



Der geradegerichtete Reiter

Reiten unter Anwendung der
Methode von Eric Franklin

Sixtina v. Proff-Kessler-Riemer

Fotos von
Sabrina Hillmer

Zeichnungen von
Agnes Sabel

Wer hoch hinaus will, sollte möglichst lange bei den Grundlagen verweilen

(c) Sabrina Hillmer



Wir sollten den Pferden unendlich dankbar sein.
Für die vielen schönen Stunden, die sie uns schenken.



Warum dieses Buch

Alte Weisheiten und Erkenntnisse geraten zusehends in Vergessenheit. Davon ist die Reitlehre genauso betroffen, wie das Erlernen von Bewegungsmustern und die Freude an der Bewegung. Heute muss alles schnell gehen, was nicht funktioniert, wird durch Neues ersetzt. Wir hetzen von Termin zu Termin und müssen funktionieren, um nicht auch ersetzt zu werden. Oft beachten wir die Warnsignale unseres Körpers nicht – jeder kennt Rückenschmerzen, Konzentrationsmängel, Mattigkeit bis hin zu Depressionen. Oft werden diese Beschwerden durch ungünstige Körperhaltung und eckige Bewegungen, Muskelverspannungen, oder falsche Kleidung verursacht. Für das Wohlbefinden spielt ein positives Gefühl für den eigenen Körper, gut koordinierte Bewegungsabläufe und eine ausbalancierte Körperhaltung eine große Rolle.

Dies kann nur erreicht werden, wenn der Körper Gelegenheit zur Bewegung bekommt und zwar möglichst von Kindesbeinen an.

Wer zu viel sitzt und für wen Bewegung anstrengend und unangenehm ist, kann kein positives Körpergefühl entwickeln. Bewegung ist ein Teil unseres Lebens und macht zufrieden und hält gesund.

Erobern wir sie uns zurück!

Warum eine neue Methode, es gibt doch schon genug?

Reiten nach der Methode von Eric Franklin ist keineswegs neu, sie weckt alte Instinkte und Erfahrungen in uns, sie zeigt uns, dass Bewegung Freude machen kann.

Das was neu ist, ist diese Erfahrungen mit dem Pferd in Verbindung zu bringen.

Pferd und Mensch wollen eins sein, miteinander verschmelzen zusammen harmonisieren.

Das einzige, was wir brauchen sind drei Dinge:

Die Erkenntnis	Das Pferd macht keine Fehler
	Ein gutes Körpergefühl
	Die Bereitschaft an uns zu arbeiten

Dies Buch befasst sich mit der wichtigsten Grundlage des Reitens, dem Sitz.

Ohne losgelassenen und aufrechten Sitz ist kein gutes Reiten möglich.

Der Mensch ist nicht zum Sitzen gedacht. Durch das viele Sitzen, vernachlässigen wir unseren Körper sträflich und muten ihm ständig eine ungesunde Haltung zu. Das kann zu Müdigkeit, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen oder anderen Beschwerden führen.

Grundsätzlich gilt, je runder der Rücken ist, um so mehr Druck liegt auf der Innenseite der Bandscheibe. Das verursacht auf die Dauer Rückenschmerzen – im schlimmsten Fall einen Bandscheibenvorfall.

Da wir uns heute im Alltag wenig bewegen, und wenn, dann meistens nur einseitig, eignen wir uns eigentlich nicht mehr zum Reiten. Auch ein Reiter benötigt eine gute Grundkondition, ein schnelles Reaktionsvermögen und muss gut koordiniert sein. Wer die mangelnde Bewegung im Alltag im Fitnessstudio auszugleichen versucht, begeht meistens den nächsten Fehler, zu der einseitigen Bewegung im Alltag kommt das einseitige Training bestimmter Muskeln, oder Muskelgruppen, die den Körper noch zusätzlich strapazieren.

Dieses Buch soll eine gute theoretische Grundlage für jeden Reiter schaffen, es eignet sich sowohl für den Reitanfänger oder Wiedereinsteiger, als auch für Sitzübungen für fortgeschrittene Reiter. Es ist kein wissenschaftliches Werk, sondern soll für jedermann verständlich sein. Viele Abläufe sind deswegen stark vereinfacht dargestellt und es wurden fast keine lateinischen Begriffe verwendet. Es wurden nur die Muskeln und Gelenke, die für den korrekten Bewegungsablauf des Reiters wichtig sind näher beschrieben. Es liegt aber



keine anatomisch vollständige Beschreibung vor – diese kann ja jeder, der das genau wissen möchte im anatomiebuch nachlesen. Die Übungen mit den einfachen anatomischen Bildern helfen, ein ganz neues Körpergefühl zu bekommen und die Bewegungsabläufe des Pferdes für den Reiter verständlicher zu machen.

Es wäre schön, wenn das Buch dazu beitragen könnte, viele verbissene Reitergesichter in freudig, entspannt lächelnde zu verwandeln.

Also los!



Foto: Sabrina Hillmer



Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Thema	Seite
1	Reiten nach der Methode von Eric Franklin	6
2	Koordination	8
3	Bewegungsabläufe - Bewegungslernen	10
4	Körpergefühl	14
5	Die ideale Körperhaltung – Die Aktionslinien	18
6	Die Voraussetzungen für das Reiten	21
7	Der Fitnesstest	22
8	Losgelassenheit	26
9	Der passive Bewegungsapparat im Überblick	31
10	Die goldene Mitte – Das Becken des Menschen	33
11	Die Grundlage des Sitzens – Das Becken und seine Bewegungen	35
12	Die Wirbelsäule	36
13	Der Schultergürtel	37
14	Die Arme und Hände	38
15	Die Knie und die Füße	41
16	Der Sitz des Reiters	42
17	Gefühl für den Sitz	43
18	Sitzen im Halten	45
19	Sitzen im Schritt	47
20	Sitzen im Schritt Praxis	48
21	Sitzen im Trab -	51
22	Sitzen im Trab Praxis	55
23	Sitzen im Galopp	59
24	Sitzen im Galopp - Praxis	61
25	Die Hilfen - Gewichtshilfen	63
26	Kreuz anspannen – die unbekannte Größe	66
27	Die Hilfen - Schenkelhilfen	68
28	Die Hilfen - Zügelhilfen	70
29	Wie wirkt der Reiter ein?	73
30	Die Anlehnung	74
31	Auswirkung der Angst beim Reiten	82
32	Die Kraft der Vorstellung	85
33	Literaturliste	86



Kapitel 1

Reiten nach der Methode von Eric Franklin

Zuerst eine kurze Erklärung zu der Franklin Methode®. Eric Franklin hat die Methode für Tänzer entwickelt. Dort dient diese einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie zur Leistungssteigerung. Inzwischen erfreut sie sich aber auch für Gesundheit, Beauty und Wellness zunehmender Beliebtheit: als sanfte Methode, die auf einem natürlichen Weg zu einem attraktiven Äußeren führt. (aus dem Buch – Denk dich jung! Von Eric Franklin)

Warum sich diese geniale Methode nicht auch für Reiter zunutze mache – habe ich mir gedacht – und so ist dieses Buch entstanden.

Reiten ist Bewegung

Bewegung ist für viele ein Ausdruck für Anstrengung, Schwitzen, Muskelkater – also schlichtweg unangenehm. Jeder möchte zwar schlank und fit sein, aber möglichst ohne sich zu bewegen.

Ich möchte Ihnen einen Weg zeigen, der das Wort Bewegung wieder mit Freude, Kraft und angenehmen Gefühlen verbindet.

Wir stellen uns vor, dass jede Bewegung uns ein Stück Lebenskraft zurückgibt. Sie belebt unsere Muskeln, Blutgefäße, Nerven, Organe, schlicht, sie hält uns am Leben.

Bewegung macht Spaß!



Reiten ist ein dynamischer Prozess, er fordert den ganzen Körper und auch den Geist. Beim Reiten werden die Bewegungen des Pferdes auf den Reiter übertragen, dieser nimmt sie auf und kann sie mit zunehmender Koordination so nachvollziehen, dass Pferd und Reiter zu einer Einheit verschmelzen. Nach den physikalischen Gesetzen bewegt der größere Körper, also das Pferd den leichteren Körper, also den Mensch. Das faszinierende beim Reiten ist, dass dieser Prozess „umgekehrt“ werden kann. Ein geübter Reiter kann durch kleine Veränderungen in seinem Bewegungsablauf das Pferd dazu motivieren, seine Bewegungen den Bewegungen des Reiters anzupassen. Dies ist führt natürlich nur bei geübten Reitern zum Erfolg, die über eine gute Koordination, die richtige Körperspannung und das richtige

Timing verfügen und die keinen Druck auf das Pferd ausüben. Es ist sozusagen ein Geschenk des Pferdes an den Reiter und nichts, was der Reiter einfordern kann. Der Reiter formt also das Pferd. Und das kann riesigen Spaß machen.



Reiten kann man bis ins hohe Alter, vorausgesetzt, das passende gut erzogene Pferd ist vorhanden.

Reiten eignet sich besonders für Späteinsteiger, als Ausgleich für das lange Sitzen im Büro oder Auto.

Durch das Reiten nach der

Methode von Eric Franklin eröffnet sich eine ganz neue Dimension, sie entdecken ihren Körper auf eine ganz andere Art und Weise.

