



Wer ausbalanciert sitzt, kann Geländeritte auch mal ohne Sattel genießen. Foto: Miripix/Mirjam Michels

# Mal ganz andere Arbeit im Sitzen

Jetzt sind wir schon einige Wochen in der grünenden Natur unterwegs, die uns mit prallem Leben beschenkt und inspiriert. Unsere American Quarter Horses haben an Fitness zugelegt, von Wintermüdigkeit ist keine Spur mehr vorhanden. Mit allerlei pfiffigen Übungen haben wir an der Feinabstimmung gearbeitet und unsere Quarter noch aufmerksamer gegenüber unseren Signalen gemacht. Aber da geht noch mehr – auch im Gelände!

**D**er losgelassene, unabhängige Sitz, aus dem heraus jede Einwirkung auf das Pferd gezielt und fein dosiert gegeben werden kann – oft ist davon die Rede, aber was genau ist damit gemeint? Jede unserer reiterlichen Hilfen beruht auf einer nicht reflexhaften, also bewussten Aktion unseres Körpers. So weit, so einfach. Zwei Faktoren jedoch beeinflussen diesen so banal klingenden Grundsatz: Zum einen können Verspannungen ebenso wie mangelnde Spannkraft, Bewegungseinschränkungen, unübte Motorik, unzureichendes Körpergefühl und viele andere Hemmnisse bewirken, dass unsere Hilfen nicht so ausgeführt werden (können) wie gewünscht. Zum anderen sind wir ja selbst durch das unter uns arbeitende Pferd ständig in Bewegung: Es geht im Sattel vor und zurück, hoch und herunter, und es geht nach rechts und links. Arbeiten wir daran, unsere eigene Motorik zu optimieren und dazu einen Sitz zu entwickeln, der dieses passive Bewegtwerden von unseren aktiv gewollten Signalen ans Pferd weitgehend abkoppelt, haben wir einen großen Schritt in Richtung Perfektion gemacht.

## Besser sitzen

Sitzübungen ganz unterschiedlicher Art helfen uns auf diesem Weg. Gymnastik zu Pferd erweitert unser Bewegungs-

spektrum, ermöglicht den Aufbau eines Zustands dynamischer Spannung und vertieft den einfühlsamen Kontakt zum Pferd. Sitzübungen sind deshalb so hilfreich, weil man beim Erarbeiten eines losgelassenen Sitzes mit einfachen Anweisungen „Tue dieses – unterlasse jenes“ oft nicht weiterkommt. Ein wichtiges Hilfsmittel sind aber auch „Sitzübungen light“, die nichts oder nur wenig mit Gymnastik, aber dafür viel mit Fühlen und Lockern zu tun haben. Sie eignen sich besonders fürs Gelände.

Das Grundprinzip: Beim passiven Bewegtwerden sprechen (auch) zahlreiche Muskeln an, die wir nicht bewusst steuern können, die aber für den Erhalt unseres Gleichgewichts essentiell sind. Wenn wir sie nicht bewusst ansteuern können, müssen wir uns also in Situationen begeben, in denen passive Lageänderungen im Raum dies für uns erledigen – wir setzen uns aufs Pferd, es bewegt sich unter uns, wir unterstützen vielleicht den Lernerfolg noch, indem wir die Anforderung bewusst erhöhen und mit der Zeit lernen wir immer besser, die Bewegungsimpulse des Pferdes aufzufangen, abzufangen und durch unseren Körper gleiten zu lassen, ohne dass dies Einfluss

