

Schenkelhilfen – Tipps und Tricks

Vorwärts mit lockerer Hüfte

Bücher über das Reiten zu lesen, ist ja einfach. Nur manchmal wünschte sich der Reiter, das Pferd hätte gewisse Abschnitte auch gelesen und noch schöner wäre es dann auch noch, wenn sich das Pferd an diese Reiththeorien halten würde. «Reite dein Pferd vorwärts und richte es gerade!» Doch was, wenn das Vorwärts trotz grössten Anstrengungen des Reiters nicht klappt?

Doris Süess*

Ein unabhängiger und losgelassener Sitz dient als Grundlage für eine korrekte Hilfengebung und korrektes Reiten von Lektionen. Dies setzt einerseits voraus, dass der Reiter zentriert auf dem Pferd sitzen kann und die Bewegung des Pferdes spüren und gewichten kann, die Hüfte des Reiters locker mit der Bewegung des Pferdes mitgeht – und zwar mit der Bewegung der Hinterbeine des Pferdes, weil auf diese die Hilfengebung des Sitzes und der Schenkel abgestimmt wird. Die Schenkelhilfen haben verschiedene Funktionen: Sie treiben vorwärts, vorwärts-seitwärts oder sie verwahren und begrenzen seitlich. Ziel zum Beispiel einer treibenden Hilfe ist es grundsätzlich, das Pferd zu motivieren, mit der Hinterhand aktiv zu werden und an die Reiterhand heranzutreten. Dass Schenkelhilfen vom Pferd angenommen werden können, hat mit dem richtigen Timing zu tun, mit einem lockeren Sitz und dem Spannungszustand der Beinmuskulatur. Das Pferd wiederum muss auf die Hilfen konditioniert sein und sie annehmen.

Das heisst, die Basis guter Schenkelhilfen liegt in einem lockeren, in die Bewegung des Pferdes eingehenden Sitz. Wenn Pferde nicht vorwärtsgehen oder die seitwärtstreibenden Hilfen nicht akzeptieren, liegt es in der Natur der Sache, dass der Reiter verstärkt versucht, mit seinen Hilfen durchzukommen. Doch ge-



Reiten mit kurzen Bügeln lockert die Hüfte und den ganzen Rückenbereich. Fotos: Doris Süess

nau da liegt ein grosses Optimierungspotential. Versucht der Reiter, mit mehr Druck die Hilfen einzusetzen, blockiert er die Hüfte. Ist die Hüfte nicht mehr in die Bewegung des Pferdes eingehend, bedeutet das für das Pferd «Stopp»! Meis-

tens nimmt dann der Reiter die Schenkel noch weiter zurück, was jedoch auch nicht zum Erfolg führt, weil ein Schenkel, der zu weit hinten am Pferdebauch angelegt wird, zu einer erhöhten – bestenfalls – meistens jedoch zu einer verhaltenen

Hinterhandaktion führt. Diese Muskelreaktion nutzt man kurzfristig in gewissen Übungen wie Übergängen oder versammeltem Galopp, jedoch nicht permanent, weil sie dann genau das Gegenteil bewirkt. Hat der Reiter zudem viel Span-



Die Übung «Baum im Wind» lässt den Reiter deutlicher die Bewegung der Hinterhand spüren.

Video

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

nung in seiner Beinmuskulatur, so muss er diese Spannung in den Schenkelhilfen nochmals erhöhen! Doch irgendwann kann ein Muskel nicht mehr angespannt werden. Je lockerer ein Schenkel am Pferdekörper liegt, desto einfacher ist es, Spannung in der Muskulatur zu erzeugen, um so eine Reaktion beim Pferd zu erreichen – das Pferd reagiert am besten, wenn es unterschiedliche Spannung wahrnimmt.

Die richtige Bügellänge

In der Reiterei gibt es immer wieder «Modetrends». Eine zeitlang – und vielleicht noch heute, war es «en vogue» in der Dressur mit sehr langen Bügeln zu reiten. Das heisst, der Reiter fühlte knapp mit seinen Zehenspitzen den Bügel oder es wurde gelehrt, die Absätze nach unten zu drücken. Schaut man sich jedoch Bilder von klassischen Reitmeistern an, so findet man dieses Bild nicht. Die moderne Sportwissenschaft kann verständlich erklären, dass so die Bewegung im Reiterbein/in den Gelenken blockiert wird. Ebenso sind die sogenannten Gelenksteigbügel für ein lockeres Mitschwingen nicht ideal, weil das zusätzliche Gelenk im Steigbügel das Durchschwingen im Fussgelenk verhindert.

Der Weg zu einer lockeren Hüfte

Eine gute und einfache Übung, die Reiterhüfte locker zu machen, ist das Reiten mit sehr kurzen Bügeln. Diese Übung kann zu Beginn der Stunde für zehn bis 15 Minuten gemacht werden oder auch bei einem Ausritt. Die Bügel des Reiters (Dressurlänge) werden rund fünf Loch kürzer geschallt, dann werden die Gangarten geritten und danach die Bügel wieder länger gestellt. Sie werden über den Effekt überrascht sein. Es gibt jedoch auch noch mehr Übungen zu diesem Thema:

Bewegung des Pferdes spüren

Der Motor des Pferdes ist hinten. Haben wir Pferde bei uns im Unterricht, welche nicht vorwärtsgehen, hat dies, neben anderen Gründen (Fütterung oder Haltung, Sättel, die nicht passen oder gesundheitliche Themen), oft damit zu tun, dass der Reiter nicht in die Bewegung des Pferdes eingehen kann. Meistens schieben die Reiter mit ihrem Sitz und können die Bewegung des Pferdes nicht diffe-

renziert wahrnehmen. Was heisst «differenziert» wahrnehmen? Sitzt der Reiter locker auf dem Pferd, so kann er im Schritt eine Links-Rechts-, Rauf-Runter- und Vor-Zurück-Bewegung erfüllen. Diese Bewegungen hängen mit dem Bewegungsablauf der Hinterhand zusammen, welche auch das Schwingen des Pferdebauches von rechts nach links auslöst. Kann der Reiter diese Bewegungen differenziert wahrnehmen, wird er in der Lage sein, das Pferd im Vorwärts und Seitwärts effektiver zu beeinflussen. Dazu gibt es zwei einfache Übungen, die an der Longe und auch beim Reiten gemacht werden können.