Wir nutzen die immense Kraft unserer Ideen – die Ideokinese, schlicht, die geniale Verbindung von Vorstellungskraft und Bewegung. Mit Hilfe dieser Bewegungspädagogik können wir fantasievoll auf Körper und Geist einwirken. Wir wecken unsere schlummernden Energiereserven, und erlangen



spielerisch die Beweglichkeit zurück. Mit Ideokinese erreichen wir harmonische Bewegungsabläufe durch geistige Fitness. Durch Lösen von Verspannungen und Blockaden wird die individuelle Körperhaltung verbessert. Fantasivolle Bildangebote eröffnen uns ungeahnte Bewegungsmöglichkeiten und fördern ein neues Körperbewusstsein. Unsere Selbstheilungskräfte werden mobilisiert. Ideokinese eignet sich für jede Altersgruppe und ist für jeden eine Bereicherung. (Eric Franklin)

Warum nun speziell für Reiter?

Reiten stellt dadurch, dass sich zwei lebende Körper zusammen bewegen, ähnlich wie Tanzen höchste Anforderungen an die Koordination und die Balance des Reiters und natürlich auch an das Pferd.

Das hat jeder Reiter schon einmal empfunden, jede

unvorhergesehene Bewegung des Pferdes bringt den Reiter aus dem Gleichgewicht. Der gut koordinierte und ausbalancierte Reiter findet das Gleichgewicht innerhalb von zehntel Sekunden wieder, der schlecht ausbalancierte Reiter landet auf dem Boden.



Wie funktioniert die Ideokinese?

Ganz einfach.

Sie stellen sich vor, sie haben eine Zitrone, schneiden sie in Viertel, sie sehen den Zitronensaft aus dem Viertel fließen, saftig gelb, sie hören das Geräusch, wenn sie die Schale durchtrennen. Jetzt nehmen sie ein Zitronenstück und beißen hinein. Der saure Saft verteilt sich langsam auf der ganzen Zunge.

Was ist passiert? Haben Sie an sich eine Veränderung bemerkt. Hat sich die Speichel Produktion in Ihrem Mund vielleicht verstärkt, haben sie einen zitronigen Geschmack in ihrem Mund? Und das alles ohne überhaupt eine Zitrone zu haben.

Wir wollen die Ideokinese natürlich nicht dazu benutzen, um die Speichelproduktion zu fördern, sondern wir nutzen sie als Quelle der Inspiration. Dann hilft uns unsere Vorstellungskraft mit unsere Beweglichkeit zu verbessern.



Hier nun kurz die Entstehungsgeschichte der Ideokinese. Das Wort bedeutet so viel wie Verbessern der Bewegung (Kinesis) mit Hilfe von Vorstellungskraft (Idea). Mabel Todd gilt als Urheberin dieses Gedankengutes, sie schrieb 1937 das Buch, The Thinking Body – der Körper denkt mit. Mabel Todd erlitt einen schweren Unfall, der sie bewegungsunfähig machte. Die Ärzte hatten sie als hoffnungslosen Fall aufgegeben. Mabel Todd war nur noch ihre Vorstellungskraft geblieben. Mit Hilfe von Vorstellungen und originellen Bildern heilte sie sich selbst, sie gab nicht auf übte weiter und lernte wieder gehen, sogar besser koordiniert als vorher. Bald sammelten sich Schüler um sie, die von Ihrer Methode fasziniert waren.

Wir sind heute leider viel zu sehr auf wissenschaftlich fundierte Forschung fixiert, statt das zu nutzen, was wir in uns haben – unsere Gedanken und unsere Vorstellungskraft.

Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit.

Genießen sie es, sich zu bewegen: Gibt es jetzt im Moment eine Bewegung, die sie gern ausführen möchten, ein Strecken, Räkeln, Gähnen oder ähnliches? Tun sie es einfach und genießen sie die



Bewegung, sie entspannt und belebt. Ihr Körper weiß genau, wo sich Verspannungen befinden und wie er sie lösen kann, bloß meistens haben wir keine Zeit, auf unseren Körper zu hören.

Die Katze macht es richtig. Sie räkelt sich wenn ihr danach ist. Das erhöht das Wohlbefinden- probieren Sie es aus.



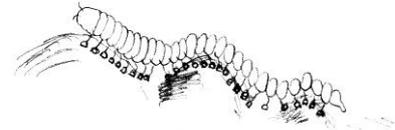
Kapitel 2 Koordination

Besonders der Reiter muss in der Lage sein, Arme und Beine unabhängig voneinander zu bewegen. Versuchen sie es einmal. Sie sitzen auf einem Stuhl, tippen mit ihrem rechten Fuß auf den Boden und bewegen ihre linke Hand horizontal hin und her. Sie können das? Gut, sie machen mit der linken Hand kleine Dreiecke und mit dem rechten Fuß Kreise. Werden nun die Dreiecke ihrer Hand rund oder die Kreise des Fußes eckig?



Für Fortgeschrittene – zählen Sie dabei von 20 rückwärts. Koordination ist die Fähigkeit, Bewegungen, die ein schnelles und/oder zielgerichtetes Handeln erfordern, ökonomisch, präzise und harmonisch durchzuführen – oder Koordination bedeutet eine spezielle Bewegung unter bestmöglicher Zusammenarbeit von Skelett, Muskeln und Nerven auf dem kürzesten Weg und unter der kraftsparendster Möglichkeit auszuführen, - oder das harmonische Zusammenspiel der Skelettmuskulatur, angepasst an die jeweilige Anforderungssituation. Also kurz im Volksmund Geschicklichkeit.

Der Tausendfüßer, ein Meister der Koordination.



Da die Koordinationsfähigkeit des Körpers sehr stark mit dem Gleichgewicht und der Körperbeherrschung verbunden ist, kann sie gut trainiert werden. Oft leiden Menschen, die Rückenbeschwerden haben, auch unter Koordinationsschwäche. Rückenbeschwerden soll jeder 4. in Deutschland haben.

Gerade diese Personen sollten das eigene Koordinationsvermögen trainieren. Eine gute Möglichkeit dazu bietet sich beim Reiten nach der Methode von Eric Franklin.



Reiten stellt besonders hohe Anforderungen an die Koordination, da der Reiter nicht nur seinen eigenen Körper gut koordinieren muss, sondern auch noch die unregelmäßigen Bewegungen seines Pferdes ausgleichen und gleichzeitig unabhängig voneinander Hände und Füße bewegen muss. Und gleichzeitig noch das Pferd lenken, die Gangart bestimmen und und und...

So ähnlich, wie auf der Zeichnung, müssen wir bei Reiten viel verschiedene Dinge gleichzeitig tun.

Hier ein Beispiel:

Durchreiten einer Ecke im Schritt:

Das muss der Reiter tun:

An der langen Seite geradeaus reiten, das Pferd ist dabei gerade gestellt.

Beide Zügel sind gleichlang, beide Schultern des Reiters nebeneinander und gleich hoch. Fäuste stehen aufrecht, nebeneinander, halb geschlossen. Beide Sitzknochen sind gleichmäßig belastet. Da



das Pferd sich bewegt, muss der Reiter mit der Pferdebewegung mitschwingen, Ellenbogen und Schulterblätter müssen mit dem Pferdemaul vor und zurückschwingen. Die Sitzknochen vollziehen gleichmäßig die laufende Bewegung des Pferdes, ausgelöst durch die Muskelbewegung des Pferdes, nach.



Nun beginnt die Ecke. Je nach Reaktion und Ausbildung des Pferdes beginnt der Reiter mit der Hilfengebung zwischen Zirkelpunkt und kurz vor der Ecke:

Einatmen, äußere Faust schließen, etwas mehr Druck auf den äußeren Zügel herstellen. Ggf. innere Faust leicht öffnen. Der Reiter hat das Bild eines gebogenen Pferdes das mit leichter Anlehnung durch die Ecke geht im Kopf, dieses Bild möchte er möglichst erreichen.

Der innere Schenkel übt leichten Druck, direkt hinter dem Satteltgurt aus, die innere Hüfte bleibt, wo sie ist, die äußere Hüfte wandert zurück. Dadurch kommt automatisch das gestreckte äußere Bein und somit der Unterschenkel an seinen richtigen Platz. Der äußere Schenkel kommt somit etwa eine handbreit hinter den Satteltgurt und wird zum verwahrenden Schenkel. Er unterstützt die Biegung des Pferdes wenn nötig, durch leichten Druck. (Das Pferd muss lernen,

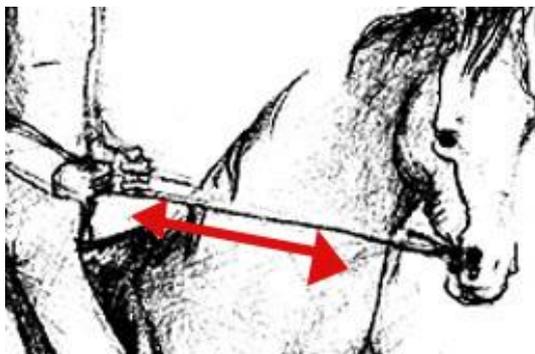
bzw. hat gelernt auf den Druck des inneren Schenkels und leichter Drehung des Oberkörpers des Reiters, sich etwas in der Rippe zu biegen.)