---

**Sitzübungen erweitern  
das Bewegungsgefühl**

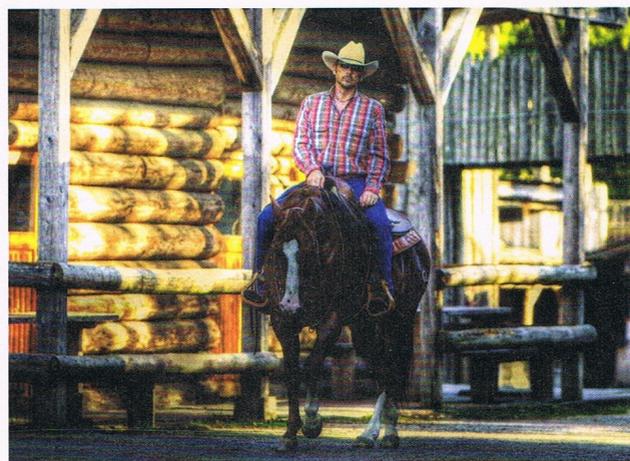
---



Nur ein losgelassener, unabhängiger Sitz ermöglicht es dem Reiter, gezielte Hilfen zu geben. Foto: Miripix/ Mirjam Michels



Hineinspüren in die Bewegungen des Pferdes, sich dem Schaukeln des Pferderückens hingeben, dass schult die Körperwahrnehmung und damit auch den Sitz. Foto: Miripix/ Mirjam Michels



Konzentriert lässig: Bei der Sitzschulung im Gelände bewirkt schon die Struktur des Geläufs, dass der Reiter ständig wechselnde Bewegungsmuster wahrnimmt. Foto: Katharina Paulik

auf unsere eigenen, bewussten Bewegungen – unsere Hilfengebung – nimmt. Gleichzeitig versuchen wir, ein besseres Gefühl für die Bewegungen des Pferdes zu bekommen und unseren Sitz zwanglos zu optimieren.

## Schön und gut – aber im Gelände?

Dosieren müssen Sie den Schwierigkeitsgrad Ihrer Übungen selbst, aber Sie kennen ja das beste Quarter Horse der Welt und können einschätzen, was es von der ungewohnten Aktivität auf seinem Rücken halten wird. Das Gelände eignet sich deshalb so gut, weil

- es über Profil und Geläuf (bergauf, bergab, unterschiedliche Untergründe, Kleinst-Hindernisse wie Pfützen oder Äste) eigene Herausforderungen beisteuert,
- es grundsätzlich entspannend wirkt, auf Pferd und Reiter, und gleichzeitig
- beide aber auch aufmerksam und motiviert sind, wodurch die Gefahr von z. B. unaufmerksamem Stolpern sinkt.

Gehen Sie also raus, und gehen Sie es an! Auf Sie warten keine akrobatischen Voltigierübungen im Galopp, sondern kleine Impulse, Denkanstöße, Anregungen, die einfach umzusetzen sind und die Sie ohne Aufwand bei jedem Schrittreiten – etwa

## Bummeln im Schritt für ein neues Körpergefühl

dem Auf- und Abwärmen – absolvieren können. Es wäre schön, wenn Sie einige davon regelmäßig in Ihr Trainingsprogramm einbauen würden, dann stellt sich der Lernerfolg mit der Zeit ganz unauffällig ein.

## Sitzübungen im Sattel

Also rauf auf das Quarter Horse und raus ins Gelände! Erste „Übung“: Sie bummeln im gemächlichen Schritt durch die Walachei und nehmen einfach mal die Füße aus den Steigbügeln. Lassen Sie Ihre Beine ganz bewusst ohne jede Spannung, ohne jede Korrektur Ihrerseits, ohne den Versuch, „schön“ zu sitzen, einfach nur hängen. Ja, beide Beine werden baumeln – aber fühlen Sie doch mal genau hin, WIE sie baumeln! Sie werden feststellen, dass die Bewegung des Pferderumpfes nach rechts und links auch die Beine in diese Richtung zum Schwingen bringt und dies dann die Unterschenkel abwechselnd ganz ohne eigenes Zutun rhythmisch immer wieder in Kontakt zum Pferd bringt. Lassen Sie das zu und lockern Sie so Ihre Beine bis hinauf zum Hüftgelenk. Führen Sie auch mal die

Zügel einhändig und lassen Sie den jeweils freien Arm baumeln. Wechseln. Auch Ihr Kopf gehört dazu – fühlen Sie in Schulterpartie und Nacken hinein und spüren Sie, wo das Bewegtwerden

blockiert wird und ob Sie ihm durch bewusstes Entspannen mehr Raum geben könnten.