«Baum im Wind» und «rückwärts Radfahren»

Der Reiter nimmt beide Hände über den Kopf und legt sie aufeinander. Das Pferd geht im Schritt. Dadurch, dass der Reiter die Hände über den Kopf nimmt, wird seine Hüfte beweglicher und er kann deutlich eine wechselseitige Auf- und Abbewegung an seiner Hüfte spüren, was dazu führt, dass seine Beine wechselseitig mit dem

Bauch des Pferdes mit-schwingen und locker mit dem Vortreten der Hinterhand des Pferdes mitgehen können. Macht man diese Übung an der Longe mit einem Schüler, so kann es noch besser spürbar werden, wenn der Reiter die Augen dabei schliesst.

«Rückwärts Radfahren» macht dem Reiter deutlich, dass «der Motor des Pferdes hinten ist». Der Reiter hält die Hände mit den Handflächen nach oben, stellt sich vor, er würde Pedale eines Fahrrades von hinten nach vorne bewegen und sucht diese Bewegung beim Pferd/auf seinen Hüften und die auf Hinterhand des Pferdes abgestimmt. Das heisst, die Hand des Reiters geht nach vorne, wenn das gleichseitige Hinterbein auch nach vorne schwingt. Viele Reiter sind verblüfft, dass sie diese Bewegung so deutlich wahrnehmen können. Je nach Gang des Pferdes führen die Hände des Reiters dabei eine eher runde oder flache Bewegung aus.

Kleine Volte – deutliche Hüft-Dynamik

Immer wieder liest man, dass der Reiter in der Volte, auf kleineren Bögen wie auch in einzelnen Lektionen die Bügel austreten soll. Damit will man erreichen, dass die Gewichtshilfen des Reiters meistens auf die Biegsseite des Pferdekörpers verlagert werden. Leider führt dieses «Kommando» bei den meisten Reitern dazu, dass sie durch das vermehrte Belasten des Bügels, die Hüfte, und durch das vermehrte Runterdrücken des Fusses das Fussgelenk, blockieren, was dazu führt, dass der Reiter nach aussen – also weg von der Bewegung gesetzt wird. Machen Sie ein kleines Experiment: Reiten Sie geradeaus, nehmen Sie die Rechts-Links-, Rauf-Runter- und Vor-Zurück-Bewegung Ihrer Hüfte wahr. Dann reiten Sie eine kleine Volte. Merken Sie, wie die Dynamik, die Bewegung an Ihrem Sitz eine andere in der Volte als

geradeaus ist? Ich verwende dafür ein vielleicht etwas groteskes Bild, um dem Reitschüler die Gewichtshilfen in den Volten, Wendungen und auch zum Beispiel in Seitengängen zu erklären: Ich stelle mir den Sattel in der Mitte mit einer Trennlinie vor. Der Reiter sitzt mit seiner rechten Gesässhälfte auf der rechten Seite des Sattels und umgekehrt. Leitet er nun eine Volte ein, so soll die Dynamik der Hüftbewegung vermehrt auf der einen Hälfte des Sattels (Biegsseite) stattfinden. Die Reiter sind überrascht, wie leicht sich ein Pferd mit diesen Gewichtshilfen in die Volte führen lässt und wie gut es sich mit diesen Hilfen im Rumpf biegen lässt, weil der Schenkel dadurch locker am Pferdebauch «mitmet». Selbstverständlich gehört zu einer guten Volte auch die Drehung der Schulter (Drehsitz), ohne dass der Reiter am inneren Zügel zieht. Die Fähigkeit, die Schulter korrekt zu drehen, hängt mit der Lockerheit der Hüfte des Reiters zusammen. Ist die Hüfte blockiert, kann die Schulter nicht drehen und umgekehrt.

Hat man die Möglichkeit einer Sitzlonge, können die Bewegungen der Hüfte des Reiters in den verschiedenen Figuren noch deutlicher wahrgenommen werden. Zum Beispiel wenn Sie ein Viereck mit Volten in den Ecken longieren oder mit Zirkel und Volten. Wenn ein Reiter ganz bewusst nachspürt, wie sein Pferd beim Geradeausreiten seine Hüfte bewegt und wie anders die Dynamik in der Hüfte auf einer Volte ist, wird ihm so einiges bezüglich «Eingehen in die Bewegung des Pferdes» klar. Das Gleiche gilt auch für Trab und Galopp. Im Trab kann der Reiter dabei gut spüren, wie die Bewegung am Becken innen deutlicher ist und somit auch der Innenschenkel eine deutlichere, andere Dynamik aufweist, als der äussere, der ruhig, leicht versetzt am Pferdekörper liegt.

* 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



Bei normaler Dressurbügelänge liegt der Steigbügel knapp über dem Rist des Fusses.



Die Bügel werden fünf bis sieben Loch kürzer geschallt.