Drehsitz von oben

Die äußere Schulter nach vorn drehen, die innere geht entsprechend zurück. Die innere Schulter wird minimal nach oben genommen, um ein Einknicken in der Hüfte zu vermeiden, gleichzeitig wird das innere Bein gestreckt. Die innere Faust etwas nach innen nehmen, ggf. wieder schließen, bei weit ausgebildeten Pferden nur noch wenig, äußere Faust geht nur so weit nach vorn, wie es die Biegung des Pferdes verlangt. Der äußere Zügel muss das Pferd begrenzen, damit die Biegung des Halses nicht größer wird als der Bogen der gerittenen Linie es vorschreibt. Das Ellbogengelenk des äußeren Armes muss die Differenz der Drehung der Schulter nach vorn und dem Weg der Faust ausgleichen, so dass der äußere Zügel gute Verbindung mit dem Pferdemaul behält. Die Drehung des Oberkörpers passt sich der gerittenen Linie an. Zu Beginn der Ecke wird der Oberkörper mit in die Wendung gedreht, beim Herausreiten aus der Ecke wird der Oberkörper wieder zurückgedreht. Auch beim Zurückdrehen achtet der Reiter darauf, dass der äußere Zügel gute Verbindung mit dem Pferdemaul behält und bewegt das Ellenbogengelenk entsprechend.



Nach Durchreiten der Ecke, sind beide Schultern wieder nebeneinander und auf gleicher Höhe, beide Fäuste stehen aufrecht nebeneinander und sind halb geschlossen, die Hüften des Reiters sind auf einer Höhe und nebeneinander, die Beine hängen locker am Pferd herab. Dies alles spielt sich in nur wenigen Sekunden ab, da bleibt nicht viel Zeit zum Überlegen.



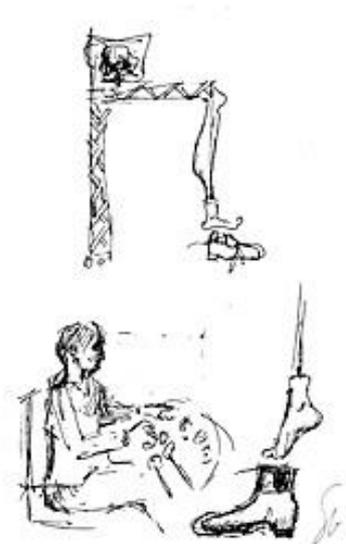
Eine gleichmäßige Zügelverbindung ist eine der Voraussetzungen für die Losgelassenheit von Pferd und Reiter. Der Reiter braucht eine schnelle Reaktion und bewegliche Ellenbogen und Schultern Stellen Sie sich vor, Ihre Arme fahren wie auf Schienen in Richtung Pferdemaul vor und zurück.



Die Koordination ist bei jedem Mensch unterschiedlich ausgeprägt. Manche Menschen eignen sich daher aufgrund ihres guten Koordinationsvermögens gut zum Reiten, oder Tanzen, Ballspielen etc. andere haben damit etwas mehr Mühe. Auf alle Fälle schult jede gezielt ausgeführte Bewegung die Koordination.

Spezielle Bewegungsabläufe, wie Fahrradfahren, schwimmen, Reiten, oder Skifahren sind am einfachsten im Kindesalter, auf alle Fälle aber vor Beendigung der Pubertät zu erlernen. Mit dem Ende der Pubertät nimmt die Fähigkeit, neue Bewegungsmuster zu erlernen stark ab. Darum fällt es erwachsenen Reitanfängern auch oft sehr schwer, die Bewegungsabläufe, wie z. B. leichttraben gut zu koordinieren.

Der Mensch – Kleinhirn - sitzt in einem Kran - und soll den Fuß in den Schuh bekommen. Der Kran ist voll mit Hebeln und Knöpfen mit denen die Knochen und Muskeln bewegt werden können. Hier macht Übung den Meister. Nach dem 1000 sten Mal, kann der Fuß fast blind und ohne Umwege in den Schuh befördert werden.



Kapitel 8 Losgelassenheit

Der Fitnessstest ist eine gute Voraussetzung für einen losgelassenen Reiter. Also vor dem Reiten etwas Gymnastik einplanen.

Die Losgelassenheit ist der wichtigste Punkt der Ausbildungsskala des Pferdes und die wichtigste Voraussetzung, die ein Reiter mitbringen muss. Es gibt kein losgelassenes Pferd mit einem verspannten Reiter auf dem Rücken. Aus diesem Grund ist dies der einzige Punkt der Ausbildungsskala des Pferdes, der hier näher beschrieben wird.

Die Losgelassenheit ist wie ein zarter Vogel, man muss sie pflegen und hüten und gut auf sie aufpassen, damit sie nicht ständig wieder verloren geht.

Die Losgelassenheit ist die Fähigkeit von Pferd und Reiter die Muskulatur den geforderten Bewegungen entsprechend mit der richtigen Spannung rhythmisch an und abzuspannen. Die beim Reiten geforderte physische Losgelassenheit setzt also eine positive Grundspannung von Reiter und Pferd voraus, die psychische Losgelassenheit erfordert eine positive Umgebung und gegenseitiges Vertrauen.

Losgelassenheit ist die Quadratur des Kreises:

- Woher weiß ich, wann mein Pferd losgelassen ist?
- Wie bekomme ich mein Pferd dazu, sich loszulassen?
- Wie erhalte ich die Losgelassenheit?
- Wie bekomme ich sie wieder, wenn sie verloren geht?
- Woran merke ich, wenn sie verloren geht?

Folgende Punkte beeinflussen die Losgelassenheit des Pferdes:

- Die Umgebung
- Der Ausbildungsstand
- Die Verfassung des Reiters
- Das Vertrauen des Pferdes zum Reiter
- Die vorhergehenden Erfahrungen des Pferdes mit seinem Reiter



- Das Temperament
- Die Tagesform
- Das Alter
- Der Gesundheitszustand
- Die Ausrüstung des Pferdes

Das Pferd muss während seiner Ausbildung lernen, dass es sich loslassen soll, dass heißt, es soll zwanglos über Rücken schwingen und die Muskeln in dem Maße an- und abspannen, wie es für den geforderten Bewegungsablauf notwendig ist.

Die Losgelassenheit beim Reiten beginnt im Stall:

Die Losgelassenheit des Pferdes beginnt schon vor dem Reiten im Stall, beim Satteln und putzen. Hier kann der Reiter schon die Tagesform des Pferdes feststellen. Pferde sind auch nur Menschen und dürfen auch einmal einen schlechten Tag haben. Wer beim Putzen schon darauf achtet, ob das Pferd ihm etwas sagen möchte, hat es anschließend beim Reiten viel leichter.

Weicht das Pferd schon beim Putzen und Satteln zurück, sollte der Reiter sich Gedanken über die Beweggründe des Pferdes hierfür machen.



Weiter geht es mit der Verfassung des Reiters. Ist er gut gelaunt und freut sich auf die Reitstunde, oder ist er noch stressgeladen von dem Tag im Büro, oder fühlt er sich wegen der kommenden Springstunde unbehaglich?

Das Pferd hat schon am Zuschlagen der Autotüre und am Schritt des Reiters bemerkt, in welcher Verfassung dieser ist. Dreht das Pferd dem Reiter beim Öffnen der Boxentüre den Hintern zu, ist das eine deutliche Absage an den Reiter!

Dies kann der Reiter natürlich durch umsichtigen Umgang mit dem Pferd vor der Reitstunde wieder wett machen. Er sollte es aber zumindest zu Beginn der Reitstunde noch im Kopf haben und in das Pferd hineinhorchen. Es ist nicht jeder Tag geeignet um schwierige Lektionen zu üben. Manchmal wird der Reiter nur dazu kommen, das Pferd zur Losgelassenheit zu bringen. Die Losgelassenheit ist die Mindestanforderung die Reiter und Pferd in jeder Reitstunde erreichen sollten.

Nehmen Sie sich die Zeit und hören Sie vor der Reitstunde oder einfach nur so mal in das Pferd hinein. Ist es entspannt – hat es Stress, hat es sich verändert.... Es hat Ihnen ganz viel zu erzählen.

Das Pferd wird sich nur loslassen, wenn es dem Reiter vertraut.

Losgelassenheit setzt Konzentration von Reiter und Pferd voraus.

Eine vollkommene Harmonie zwischen Pferd und Reiter setzt eine mentale und physische Losgelassenheit voraus. Die mentale Losgelassenheit wird oft vergessen. Der Reiter muss sich auf sein Pferd einlassen, muss ihm schon mal in Gedanken die Chance geben. Er ist selbst davon überzeugt sein, dass das Pferd seine Forderung auch umsetzen kann und es auch geschehen lassen. Er muss vor allen Dingen wissen, was er von seinem Pferd fordern kann. Ein Reiter, der davon ausgeht, dass der „blöde Bock“ das ja sowieso nichts kann, wird schwerlich einen Erfolg erzielen.



Losgelassen ist nicht locker!