Nehmen Sie Zügel und Steigbügel wieder auf und konzentrieren Sie sich auf Ihre Sitzfläche: Können Sie das Sitzdreieck spüren? Fühlt es sich gleichmäßig an oder ist Ihr Gewicht ungleichmäßig verteilt? Fassen Sie rechts und links mit der flachen Hand und nach oben

geöffneter Handfläche von unten in den Ansatz ihrer Oberschenkel und ziehen Sie das Gewebe, das Ihre Hand füllt, nach hinten heraus. Vielleicht können Sie Ihre Sitzbeinhöcker nun deutlicher fühlen und sitzen tiefer im Sattel. Führen Sie Sie einmal rechts, einmal links Unterschenkel und Fuß aus dem Kniegelenk heraus so nach oben, dass der Absatz Richtung Gesäß rückt. Erfassen Sie den Absatz mit der Hand und ziehen Sie daran, worauf das Bein aus dem Hüftgelenk heraus in eine gute Lage rutscht. Sorgen Sie dafür, dass beim erneuten Absinken des Unterschenkels der Oberschenkel seine neue Position beibehält.

## Bewusstes Hineinspüren schult den Bewegungsablauf

### Bewegungszentrum Becken

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Becken zu. Spüren Sie den verschiedenen Bewegungsrichtungen nach, die der Pferderücken darauf überträgt. Konzentrieren Sie sich einmal auf jede dieser Richtungen einzeln und gehen Sie für eine Weile ganz bewusst mit, den Impuls etwas von sich aus verstärkend. Ihr Becken bewegt sich

- vor und zurück,
- nach rechts und links,
- auf und ab.

Im Ergebnis entsteht im Idealfall eine rollende Bewegung jeder Seite, als ob der seitlich zu tastende Hüftknochen einen vertikalen, in Bewegungsrichtung ausgerichteten Kreis in die Luft malen würde. Indem Sie diesen drei Aspekten der Impulsübertragung jeweils für eine Weile Ihre Aufmerksamkeit schenken und sie dann auch ganz vorsichtig bewusst verstärken, entwickeln Sie mit der Zeit eine bessere Wahrnehmung und spüren, ob es irgendwo blockierende Spannungen gibt. Diese können ebenfalls auf sanfte Art so gelöst werden.

### Nur Mut!

Wer mag, probiert dies auch mal ohne Sattel aus – auf dem blanken Pferderücken, also ohne jede Unterlage. Beim Heranziehen der Ferse gerne mit der Zügelhand ein bisserl in die Mähne greifen, da man sonst evtl. auf die Seite mit dem langen Bein rutscht.

Die Erfahrungen beim Hineinspüren in die Bewegungen des Beckens werden auf dem blanken Pferderücken intensiviert – jetzt fühlen Sie ganz nah Ihr Pferd, wie es sich unter Ihnen bewegt! Damit können Sie auch besser erfühlen, was sich vielleicht im Bewegungsablauf ändert, während Sie den verschiedenen Dimensionen nachspüren und sie leicht verstärken. Wie reagiert Ihr Pferd darauf? Wenn Sie allmählich immer besser die Bewegung Ihrer Hüfte durchkommen lassen, wird Ihr Oberkörper und werden damit auch Arme und Hände zunehmend von der Bewegung des Pferdes abgekoppelt – Ihre Zügelhilfen etwa werden nun nicht mehr von unfreiwilligem Gewackel gestört.

