Tipps und Tricks zum Aussitzen

Locker mitschwingen

Der eine Reiter oder Reitlehrer kann sich kaum vorstellen, dass jemand ein Pferd nicht aussitzen kann. Für einen anderen Reiter kann es schon zur Herausforderung werden oder auch für den Unterrichtenden. Berühmt ist die Spanische Hofreitschule für ihre intensive Sitzschulung. Doch diese findet im «normalen» Alltag des Reiters kaum Platz. Also müssen Ideen her.

Doris Süess*

In der Skala der Ausbildung des Pferdes wird bezüglich der Einwirkung des Reiters von einem geschmeidigen, korrekten Reitersitz ausgegangen. Doch es stellt sich ganz einfach die Frage, wie der Reiter zu einem unabhängigen, losgelassenen, in die Bewegung des Pferdes eingehenden Reitersitz kommt – und dies als Grundlage für eine korrekte Hilfengebung.
Ein entspannter Schulter- und Rückenbereich und ein in die Bewegung des Pferdes eingehendes Becken sind der Schlüssel zum guten Aussitzen. Einige Übungen lassen sich sogar sehr gut in den Alltag integrieren und die meisten von uns, wenn es nicht gerade Profireiter sind, verbringen oft mehr Zeit bei der Arbeit als auf dem Pferd. Wenn Sie es geschickt machen, so können Sie während der Arbeitszeit Ihre Reithaltung optimieren.

Beine platzieren

Liegen die Beine nicht optimal am Pferd, ist das kein grosses Problem – legen Sie Ihre Hand von hinten unter den Oberschenkel und ziehen Sie die Oberschenkelmuskulatur kräftig zurück und Sie werden fühlen, dass sich das Bein näher an den Sattel und so auch näher an den Pferdekörper schmiegt – eine gute Übung für Reiter mit etwas runden Oberschenkeln!

Die Knie zu weit weg vom Pferd? Die Füsse schauen nach aussen? Durch zurückziehen der Oberschenkelmuskulatur platzieren sich die Beine in der richtigen Position.

Gummibänder können dem Reiter ein direktes Feedback über die korrekte Fussposition geben. Fotos: Doris Süess

Schulterheber- und Brustmuskelreflexe

Versuchen Sie diese Übung einfach mal vor dem Reiten. Sie werden überrascht sein, wie locker sich Ihre Schultern anfühlen und wie sich das auch auf den Sitz auswirken kann. Zupfen Sie mit einer Hand, Daumen gegen Zeigefinder/Mittelfinger an den Schultern und am Nackenansatz das Gewebe mit den darunterliegenden Muskeln nach oben. Am Anfang ist dies bei den meisten Menschen ein wenig schmerzhaft. Wenn Sie es regelmässig machen (beispielsweise auch wenn Sie sitzen und warten müssen, im Auto an der Ampel etc.), werden Ihre Schultern/Ihr Brustbereich lockerer, was zu einer geschmeidigeren Zügelführung und einem lockereren Sitz führt.

Video

Ein kleines Video mit den vorgestellten Übungen finden sie auf dem «PferdeWoche»-Channel von Youtube unter:
youtube.com/pferdewoche

Klemmen, flatterndes Bein und hohe Absätze

Was für die Schultern gilt, das gilt auch für die Oberschenkel. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, so dass Ober- und Unterschenkel in etwa einen rechten Winkel bilden. Mit den Fingern fassen Sie unter den Oberschenkel im Übergang zum Knie. Dort spüren Sie rechts und links unter dem Knie Sehnenstränge, die Sie mehrere Male zupfen. Das Lösen dieser Muskelreflexe führt zu einem tieferen Sitz und zu optimalerem Eingehen in die Bewegung des Pferdes und zudem zu einem stabileren Bein. Es lohnt sich, diese einfachen Übungen regelmässig auszuführen – der Erfolg ist die Mühe wert.

Mit Gummibändern zu einem langen Bein

Die Frage ist, weshalb ein Reiter seine nicht korrekte Haltung auf dem Pferd nicht ändert? Ganz einfach, zum einen bemerkt er den Fehler oft nicht, oder erst, wenn er zum Beispiel einen Bügel verliert oder zum anderen signalisiert der Körper ein ganz anderes Körperbild/-gefühl an das Hirn, als objektiv von aussen feststellbar ist. Hier können Gummibänder helfen (siehe auch Artikel in der «PferdeWoche» 3/2012, Zügelführung mit Gefühl). Diese werden dem Reiter über Kreuz über die eine Schulter zum anderen Absatz angelegt. Nun hat der Reiter am Absatz eine Referenz, wohin er zu federn hat und an der Schulter spürt er durch einen verminderten Zug, wenn der Absatz nach oben rutscht. Dies ist auch eine gute Übung für Reiter, welche die Tendenz haben, eine Schulter tiefer zu tragen.

Bewegliches Becken und Hüfte

In vielen Sportarten ist es Usus, sich aufzuwärmen. Weshalb nicht auch bei uns Reitern? Reitmeister J.G. Seume sagte: «Es ginge alles besser, wenn man mehr ginge.» «Hopserhüpfen» mit über Kreuz beweglichen Armen fördert neben der Becken- und der Hüftbeweglichkeit auch

Mit dem Jockeysitz kann der Reiter seinen Rücken effizient entspannen, um dann geschmeidiger die Bewegung des Pferderückens aufzunehmen.

die Bewegung über Kreuz (Cross-Koordination).
Diese Übungen fördern die Ganzkörperkoordination in hohem Masse – was für den Reiter extrem wichtig ist; nicht nur Pferde müssen geradegerichtet werden. Diese Übung kann man noch steigern, wenn man sie über eine Stange oder gar ein halb aufgestelltes Cavaletti macht. Die Beweglichkeit des Beckens und der Hüfte fördern ein «langes Bein» und damit das Mitgehen in die Bewegung. Dies kann zum Beispiel die Hilfengebung für das Angaloppieren oder für fliegende Wechsel verbessern.