Zuerst möchte ich mit einem Missverständnis aufräumen. Losgelassenheit darf nicht mit Locker verwechselt werden „Jetzt ist mein Pferd locker.“

Locker wird oft im Sinne von beweglich verstanden. Dieses „locker“ ist aber meist ein zu entspanntes Pferd, welches in dem Moment, in dem der treibende Schenkel einsetzt nicht zündet. Dieses Pferd ist zwar locker, aber nicht auf seinen Reiter konzentriert. Losgelassenheit heißt aber nichts anderes, als das Pferd in der Lage ist, Seine Muskeln im richtigen Moment an und abzuspannen. Es werden nur die Muskeln angespannt, die für den geforderten Bewegungsablauf nötig sind. Losgelassenheit heißt nicht völlige Entspannung, setzt aber eine mentale Entspannung voraus, die eine Konzentration auf das wesentliche des Bewegungsablaufes zulässt. (Siehe auch Bewegungsabläufe S. 9).

Wichtig ist das Verständnis dafür, dass Entspannung und Anspannung zusammengehören. Muskelanspannung hat nichts mit Verspannung zu tun. Für eine ausgeglichene Muskularbeit ist es notwendig das bestimmte Muskelgruppen entspannt werden, doch dafür müssen andere Muskelgruppen wiederum angespannt werden. Ein von vorneherein verspannter Muskel lässt sich meistens gar nicht entspannen.

Um langfristige Muskelverspannungen z. B. im Schulterbereich des Reiters zu entspannen reicht es nicht, nur die Schultermuskulatur zu entspannen, die Hauptstützmuskulatur besonders die im Rückenbereich und auch die Organe müssen sich auch entspannen. Muskeln verspannen sich häufig, um Schwachpunkte an anderen Stellen des Körpers zu kompensieren. Meistens zielen die Gedankenbilder darauf ab, entweder den Muskel anzuspannen oder zu entspannen. Doch mit Hilfe der Imagination lässt sich die Anspannung in den Muskeln ausgleichen, um so eine gleichmäßige Belastung der Gelenke zu erreichen. Durch die im Kapitel Bewegungsablauf beschriebenen Mechanismen des automatischen Durchcheckens des Nervensystems auf die schon bekannten Bewegungen sucht das zentrale Nervensystem mit Hilfe von angeborenen Reflexen und Rückmeldemechanismen die wirksamsten Kombinationen für die angestrebte Leistung aus. (Siehe auch Sweigart, 1978).

Vertrauen:

Der Reiter hat die Führungsposition für das Pferd übernommen, er muss dieser Rolle in jeder Situation gerecht werden, auch beim Reiten. Diese Rolle setzt eine eindeutige Hilfengebung, also eine deutliche, für das Pferd verständliche Sprache voraus. Dafür ist wichtig, dass der Reiter sich sicher fühlt. Das ist nicht immer einfach. Vermeiden Sie deshalb Situationen, denen Sie noch nicht gewachsen sind. Lieber eine einfache Lektion sicher und mit leichten Hilfen, als eine schwere mit einem verspannten Pferd und Reiter!

Ein Reiter, der sich ständig selbst überfordert, wird weder Spaß am Reiten haben, noch wird er eine Losgelassenheit erreichen können.

Hier liegt oft der Hund begraben, wenn der Reiter aufgrund seiner fehlenden reiterlichen Erfahrung im Sattel noch nicht seine nötige Losgelassenheit bewahren kann, oder noch mit der Hilfengebung hadert oder einfach Angst hat. Um zu verhindern, dass das Pferd unter einem nicht so geübten Reiter ständig selber die Führung übernimmt, muss der Reiter für eine gute Vertrauensbasis vom Boden aus sorgen. Diese Basis kann er dann mit in den Sattel nehmen.



Auf dem Foto rechts sind die Ohren des Pferdes entspannt, es ist bei der Sache.

Ähnlich ist es bei falschem Ehrgeiz, zu früh begonnene schwierige Lektionen überfordern Pferd und Reiter, führen zu massiven Verspannungen und Vertrauensverlust des Pferdes. Manche Reiter verschaffen sich so eine Art „Dauerfrust“, indem sie sich unerreichbare Ziele setzen und diese mit möglichst wenig Arbeitsaufwand erreichen möchten.

Hier hilft eine realistische Zielsetzung des Reiters. Ein guter Reiter ist nicht der, der schwierige Lektionen reitet, sondern der, der sich und sein Pferd richtig einschätzen kann.



Losgelassenheit ermöglicht fließende Bewegungen, jeder Muskel hat für die auszuführende Lektion die richtige Anspannung.

Dies sowohl beim Reiter als auch beim Pferd.

Wenn die Losgelassenheit verloren geht:

Oft verliert das Pferd aber beim Reiten einer Lektion die Losgelassenheit.

Sobald der Reiter merkt:

- er kann nicht mehr gut sitzen,
- der Rücken des Pferdes wird weggedrückt,
- die treibenden Hilfen des Reiters werden nicht mehr sofort umgesetzt,
- die verhaltenden Hilfen ebenso wenig,
- oder das Pferd wird zu schnell,
- oder zu langsam,

dann hat das Pferd die Losgelassenheit verloren.

Der Reiter reagiert meist mit ärgerlichem Zurückwirken der Hand, meist erst mit der einen Hand, dann mit der anderen und mit einem kräftigen Antreiben mit beiden Schenkeln. Dies quittiert das Pferd mit noch mehr Verspannung. Der Teufelskreis beginnt.

Sobald der Reiter merkt, dass die Losgelassenheit seines Pferdes im Schwinden begriffen ist, muss er sofort die Anforderungen zurückschrauben, sich selber entspannen, also ausatmen, und wieder von Anfang an beginnen. Reiten auf großen gebogenen Linien, leichtes Stellen nach innen oder nach außen, Reite von Übergängen helfen dem Pferd, sich wieder loszulassen. Erst wenn sich das Pferd erneut losgelassen hat, kann er wieder mit dem Üben von Lektionen beginnen.

Wenn die Losgelassenheit des Pferdes verloren geht, liegt das oft an Verspannungen beim Reiter, oder an Überforderung von Reiter und Pferd.

Die Losgelassenheit des Pferdes und vor allen Dingen seine eigene muss der Reiter hüten, wie seinen Augapfel. Der Reiter muss immer wieder überprüfen, ob sein Pferd noch losgelassen ist, oder ob es sich irgendwo verspannt. Ein Reiter, der in sein Pferd hineinhorcht wird sich nicht schwer tun, Verspannungen bei seinem Pferd ziemlich bald zu bemerken. Er muss es nur wollen.

Die Losgelassenheit lässt sich mit dem Fließen des Wassers in einem klaren Bach vergleichen. Jede Verspannung wirkt wie ein großer Stein im Bachbett, der den Fluss bremst und das Wasser zwingt, um ihn herum zu fließen.



Lösende Übungen für den Reiter:

- Ausmisten,
- Hufschlag geradeziehen
- Gymnastik
- Fahrradfahren zum Stall
- Pferd putzen
- Vor der Reitstunde mit dem Pferd einen kurzen Spaziergang machen
- Siehe auch Fitnesstest
- Losgelassenheit beginnt im Kopf, also weg mit dem Stress aus dem Büro

Lösende Übungen für das Pferd:

- Reiten auf großen gebogenen Linien
- Leichttraben
- Übergänge von einer Gangart in die nächste. Es darf keine Gangart übersprungen werden, dies wäre schon eine versammelnde Lektion
- Schenkelweichen



- Reiten über Stangen
- Reiten im Gelände auf unebenem Boden

Das Reiten all dieser oder auch nur einiger der beschriebenen Übungen helfen dem Pferd sich loszulassen. Es wird aber nur loslassen können, wenn auch die anderen oben beschriebenen Umstände in Ordnung sind.

Zeichen der Losgelassenheit beim Pferd

- Ein losgelassenes Pferd geht leise
- Zufriedener Gesichtsausdruck des Pferdes
- Getragener im Takt pendelnder Schweif
- Williges Umsetzen der Reiterhilfen.
- Ein faules Pferd wird fleißig, ein hektisches Pferd wird ruhig
- Gleichmäßiger Atem, auch Pferde können bei Stress den Atem anhalten
- Mindestens ein Pferdeohr ist bei dem Reiter
- Zufriedenes Abschnauben des Pferdes



Zeichen der Losgelassenheit beim Reiter:

- Zufriedener Gesichtsausdruck, auch mal ein Lächeln
- Keine dauernd angespannten Muskeln, z. B. Unterarmmuskulatur
- Konzentration beim Pferd und der zu reitenden Lektion
- Gleichmäßiges Atmen
- Ausbalancierter Sitz

Nur Fliegen ist schöner

Wenn die Losgelassenheit verloren geht:

- Sofort die Anforderungen zurückschrauben,
- wieder mit lösenden Übungen beginnen
- Das Vertrauen des Pferdes zum Reiter wiederherstellen
- Überlegen, warum das Pferd sich verspannt hat



Das Pferd verspannt sich in den entsprechenden Muskelpartien wie der Reiter. Verspannt der Reiter Arme und Schultern, so wird das Pferd fest im Hals oder im Genick. Verspannt der Reiter sich im Bereich der Hüfte, werden die Rückenmuskeln des Pferdes fest. Hier auf dem Bild sind Reiter und Pferd überall verspannt.