Wissen Sie eigentlich immer, was jedes einzelne Bein Ihres Pferdes gerade tut, wo es sich befindet? Für jedes Bein lassen sich eine Hangbeinphase – das Bein wird ohne Bodenkontakt durchgeführt – und eine Stützbeinphase – das Bein fußt auf –

definieren. Das Auffußen lässt sich auch ertasten: Legen Sie für jedes Bein eine flache Hand auf die jeweilige Schulter oder Kruppe, schließen Sie die Augen, erfühlen Sie den Rhythmus und sagen Sie leise „Jetzt!“, wenn das entsprechende Bein auf Fuß. Behalten Sie das Mitzählen bei, öffnen Sie die Augen und überprüfen Sie, ob Sie richtig lagen.

Versuchen Sie, über Ihr neu gewonnenes Gefühl für die Bewegung(en) Ihres Beckens mal die Schrittlänge, mal die Frequenz zu verändern. Dafür gibt es keine genaue Anleitung... Mit etwas mehr oder etwas weniger Spannung

im Beckenbereich können Sie die von hinten kommenden Bewegungsimpulse des Pferdes mal durchlassen, mal verstärken und mal ein wenig aufhalten. Sie können sogar erreichen, dass Ihr Pferd seinen eigenen Bewegungsrhythmus IHREM Becken eins zu eins anpasst.

### Achtung, Kontrolle!

Mit einem gleichgesinnten Mitreiter können Sie – auch gegenseitig – überprüfen, ob Sie in der Balance sitzen. Tragen Sie eng anliegende Kleidung und nutzen Sie gut haftendes Klebeband, mit dem Sie sich gegenseitig

- eine Vertikale entlang des Rückgrats,
- eine Horizontale auf Schulterhöhe und
- eine weitere Horizontale von Hüftknochen zu Hüftknochen kleben.

Hintereinander reitend können Sie sich nun Rückmeldung einholen, ob Sie etwa die Schultern ungleichmäßig hoch halten, in der Hüfte einknicken usw. Achten Sie dabei auf die Klebstreifen, aber auch auf die wahrnehmbare Silhouette – etwa unterschiedlich lang herabhängende Beine. Das geht mit, aber noch besser ohne Sattel.

Gegenseitige Rückmeldung kann Sie auch bei allen anderen aufgeführten Anregungen unterstützen. Das Hineinspüren in die Bewegung des Pferdes und die Arbeit mit minimalen Veränderungen und deren Auswirkungen ist ein besonders achtsamer Aspekt des Reitens, der gerne mehr Raum erfahren dürfte. Er ersetzt nicht, aber er ergänzt das mal sportlich, mal genussvoll orientierte Reiten. Probieren Sie es aus und fragen Sie einfach Ihr Pferd, was es davon hält! Text: Angelika Schmelzer



### Expertentipp

#### Auch der Sattel macht den Sitz!

Vor der Bewertung des Sitzes sollte in jedem Fall ein Auge darauf geworfen werden, ob der Reiter im Sattel problemlos sitzen kann. Denn manchmal ist dies nicht so einfach: Passt der Sattel dem Pferd nämlich nicht, ist ein Sitzfehler fast unvermeidbar.

Sättel, deren Gullet (Innenabstand zwischen der Fork am unteren Ende) zu groß für das Pferd ist, haben oft auch das Problem, dass sie zusätzlich zu viel Schwung in der Längsachse („Rock“) haben. Sie „rollen“ dann auf dem Pferd vorwärts-abwärts, wie bei den Enten: „Köpfchen ins Wasser, Schwänzchen in die Höh“. Diese Sättel wippen beim Traben und, selbst wenn man das Wippen mit dicken, weichen Unterlagen abgestellt bekommt, was nicht gleichzeitig bedeutet, dass der Sattel dann dem Pferd passt, neigt der Reiter zum Spaltsitz. Haben wir dagegen Sättel, deren Gullet zu eng für das Pferd ist, liegen diese vorne zu hoch und drücken meist hinten in die Lende. Der Reiter neigt dann zum Stuhlsitz.

Biggi Küpper, Dipl. Osteopathin EDO®, Saddleshop-Aachen