

# Der Sitz des Reiters und die Sitzschulung

Über den Sitz wurde schon früh in der Geschichte der Reiterei diskutiert. Dabei waren die Ansichten sehr unterschiedlich. Was sich jedoch nie geändert hat, ist das Gesetz von Gleichgewicht und Schwerkraft und der Wunsch des Menschen, sein Pferd möglichst gesunderhaltend zu reiten.

Der Sitz hat eine funktionelle Aufgabe und soll nicht nur schön aussehen. Das Pferd sollte sich unter dem Reiter wohlfühlen und sich gerne bewegen. Gemeinsam sollte sich eine Einheit bilden, deren Verbindung der Reitsitz ist. Die Atmung ist die Grundlage für ein harmonisches Muskelzusammenspiel. Der Reiter in seiner Gesamtheit wirkt ständig auf das Pferd ein, auch mit den eigenen Verspannungen und Ängsten.

Das Becken wird als Nahtstelle des Reitersitzes bezeichnet. Mit diesem Bewegungszentrum balancieren wir uns auf dem Pferderücken aus. Der Reiter sollte eine gleichmässige Belastung auf beiden Sitzbeinhöckern haben. Die Schambeinäste bilden die Mittelstellung. Aus dieser Position lässt sich dann leicht mit dem Pferd kommunizieren. Die möglicherweise leicht abgekippten Beckenhaltungen sind von aussen kaum zu bemerken, der Reiter kann aber dennoch losgelassen und locker in den gewünschten Lektionen reiten.

Aus dem Baustein Becken lässt sich der Brustkorb und Kopf wie ein Turm ergänzen. Am stabilsten ist dieser Turm, wenn die Körperteile gut übereinander angeordnet sind. Man sollte eine senkrechte Linie durch Ohr, Schulter und Hüftgelenk ziehen können. Der Oberkörper geht in die Bewegung des Pferdes hinein und wird in die Bewegungsrichtung mitgenommen. Stellt man sich Becken, Wirbelsäule und Kopf wie ein Zahnradmodell vor, lässt sich leicht erkennen, dass das ganze System blockiert, wenn eines der Zahnräder klemmt. Der Kopf sollte frei, ausbalanciert und in natürlicher Haltung getragen werden.

Die Oberarme hängen locker neben dem Oberkörper herab. Es soll eine gerade Linie von Pferdemaul, Hand und Ellenbogen entstehen. Die Hände werden selbständig, aufrecht getragen, der Daumen zeigt nach oben.

Das Bein soll aus dem Hüftgelenk herabhängen. Der Reiter versucht den Oberschenkel leicht einwärts zu drehen und soweit zurückzunehmen, wie es die Hüfte erlaubt. Die Knie liegen ohne Druck am Pferd. Das Kniegelenk ist leicht gewinkelt, so dass sich das Fussgelenk unter dem Hüftgelenk befindet. Der Absatz sollte waagrecht und die Fussspitzen parallel zum Pferd gehalten werden. Das hängende Bein kann dem Rumpf für die Balance eine Hilfe sein, wie ein Balance-Pendel.

30 April 2019

Ein Reiter ist ausbalanciert, wenn Kopf und Füße übereinander geordnet sind und eine korrekte Schulter-Hüfte-Fussgelenkslinie gezogen werden kann.

Der Menschenkörper ist individuell gebaut und lässt sich nicht in ein Schema pressen. Wichtig ist jedoch, die schwache Muskulatur mit aufbauender Kraftgymnastik zu trainieren und die verkürzte Muskulatur zu dehnen. Der Reiter lernt seine Körperteile unabhängig voneinander einzusetzen.

Es braucht viel Training und hartes Arbeiten an sich selbst, bis der Sitz ausbalanciert ist und das Pferd nicht in der Bewegung gestört wird oder in seiner Gesundheit zu Schaden kommt.

Alle Sitzfehler haben etwas gemeinsam. Die Bewegungen des Pferdes können durch diese Fehler nicht genügend auf den Reiterkörper übertragen werden. Es kann keine Einheit entstehen. Dadurch kommt es zu einer Blockade im System. Den perfekten Reiter, das perfekte Pferd gib es nicht. Nun ist es die Aufgabe des Reitlehrers zu erkennen, wo und warum manche Schwierigkeiten auftreten und welche Lösungsansätze man wählen kann.

### **Der Stuhlsitz**

Eine vermehrte Belastung des hinteren Teiles der Sitzbasis führt zum sogenannten Stuhlsitz. Die Lendenwirbelsäule rundet sich dadurch vermehrt und der Brustkorb sinkt ab. Der Kopf wird nach vorne geschoben. Die Beine werden ebenfalls nach vorne geschoben. Sie können dann nicht mehr losgelassen aus der Hüfte hängen. Die Beine liegen nicht mehr unter dem Schwerpunkt und der Unterschenkel liegt zu weit vorne.

Das Pferd beginnt möglicherweise zu klemmen und möchte nicht mehr fleissig vorwärts gehen, da es einer hohen Druckbelastung in der Rückenmuskulatur durch einen zu stark einsitzenden Reiter ausgesetzt ist. Ebenso ist eine korrekte Hilfengebung aus diesem Sitz nicht möglich

*Korrektur:*

Die folgenden Übungen an der Sitzlonge helfen, die Beine unter den Körperschwerpunkt zu bringen.