Bewegliches Becken

Wann haben Sie das letzte Mal auf einem Stuhl «gegagelt»? Wahrscheinlich ist das schon lange her oder? Ob mit oder ohne «gageln». Die Beweglichkeit des Beckens kann durch einfaches Vor- und Zurückbewegen des Oberkörpers verbessert werden.
Natürlich kann man auch den Bürostuhl oder einen Stuhl zu Hause mit einem Sitzball austauschen. Das sitzen auf einem Ball fördert zudem das Gleichgewichtsgefühl. Bewegt man das Becken nach vorne und hinten, gibt der Widerstand des Balles ein deutliches Feedback auf die Bewegung. Durch die Rollbewegung des Beckens nach vorne richtet sich der Körper natürlich auf. Der Kopf des Reiters wird ebenfalls durch die Rollbewegung des Beckens nach vorne in die optimale Haltung gebracht. Zudem kann das Beckenrollen die Beinlage des Reiters verbessern. Ziel der Übung ist es, dass der Reiter über die Beweglichkeit des Beckens die optimale Mittelposition seines Beckens findet, von wo aus er am optimalsten in die Bewegung des Pferdes eingehen kann und sich natürlich aufrichtet, ohne sich dabei durch ein Hohlkreuz gross zu machen. Auch auf dem Pferd kann der Reiter das Becken während des Einreitens nach vorne und hinten kippen, um es dann locker in eine neutrale Position zu bringen, von der aus das Becken am besten mit der Bewegung des Pferdes mitgehen kann.

Jockeysitz entspannt

Sitzt ein Reiter im Hohlkreuz, kann der sogenannte Jockeysitz das Hohlkreuz entspannen und ein Mitgehen in die Bewegung des Pferdes fördern. Eine Übung, die man sowohl an der Sitzlonge als auch auf einem ruhigen Pferd während der ersten paar Minuten des Einreitens machen kann. Der Reiter zieht die Beine hoch wie ein Jockey, macht einen leicht runden Rücken und lässt sich so von der Pferdebewegung den Rücken locker machen. Danach streckt er langsam die Beine wieder runter, macht aus der Hüfte heraus ein paar ruhige Bewegungen, als ob er rückwärtsgehen möchte und stellt die Füsse dann wieder in die Steigbügel. Das Positionieren der Beine durch den Ausbilder macht bei vielen Reitern nach dieser Übung Sinn, weil über die Entspannung der Rückenmuskulatur die Beine ein wenig nach vorne rutschen können.

Bälle

Sie haben das Gefühl, Sie möchten näher am Sattel sitzen? Kein Problem. Nehmen Sie zwei Tennisbälle und legen Sie diese unter Ihre Sitzbeinhöcker, wenn Sie im Sattel sitzen. Reiten Sie einen Moment damit – es geht in allen drei Gangarten – dann nehmen Sie die Bälle weg und das Gefühl wird phänomenal sein! Auch diese Übung geht sehr gut im Gelände.

Lernen Sie boxen

Boxen ist die Übung an der Sitzlonge, um dem Schüler das Aussitzen näherzu bringen. An der Sitzlonge kann auch ein Wechsel vom Leichttraben zum Aussitzen mit boxen unterstützt werden. Dabei sollte der Reitschüler das Gefühl haben, dass er mit dem Gesäss – wie der Fuss an einem Schuhlöffel – in den Sattel rutscht. So ist er gleich in der Bewegung des Pferds und kann sich durch das Boxen optimal mitnehmen lassen. Und dann können Sie das Boxen natürlich auch auf einem sicheren Pferd in der Bahn oder im Gelände machen. Wichtig beim Boxen ist, dass die Bewegung des Armes locker und gerade nach vorne geht. Hat man diese Übung ein paar Mal gemacht, reicht es oft, nur noch beim Aussitzen daran zu denken und der Körper erinnert sich. Ist man sich nicht sicher, wie das Pferd auf die Armbewegung reagiert, kann man sie zuerst im Schritt und nur mit einem Arm ganz ruhig machen, bis sich das Pferd daran gewöhnt hat und dann weiter aufbauen.

Bergauf

Um eine Bewegung zu lernen, muss der Körper diese rund zweitausend Mal fehlerfrei ausführen können. Am einfachsten ist das Festigen des Aussitzens zu erreichen, indem man in einem ruhigen Tempo einen ansteigenden Weg hochtrabt und sich vom Sattel so richtig «mitnehmen» lässt. Je häufiger der Reiter das Mitschwingen mit der Pferdebewegung fühlen kann und sich dabei wohl fühlt, desto schneller wird der Körper diese Bewegung lernen. Der nächste Schritt ist dann der Aufbau einer in die Bewegung des Pferds eingehenden Hilfengebung. Nutzen Sie die Reitbahn, um Übungen aufzubauen (Anlernphase) und festigen Sie Bewegungsabläufe beim Ausreiten im Gelände.

---

*
Die Autorin ist Gründerin und Leiterin der Fachschule «SinTakt» für Pferde- und Hundeausbildungen in Ellighausen TG.
www.sintakt.ch
info@sintakt.ch
Telefon 079 430 00 93

Reiten Sie einen Moment mit zwei Tennisbällen unter den Gesässknochen und Sie werden über das Reitgefühl danach überrascht sein.