Häufige Fehler:

- Zu frühes Beginnen mit der Arbeitsphase



- Überforderung des Pferdes
- Verspannter Reiter
- Falsche Hilfengebung
- Übertriebener Ehrgeiz

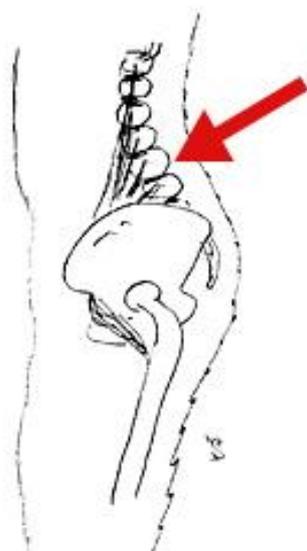
Kapitel 11

Die Grundlage des Sitzes

Das Becken und seine Bewegungen

Reiter mit einem Hohlkreuz:

Der hohle Rücken entsteht durch die natürliche Wölbung der Lendenwirbelsäule nach innen bei der Mittelstellung des Beckens. Beim Hohlkreuz drückt der Reiter die Lendenwirbelsäule extrem nach vorne, so dass die Beweglichkeit der Wirbel sehr eingeschränkt ist. Also nicht verwechseln, Hohlkreuz ist eine zu große Wölbung des Beckens im Bereich der Lendenwirbelsäule nach vorn. Reiter mit einem Hohlkreuz neigen oft dazu den Oberkörper hinter der Senkrechten zu halten. Sättel, die hinten sehr hoch geschnitten sind, begünstigen ein Hohlkreuz, Sättel, die für den Reiter zu klein sind ebenfalls. In diesen Sätteln sitzt der Reiter, zwar auf beiden Sitzbeinhöckern, aber diese sind im Verhältnis zum Spalt zu weit oben.

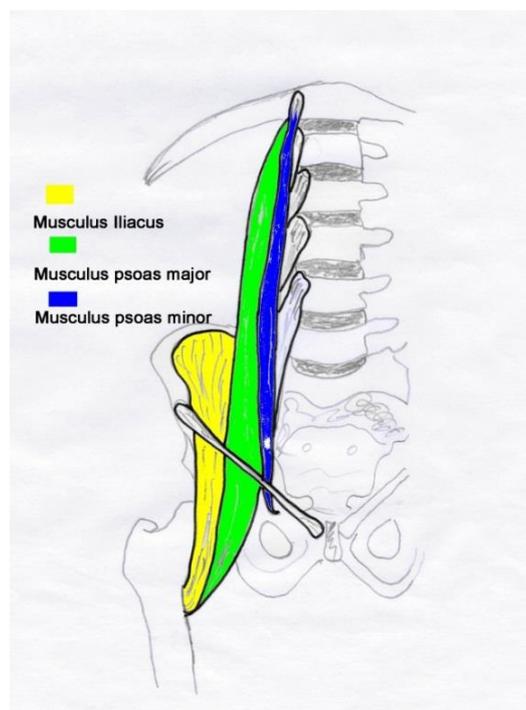
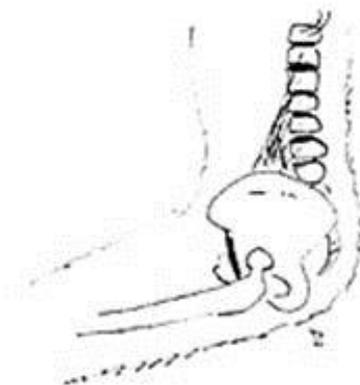


Das Hohlkreuz ist ein häufiges Problem, da durch das viele Sitzen die Oberschenkel ständig in einem angewinkelten Zustand sind und

dadurch der großen Muskelkomplex. Der Kreuz-Darmbeinmuskel, der den Oberschenkel anhebt, ständig in entspanntem Zustand, aber verkürzt ist. Dieser Muskel besteht aus zwei Teilen, dem Muskulus Iliacus (gelb) und dem Musculus Psoas Major (grün). Der Musculus Iliacus setzt innen am oberen Darmbeinkamm an und endet innen am Oberschenkelknochen. Der Musculus Psoas major hat seinen Ursprung an den Lendenwirbeln und am 12 Brustwirbel. Diese beiden Muskeln werden immer zusammen eingesetzt und daher wie ein Muskel behandelt. Der Muskel ist sehr kräftig. Er hebt den Oberschenkel nach oben, oder zieht den Oberkörper im Stehen nach vorn. Durch das viele Sitzen ist der Muskel oft wenig trainiert und verkürzt. Beim Stehen zieht durch das Strecken des Oberschenkels der Ursprung des Muskels an den Lendenwirbeln diese nach vorn und unterstützt so ein Hohlkreuz.

Der kleine Lendenmuskel, Musculus Psoas Minor (blau) setzt an dem 1. Lendenwirbel und am 12 Brustwirbel an, er strahlt in die Fascie – die Ummantelung des Muskels – des Iliacus ein und unterstützt diesen Muskel. Er soll bei vielen Menschen gar nicht mehr ausgebildet sein.

Der runde Rücken und der hohle Rücken entstehen





durch das nach vorne oder nach hinten Kippens des Beckens. Bei der üblichen Stellung der Wirbelsäule ist das Becken in Mittelstellung. Die Wirbelsäule ist von Natur aus S förmig. Nach vorne Kippen des Beckens bedeutet, der obere Teil des Beckens kommt nach vorne, der untere Teil gleichzeitig nach hinten. Diese Bewegung braucht der Reiter nicht bewusst auszuführen, sie gelingt in der Regel von selbst. Bewusst muss der Reiter das Becken nach hinten kippen, also den oberen Beckenkamm nach hinten bewegen, gleichzeitig kommt der untere Teil des Beckens nach vorne, es entsteht der runde Rücken.

Wenn der Reiter das Becken kippt, bewegt sich der obere Teil nach vorn, oder nach hinten. Der untere Teil, also die Sitzbeinhöcker sind ja fest, da der Reiter darauf sitzt. Wird der obere Beckenkamm nach hinten geschoben, bewirkt das aber trotzdem ein leichtes nach vorn Schieben der beiden Sitzbeinhöcker. Man kann sich vorstellen, das Pferd bekommt dadurch einen Vorwärtsschub.

Das Becken darf nicht in einer Endstellung gehalten werden, weil dann die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist.



Kapitel 14 Die Arme und Hände

Den Armen und besonders den Händen kommt beim Reiten eine ganz besondere Bedeutung zu. Da wir im Alltag gewohnt sind, das meiste mit den Händen zu erledigen, ist das beim Reiten natürlich auch so. Reiten besteht aber zu etwa
50 % aus den Gewichtshilfen,
45 % aus den Schenkelhilfen und
5% aus den Zügelhilfen.

Durch unsere Gewohnheit, vieles mit den Händen zu erledigen, neigen wir als Reiter dazu, das Reiten hauptsächlich mit den Zügeln zu beeinflussen. Damit behindern wir das Pferd natürlich ganz enorm.

Eine weiche Anlehnung kann nur dann hergestellt werden, wenn der Schultergürtel, wie oben beschrieben ausbalanciert auf dem Brustkorb aufliegt. Die Oberarme hängen locker seitlich aus dem Schultergelenk herunter. Das Schultergelenk ist so aufgebaut, dass es das es große Bewegungsmöglichkeiten bietet. Das Schulterblatt trägt die Gelenkpfanne für den Oberarmknochen. Die Gelenkspfanne ist nicht so gut ausgeprägt wie beim Hüftgelenk. Durch die Länge der Arme und den relativ kleine Gelenksfläche stellen hohe Anforderungen an den Befestigungsmechanismus. Das Gelenk wird hauptsächlich durch Muskeln und Bänder gehalten, die strahlenförmig angeordnet sind. Die Beweglichkeit des Armes wird dadurch ermöglicht, dass mehrere Knochen bei einer Bewegung zusammen bewegt werden. Das bezeichnet man als Gelenkrhythmus.

Beim Hochheben des Armes, der Abduktion bis zu einem Winkel von 90 ° bewegt sich das Schulterblatt ab der Abduktion von 60 ° mit. Es ist also eine Kombination der Bewegung des Oberarmes im Schultergelenk und einer Drehung des Schulterblattes. Die Hebung des Oberarmes wird ab 60 ° durch die Schulterhöhe begrenzt und wird durch die Beweglichkeit des Schulterblattes über diesen Winkel hinaus ermöglicht.



Ebenfalls ist die Bewegung des Oberarmes nach vorne (Anteversion) und nach hinten (Retroversion) in vollem Ausmaß nur durch die Beteiligung des Schulterblattes möglich.

Die Lage des Schulterblattes hat also eine große Einwirkung auf die Bewegungsmöglichkeiten des Armes und auch auf das Gleichgewicht.