- Bein aus der Hüfte erneuern: Der Reiter spreizt die Beine vom Oberschenkel aus ein wenig vom Sattel weg. Die Beine sollten das Pferd nicht mehr berühren. Diese Position wird einige Sekunden gehalten, so wird die seitliche kurze Hüftmuskulatur gestärkt. Dies sollte in jeder Gangart möglich sein, um sein Bein jederzeit vom Pferd zu lösen und aus der Hüfte heraus neu zu platzieren.

30 April 2019

- Der Reiter versucht, wie beim Fahrradfahren mit locker hängendem Unterschenkel/Fuss kleine Kreise auf den Sattel zu malen. Der Oberschenkel sollte sich am meisten bewegen.
- Ausserdem kann der Entlastungs-Sitz dazu genommen werden. Der Schüler muss das Bein aus der Hüfte heraus nach hinten mobilisieren, da er sonst nicht in den Entlastungs-Sitz kommen kann.

## **Das Einknicken**

Reitet man nach rechts in eine Kurve, sollte sich der Oberkörper mit nach rechts drehen, ohne an Länge zu verlieren. Auch die korrekte Sitzbasis muss beibehalten werden. Knickt man ein, verliert der Oberkörper an Spannung und Stabilität. Die Schultern werden verschieden hoch gehalten. Meistens wird durch die Rückwärtsbewegung der inneren Schulter das Pferd mit dem inneren Zügel durch die Wendung gezogen, dadurch ist der äussere Zügel locker. Das Becken zeigt nach aussen, das äussere Bein verliert den Kontakt, man kommt hinter die Bewegung und rutscht nach aussen. Hinzu kommt die Fliehkraft, die mit Geschwindigkeit und kleinem Radius wächst. Dies erschwert dem Pferd, die eigene Balance zu halten.

### *Korrektur:*

Der Reiter muss sich ein Gefühl von Länge im Rumpf erarbeiten. Er kann sich als inneres Bild die Wirbelsäule als einen Wasserschlauch vorstellen, bei dem das Wasser aufgedreht wird und der sich dadurch von der Basis aufrichtet. Das Wasser wird also im Beckenbereich aufgedreht und fliesst durch die Wirbelsäule, wodurch diese aufgerichtet wird. Das Gefühl für die Sitzbasis muss gefestigt werden.

An der Sitzlonge können folgende Übungen dazu gemacht werden:

- Klopfen am Pferdehals zur Rotation der Wirbelsäule: Klopfen des Halses mit der rechten Hand auf der linken Hals Seite, ohne das Gewicht über dem Becken zu verändern.
- Klopfen hinter dem Sattel: Eine Hand greift auf den Hüftknochen des Pferdes, die andere bleibt vorne. Das Becken soll die Sitzbasis behalten und nicht mitdrehen.
- Innere Hand nach oben strecken - Kinder können beispielsweise Äpfel weit oben pflücken - auf der einknickenden Seite.
- Äussere Hand hält hinten am Sattel, Kopf aufrecht tragend, innere Schulter ist vorne und oben.

30 April 2019

## **Der Spaltsitz**

Im Spaltsitz kommt es zu einer Beckenbewegung nach vorne, da vermehrt die vordere Sitzbasis belastet wird. Dadurch kommt man in der Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz. Das Kinn wird vorgeschoben. Die Ellenbogen werden nach hinten gedrückt. Die Beine können nicht mehr locker hängen gelassen werden. Der Reiter sitzt verkrampft, oft auch schmerzhaft. Dies führt zu Steifheit. Ein Mitgehen mit der Bewegung ist so nicht möglich.

### *Korrektur:*

- Übung am Boden gegen Hohlkreuz: Auf den Rücken legen, Beine werden aufgestellt und mit den Händen die Knie umfasst. Rollen nach rechts und links, der Blick leitet die Bewegung ein. Dann nach hinten rollen und mit Schwung zum Sitzen kommen, dabei in die Wirbel einfühlen und Wirbel für Wirbel abrollen.
- An der Sitzlonge: Gefühl für die Beckenmittelstellung finden. Hände unter die Sitzbeinhöcker, dann das Becken zunächst nach vorne kippen (Spaltsitz), dann nach hinten rollen (Rücken ist rund, die Lendenwirbelsäule kann ertastet werden), bei beiden verschwindet der Druck der Sitzbeinhöcker auf der Handfläche. Ziel ist ein Gefühl dafür zu bekommen, wann die Sitzbeinhöcker gleichmässig Druck auf die Handfläche geben.

Es gibt ganz unterschiedliche und abwechslungsreiche Möglichkeiten Sitzschulung vorzunehmen. Untenstehend sind einige Ideen aufgeführt, die noch beliebig ergänzt werden können.

- Einsatz des Balimo (Bewegungsstuhl), um Beweglichkeit im Becken zu verbessern
- Franklin-Bälle, Sitz und Hilfengebung verbessern
- Mobilisierung der Gelenke und Kräftigung am Boden
- Sitzübungen aus der Bewegungslehre
- Sitzlonge