können.

Das ist extrem wichtig, um den Bewegungen des Pferdes geschmeidig folgen und Hilfen zum richtigen Zeitpunkt geben zu können. In der Körpermitte findet sich das größte muskelkontrollierende Nervenbündel des Körpers. Rein anatomisch liegt die Körpermitte zwischen Bauchnabel und Schambein, tief innen vor der Wirbelsäule.

Laufen auf Zehenspitzen, Fersen, Außen- und Innenkanten des Fußes

Durchführung: Der Reiter läuft 3–4 Schritte auf den Zehenspitzen, danach 3–4 Schritte auf den Fersen, 3–4 Schritte auf den Außen- und 3–4 Schritte auf den Innenkanten des Fußes (Bilder 6a und 6b). Er kann die Übung prima in die Vorbereitung beim Warmführen des Pferdes einbauen.

Hier kann mal vorwärts, mal seitwärts oder auch mal rückwärtsgelaufen werden. So schult der Reiter gleichzeitig noch Koordination und Gleichgewicht.

Nutzen der Übung: Das Becken wird mobilisiert. Die Hüftgelenke werden beweglich, noch bevor der Reiter auf dem Pferd sitzt.