4b. Bilder und Übungen zum Gelenkrhythmus des Armes

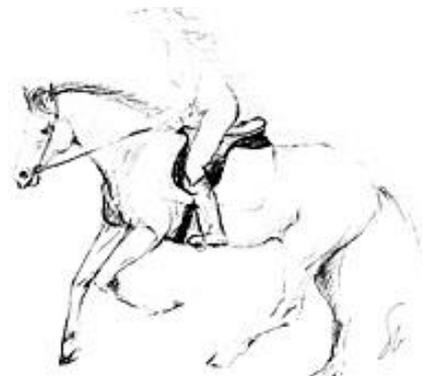
Bilder:

1. Ich stelle mir vor, mein Schulterblatt ist der Betonklotz zum Beschweren einer Schranke und mein Arm ist die Schranke selbst. Wenn ich die Schranke hebe, sinkt mein Schulterblatt nach unten. Ich lasse die Bewegung beim Hochheben des Armes einmal von der Hand ausgehen und dann vom Schulterblatt. Ich stelle fest, dass ich einen Unterschied spüre, hebe ich den Arm mithilfe des Schulterblattes hoch, ist der Arm viel leichter. Ich lasse das Schulterblatt als Gegengewicht des Armes wirken.
2. Ich stelle mir vor, ein Häufchen Sand liegt auf meiner Schulterblattgräte. Wenn ich den Arm hochhebe, fällt dieser Sand neben der Wirbelsäule nach unten. Je besser ich den Sand hören und mir vorstellen kann, um so besser kann ich auch die Verspannungen mit nach unten fallen und weniger werden lassen.
3. Ich stelle mir vor, ich habe Schmierseife unter meinem Schulterblatt. Bei jeder Bewegung meines Armes gleitet das Schulterblatt leicht und geschmeidig über meinen Brustkorb. Ich kann mir vorstellen, wenn ich große kräftige Kreise mit meinem Arm mache, bilden sich lauter Seifenblasen, die im Licht schillern.

Die Unterarme und Hände

Sie spielen eine nicht weniger wichtige Rolle als der Schultergürtel und die Haltung des Oberarmes. Das Ellbogengelenk besteht aus drei Knochen, dem Oberarmknochen, der Elle und der Speiche. Der Unterarm kann gedreht werden, dabei drehen sich Elle und Speiche übereinander. Dieser Aufbau lässt fast alle Bewegungen zu.

Bild: so kann es aussehen, korrekte Zügführung ermöglicht dem Pferd sich auszubalancieren und losgelassen zu bleiben.



Die Hände bestehen aus den 8 Handwurzelknochen und den Fingerknochen. Durch die Handwurzelknochen ist das Handgelenk auch in sich beweglich, wenn auch nur in ganz geringem Umfang.

Wenn der Unterarm angewinkelt wird, sollen die Fäuste aufrecht stehen bleiben. Die beiden Unterarmknochen Elle und Speiche liegen dabei übereinander. Wird die Hand in die waagrechte Position gedreht, überkreuzen sich die beiden Knochen. Diese beiden Knochen sind mit einer stabilen Membran verbunden. Durch diese Membran sind bei der Drehung des Handgelenkes immer das Ellenbogengelenk und das Handgelenk beteiligt.

Da beim Reiten eine feine Zügführung angestrebt wird, ist eine feine Einwirkung der Zügelhände nur mit aufrecht stehender Faust möglich.





Die aufrechte Faust ermöglicht den größtmöglichen Bewegungsspielraum



Verdeckte Faust, Elle und Speiche stehen nicht übereinander, das gefühlvolle Einwirken ist nur noch eingeschränkt möglich meistens wird die Hand dabei auch noch heruntergedrückt



Hier drückt die Reiterin den Rücken weg zieht am Zügel dreht die Hände nach unten. Das veranlasst das Pferd, einfach dagegen zu drücken. Wer wird diesen Kampf wohl gewinnen?

Die verdeckte Faust begrenzt die Beweglichkeit des Handgelenkes und des Ellenbogengelenkes.



Hier liegen Elle und Speiche übereinander Das Handgelenk kann geschmeidig mit federn, der Schultergürtel bleibt ausbalanciert



Lockere Handgelenke und bewegliche Finger, bringen das Pferd dazu zu kauen und sich zu entspannen, auch wenn es eine Weile dauert. Hier geht das eine Pferdeohr schon in Richtung der Reiterin. So wird aus dem Kampf angenehme Kommunikation

Bilder und Übungen zur Handhaltung:

Achten Sie darauf, zwischen welchen Fingern sie die Zügel halte. Können sie spüren, welche Muskeln daran beteiligt sind?

- An den Zügeln hängt eine Marionette, die sie mit dem Ring-oder kleinen Finger bewegen können
- Sie drücken eine Schwamm aus
- Wie fest halten sie die Zügel?
- Wann rutschen sie ihnen durch die Finger? Werden sie einfach automatisch immer länger?
- Stehen ihre Fäuste aufrecht?
- Stellen sie sich vor, sie haben zwei gefüllte Champagnergläser in Ihren Händen. Bei welchen Gelegenheiten würde der Champagner überschwappen?
- Stellen sie sich vor, sie haben keine Handgelenke.
- Die Finger sind direkt im Trensenring eingehakt.





Kapitel 20

Sitzen im Schritt – praktische Tips

Hier eine Fotosequenz, in der ich aufzeigen möchte, wo die Probleme bei der Einwirkung des Reiters, der noch ungeübt ist, liegen können.

Der Schritt ist die Gangart, die für den Reiter am leichtesten zu sitzen ist, bei der sich Anlehnungsfehler aber am gravierendsten auswirken.

Für ungeübte Reiter auf einem noch nicht so gut ausgebildeten Pferd treten auch im Schritt Schwierigkeiten bei der Einwirkung auf.

Das ist in der Regel dann der Fall, wenn der Reiter versucht ausschließlich am Zügel die von ihm bevorzugte Haltung des Pferdes herbeizuführen. Meist sieht die Vorstellung so aus. Das Pferd hält den Kopf so, dass die Stirn Nasenlinie an der Senkrechten ist. Das ist meistens das einzige Kriterium, dass dem Reiter vorschwebt.



Das diese Haltung nur am Rande etwas mit an den Hilfen stehen zu tun hat muss es zwangsläufig zu Mißverständnissen von Reiter und Pferd kommen.



Zuerst muss immer das Vorwärts und die Losgelassenheit sichergestellt werden. Das ist natürlich schwierig, bei Pferd und Reiter, die noch in den Anfängen ihrer Ausbildung stecken. Aber trotzdem, es ist zu schaffen und jeder Reiter sollte darauf hinarbeiten.

Die Aufgabe für die Reiterin ist, aus dem Halten im Schritt anzureiten und wieder anzuhalten.

Noch ehe die Reiterin angeritten ist, versucht sie schon, das Pferd durch Herunterdrücken der Hand

dazu zu bewegen, den Kopf in die von der Reiterin bevorzugte Stellung zu nehmen.

Meist kommt das Pferd dann hinter den Zügel. Da sich das für die Reiterin schön leicht anfühlt, verwechselt sie das oft mit leichter Zügelführung. Diese Haltung nimmt das Pferd ein, weil es noch nicht genügend Muskulatur aufbauen konnte um den Kopf und den Hals in einer Stellung halten zu können, bei der das Genick der höchste Punkt ist.



Rechts: Immer wieder zeige ich der Reiterin, wie es sich am Zügel anfühlen soll und wie die Haltung des Pferdes von oben aussieht.



Links: Die Reiterin übt das Gefühl für die passende Anlehnung zu bekommen und wie sie auf das Pferd einwirken kann. Dabei passiert es leicht, dass die Zügelwirkung überwiegt und nicht die Schenkel- und Gewichtshilfen. Es ist noch ein ganz klares Koordinationsproblem. Den Sitz, die notwendige Körperspannung, die passende Anlehnung und die Schenkelhilfen abzustimmen.

Korrektur: Die Reiterin soll sich etwas mehr aufrichten – Kopf hoch. Vorderseite lang machen, Schulterblätter locker zurück nehmen, trotzdem dabei das Becken aufrecht halten, mit der Tendenz den oberen Beckenkamm nach hinten zu ziehen. Pferd leicht nach einer Seite stellen, dabei den äußeren Zügel leicht anstehen lassen und die



Schenkel anlegen, besonders den, nach der das Pferd gestellt wird und das Pferd wieder an die Zügelhilfen herantreiben.



Links: Die Reiterin arbeitet mit zu viel Zügeleinwirkung, die Knie wandern nach oben, weil sie sich bemüht fleißig zu treiben. Bei der treibende Hilfe liegt der Unterschenkel hinter dem Sattelgurt. Das Pferd ist nicht ausreichend gestellt. Wenn die Reiterin praktisch gegen den geraden Pferdehals mit dem Zügel anzieht, zieht sie dem Pferd höchstens die Maulwinkel lang und bremst den Schritt

Korrektur: Druck auf dem Zügel vermindern, Oberkörper etwas mehr nach vorn nehmen, die

Reiterin auffordern, ihre Vorderseite zu strecke. Sie soll das Pferd leicht nach links stellen, indem sie den linken Schenkel dicht hinter dem Gurt anlegt und mit dem linken Ringfinger vibrirende Bewegungen macht, die das Pferd aufmerksam machen und zum kauen anregen sollen.

Rechts: Jetzt beginnt der Zweikampf, die Schultern verkrampten sich immer mehr, die Knie rutschen nach oben, das Pferd legt sich schwer auf den Zügel, wohl wissend, dass die Reiterin dagegen nicht ankommt.



Korrektur: Wieder Entspannung in die Schulterpartie der Reiterin bringen. Den Oberkörper wieder locker aufrichten. Die Beine mehr strecken, damit die Unterschenkel an der richtigen Stelle dicht hinter dem Sattelgurt zum Treiben kommen. Das Pferd immer wieder von hinten nach vorn an die Hand heranteiben. Dabei hilft oft eine leichte Innenstellung bei durchhaltendem äußeren Zügel, der aber so weit nachgeben muss, dass das Pferd sich stellen kann. Dabei den inneren Schenkel mehr anlegen und mit dem Ringfinger er inneren Hand vibrieren, das Pferd an die Hand herantreiben. Also immer mehr Pferd vor dem Sattel, als dahinter haben wollen.



Links sieht man ganz deutlich, wie sehr die Reiterin sich konzentriert und alles richtig machen möchte. Auf dem linken Foto ist der Fortschritt der Reiterin deutlich zu erkennen. Nach dem erneuten Anreiten hat sie es ganz von allein geschafft ihre Losgelassenheit zu behalten – trotz schwieriger Aufgabe. Jetzt sind es nur noch winzige Kleinigkeiten, die fehlen, die Losgelassenheit auch während dem Reiten zu erhalten. Das Gesicht ist entspannt und die harte Arbeit hat sich gelohnt, wie nach der Korrektur auf dem linken Foto zu sehen ist.



Die Korrektur ist für den Reitlehrer immer sehr schwierig, weil er erklären muss, wie sich etwas anfühlt. Gefühle in Worte zu fassen ist eine Gratwanderung, jeder versteht es anders. Die Korrektur des Reitlehrers sollte dem Reiter aber erklären, wie es sich richtig – also ausbalanciert und somit losgelassen - anfühlt, denn die erste Rückmeldung die der Reiter bekommt ist immer das eigene Gefühl.



Übungen im Schritt

Die Hüfte ist das Bewegungszentrum des Menschen. Beim Reiten wächst der Reiter von der Hüfte aufwärts nach oben und von der Hüfte abwärts nach unten.

Um beweglich zu werden, oder zu bleiben, müssen die Gelenke ständig in Bewegung gehalten werden.

Sie stellen sich vor, die Beine Ihres Pferdes sind direkt mit Ihren Sitzbeinhöckern verbunden. Das Pferd läuft nur, weil sie ihre Sitzbeinhöcker bewegen.

Sie stellen sich vor, Sie haben kleine Schlittschuhe an den beiden Sitzbeinhöckern und fahren bei jedem Schritt des Pferdes Schlittschuh.



Sie folgen der Nickbewegung des Pferdes mit den Händen indem sie sich vorstellen, ihre Hände haben Räder und rollen auf einer Leiste nach vorn und nach hinten. Sie werden von dem Pferdemaul nach vorn gezogen und fallen durch das Gewicht der Schulterblätter wieder nach hinten.

Sie legen beide Hände auf den Beckenkamm, den Daumen nach vorn und die Mittelfinger liegen auf dem Kreuz Darmbeingelenk. Nun spüren Sie deutlich die Bewegungen des Kreuzdarmbeingelenkes. Sie unterstützen nun bei jedem Schritt des Pferdes den entsprechenden Sitzbeinhöcker, indem sie den Teil des Beckens mit den Fingern leicht nach vorn schubsen.

Kapitel 21 **Sitzen im Trab**

Der Trab ist eine schwunghafte Gangart mit 2 Phasen. Die Bewegungen der Sitzknochen ähneln denen im Schritt, bloß sind sie schneller und kürzer.

Leichttraben:

Beim Leichttraben steht der Reiter nicht aktiv auf, sondern er lässt sich von dem Schwung des Pferdes aus dem Sattel schubsen, dabei sinken Knie und Absatz leicht nach unten. Um möglichst wenig Eigenbewegung zu verursachen, belastet der Reiter minimal den äußeren Steigbügel etwas mehr beim aus dem Sattel kommen. Er leitet den Schwung in das Knie und federt den Rest des Schwunges leicht mit dem Fußgelenk ab. Der Reiter setzt sich gedanklich immer wieder vorne in den Sattel um nicht hinter die Bewegung zu kommen. Noch ungeübte Reiter stützen sich zuerst auf dem Pferd Hals ab und bleiben im Bügel stehen – dazu die Bügel 2 – 4 Loch kürzer schnallen. Dann federn sie bei jedem Trabtritt mit. Das ist eine für Reiter und Pferd schonende Art zu traben.





Wichtig ist, daran zu denken, beim zurück in den Sattel gleiten das Knie wieder anzuwinkeln. Oft bleibt das Bein ziemlich gerade und führt dazu, dass der Reiter sich nicht wieder vorn in den Sattel setzen kann. Beim Leichttraben ist eine Gewichtshilfe nur sehr eingeschränkt möglich. Der Reiter kann vortreibend mit dem Gewicht einwirken, in dem er den gestreckten Oberkörper langsam nach vorn nimmt. Das Pferd folgt so der Schwerpunktverlagerung und verlängert die Tritte. Bei zu schnell trabenden Pferden kann der Reiter etwas langsamer aufstehen und sich etwas später hinsetzen.

Wenn sie beim Leichttraben oft in den Sattel plumpsen, stellen sie sich vor, auf dem Sattel liegt ein dicker Schwamm, der beim Hinsetzen zusammengedrückt wird und sich beim Aufstehen wieder vollsaugt. So landen sie weich im Sattel.

Wenn sie in der Reithalle reiten, wird auf dem inneren Hinterfuß leichtgetrabt. Das heißt, der Reiter setzt sich in, wenn der innere Hinterfuß des Pferdes auf Fußt. Der Reiter steht also auf, wenn das innere Hinterbein nach vorn schwingt. Wie erkennt der noch ungeübte Reiter das von oben? Die Beine bewegen sich immer diagonal zusammen, also das innere Hinterbein zusammen mit dem äußeren Vorderbein. Der Reiter konzentriert sich nun einfach auf das äußere Vorderbein, bewegt sich die Schulter nach vorn, steht der Reiter auf, wird die Schulter dick, dann setzt er sich hin. Mit etwas Übung und einer Hilfe von unten, die bestätigt, ob es richtig oder falsch ist, klappt das recht schnell.

Aussitzen – besser „sich werfen lassen“:

Im Trab ist die Bewegung der Sitzknochen des Reiters genauso, wie im Schritt, auch hier sinkt ein Sitzknochen mit dem sich entspannenden Rückenmuskel nach unten, der andere bewegt sich mit dem angespannten Rückenmuskel nach oben. Diese Bewegung verliert sich meist, besonders zu Anfang des Reitens mit dem Geworfensein des Reiters. Hat der Reiter gelernt, durch Loslassen der Rückenmuskulatur und der Bewegung des Beckenkammes mit dem Schwung des Pferdes mitzugehen, so kann er im Trab mit dem Gewicht sehr effektiv einwirken. Auch hier gilt wieder, wie beim Schritt, sollen die Tritte verkürzt werden, richtet der Reiter sich auf, spannt die untere Bauch- und Rückenmuskulatur im Bewegungsrhythmus an und ab und verkürzt mit dem jeweiligen Sitzknochen die Phase des nach unten Sinkens. Dabei nimmt er den gestreckten Oberkörper minimal zurück. Er sitzt einfach etwas schneller, als das Pferd trabt. Das Pferd folgt auch hier wieder den Bewegungen des Reiters und verkürzt die Tritte.

Sollen die Tritte verlängert werden, so verlängert der Reiter die Phase des Sinkenlassens der Sitzknochen und hält die Tritte etwas länger aus. Hierbei wird der gestreckte Oberkörper minimal nach vorn genommen.

Dadurch, dass das Pferd im Trab eine Schwebephase hat, kann das Pferd sehr gut auf den Druck der Sitzknochen des Reiters reagieren.

Der Trab ist eine schwunghafte Gangart mit einer deutlichen Schwebephase im Zweitakt.

Im Trab bewegt das Pferd sich im Zweitakt, die jeweiligen diagonalen Beinpaare werden gleichzeitig bewegt. Das rechte Vorderbein zusammen mit dem linken Hinterbein und das linke Vorderbein zusammen mit dem rechten Hinterbein. Dazwischen liegt eine für den Zuschauer mit bloßem Auge im Normalfall fast nicht erkennbare Schwebephase. Die entsteht dadurch, dass das Pferd für einen Moment mit keinem seiner vier Hufe den Boden berührt.

Wie im Schritt wird auch im Trab durch die wechselseitige Rumpfbewegung des Pferdes zur Seite, dann, wenn das jeweilige Hinterbein nach vorne schwingt für den Reiter rechts links Seitwärtsbewegung spürbar. Diese ist jedoch im Vergleich zu Schritt minimal, die wechselseitigen Rückenmuskeln bewegen sich viel schneller, so dass der Reiter nur noch sehr kleine Bewegungen des Mitschaukelns ausführt. Größer ist die Bewegung von unten nach oben, die durch das Mitschwingen des Pferderückens entsteht. Diese Bewegung wird für den Reiter oftmals als sehr unangenehm empfunden, sie schüttelt den nicht losgelassen sitzenden Reiter ordentlich durch. Beim Aussitzen im Trab muss der Reiter seine Sitzmuskulatur entspannen und mit seinem Becken locker mitschwingen. Hier ist es notwendig, dass der Reiter seinem angelesenen Klammerinstinkt entgegenwirkt. Dazu bedarf es einiger Übung, die Oberschenkel sollen locker am Sattel anliegen, die Unterschenkel werden durch die Bewegungen des Pferdes automatisch im Takt an die Seite des Pferdes gedrückt.

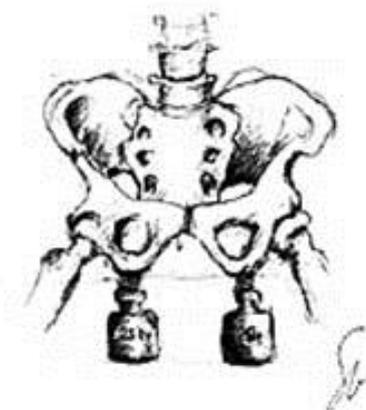


Das Pferd holt sich auch hier seine treibenden Unterschenkel selbst ab.

Während der Schwebephase schieben sich die Sitzbeinhöcker nach vorn und der obere Beckenkamm rollt nach hinten. Ein Hinterbein verlässt gerade den Boden, der Rückenmuskel dieser Seite wird weich, also ein kleines kurzes Wellental. Der Sitzbeinhöcker des Reiters geht ebenfalls mit nach vorn unten. Der andere Hinterfuß schwingt gerade nach vorne, ist kurz vor dem Aufußßen, dieser Rückenmuskel befindet sich kurz vor dem Wellenberg, ebenso der Sitzbeinhöcker des Reiters, er bewegt sich nach hinten oben. Durch die Schwebephase ist die Seitwärtsbewegung des Pferderumpfes minimal, für den Reiter fast nicht mehr wahrnehmbar. Diese kleinen Seitwärtsbewegungen werden übertönt von der gewaltigen Aufwärtsbewegung des gesamten Pferdekörpers während der Schwebephase und der Abwärtsbewegung des Pferdes beim gleichzeitigen Aufußßen des diagonalen Beinpaares, also der abrupten Landung des Pferdes auf dem Boden. Diese Bewegung muss der Reiter mit seinem Lendenwirbelbereich mitmachen. Die Lendenwirbel sind neben den Halswirbeln ein sehr beweglicher Teil der Wirbelsäule des Menschen. Für den Reiter stellt sich die Bewegung folgendermaßen dar: Aufwölben des Pferderückens bei gleichzeitiger Schwebephase der Reiter macht einen runden Rücken, Kippen des oberen Teiles des Beckens nach hinten. Landung des diagonalen Beinpaares des Pferdes bei gleichzeitigem Anspannen des einseitigen Rückenmuskels des Pferdes, der Reiter macht sich lang und einen hohlen Rücken, Kippen des oberen Teiles des Beckens in die Mittelstellung, nicht zu verwechseln mit dem Hohlkreuz.

Kapitel 25 **Gewichtshilfen**

Nimmt der Reiter eine Veränderung seiner Gewichtsverteilung vor, so sprechen wir von



Gewichtshilfen. Das Gewicht bleibt ja immer das gleiche, nur die Verteilung ändert sich, teilweise nur um einige Gramm. Diese Hilfe halte ich für die wichtigste aller Hilfen, da nur durch eine ständig korrekte Gewichtsverteilung des Reitergewichtes gewährleistet ist, dass sich der Reiter ständig im Lot befindet und ausbalanciert ist. Ohne einen ausbalancierten Sitz ist keine korrekte Hilfegebung möglich. Der Reiter ist gezwungen, ständig einige Muskeln anzuspannen, um sein verloren gegangenes Gleichgewicht einigermaßen stabilisieren zu können. Der ständige Einsatz der Muskelkraft verhindert eine Losgelassenheit des Reiters und verursacht zudem Verkrampfungen an den entsprechenden Stellen beim Pferd.

Der Kopf des Reiters befindet sich in etwa drei Meter Höhe über der Erde. Jede Verlagerung des Kopfes um wenige Zentimeter zieht unweigerlich eine Reaktion des Pferdes nach sich. Das Pferd möchte immer im Gleichgewicht sein und ist daher gezwungen, nicht nur sich, sondern auch den Reiter auszubalancieren.

Die Gewichtshilfe verlangt einerseits einen Reiter, der in der Lage ist, mit der Bewegung des Pferdes mitzugehen und dem sich stets verändernden Schwerpunkt zu folgen, andererseits durch eine eigene Gewichtsverlagerung das Pferd dazu zu veranlassen, dem Gewicht des Reiters zu folgen. Während seiner Ausbildung lernt das Pferd, das ja aufgrund seiner größeren Masse immer die kleinere Masse Mensch bewegt, sich der Veränderung des Gewichtes seines Reiters anzupassen.

Fortgeschrittene Reiter auf gut ausgebildeten Pferden sind ohne weiteres in der Lage, nur durch Gewichtshilfen in Verbindung mit Ein- oder Ausatmen das Pferd zu wenden, oder das Tempo und die Gangart zu verändern.



Die Gewichtshilfe wird beim Reiten nie allein eingesetzt, sondern immer zusammen mit Schenkel- und Zügelhilfen. Sie wirkt unterstützend und kann so eine Versammelnde oder eine vortreibende Wirkung haben.

Um dieses zu erreichen werden folgende Gewichtshilfen unterschieden:

Sitzt der Reiter auf seinem Pferd und möchte im Moment nicht einwirken, so belastet er beide Gesäßknochen gleichmäßig, aber er lässt sich vom Pferd bewegen.

Jede Gewichtshilfe setzt eine aktive Beteiligung des Reiters voraus.

Hier die Gewichtshilfen im einzelnen:

Beidseitig belastende Gewichtshilfe

Hier werden beide Gesäßknochen gleichmäßig belastet. Der Reiter richtet seinen Oberkörper auf, spannt die untere Bauch- und Rückenmuskulatur an und schiebt den oberen Beckenkamm leicht nach hinten. Dies hat eine vortreibende Wirkung auf die Hinterbeine des Pferdes. Diese Hilfe wird nur kurz angewendet. Sie wird für alle Paraden benötigt und verstärkt die treibenden, als auch die versammelnden Hilfen des Reiters. (Siehe auch Kapitel „Die Parade und Kreuz anspannen“.)

Einseitig belastende Gewichtshilfe

Hier verlagert der Reiter sein Gewicht etwas mehr auf den einen Gesäßknochen, wobei das gleichseitige Knie nach unten sinkt und der Reiter darauf achtet, dass seine andere Seite von der Hüfte bis unter den Arm gestreckt bleibt. Der Oberkörper verändert dabei seine Lage nicht. Diese Hilfe wird hauptsächlich in Wendungen, bei Seitengängen und zum Angaloppieren benötigt. Die einseitige Gewichtsverlagerung bleibt während des Reitens der Wendung oder des Seitenganges bestehen.

Entlastende Gewichtshilfe

Der Reiter nimmt den gestreckten Oberkörper etwas nach vorn. Dadurch entlastet er hauptsächlich die beiden langen Rückenmuskeln des Pferdes und verlagert gleichzeitig seinen Schwerpunkt nach vorn. Die Schritte, Tritte oder Sprünge des Pferdes werden länger, die Hinterbeine treten weiter nach vorn. Diese Gewichtshilfe wird bei allen Verstärkungen, bei Pferden mit schwachem Rücken und beim Reiten junger Pferde eingesetzt.

Beim Reiten in Wendungen kommt zu der einseitig belastenden Gewichtshilfe noch der Drehsitz hinzu. Der Reiter nimmt die innere Hüfte nach vorn und dreht gleichzeitig die äußere Schulter vor, so dass die Hüften des Reiters parallel zu den Hüften des Pferdes stehen und seine Schultern parallel zu den Pferdeschultern. Bei gut ausgebildeten Pferden reicht dieser Sitz in Verbindung mit leichtem Anlegen des inneren Schenkels aus, um mit dem Pferd eine Wendung zu reiten.

Der Reiter verlagert sein Gewicht grundsätzlich in die Bewegungsrichtung. Das Pferd soll unter das Reitergewicht treten. Die Gewichtshilfen werden mit zunehmender Ausbildung von Reiter und Pferd immer feiner.

Fehler bei dem Einsatz der Gewichtshilfen:

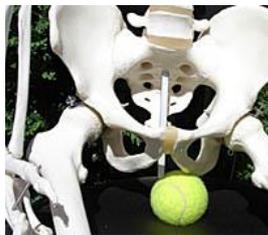
Einknicken in der Hüfte:

Dabei zieht der Reiter die Muskulatur einer Seite des Rumpfes zusammen. Dadurch wird die Hüfte hochgezogen und die Schulter sinkt. Das Gewicht verlagert sich auf die falsche Seite. Dieser Fehler geschieht häufig in Wendungen.



Hier schafft das bewusste Strecken der betroffenen Seite ab der Hüfte bis unter den Arm und das Fallenlassen des Beines Abhilfe.

Ein dauerndes Einknicken in der Hüfte kann oft bei Reitern mit einem generell schwachen Muskeltonus beobachtet werden. Diese sitzen mehr nach einer Seite herunter und ziehen die andere Seite zusammen. Dieser Fehler kann nicht allein durch Reiten behoben werden, sondern bedarf einer zusätzlichen Kräftigung der Rumpfmuskulatur durch tägliche Gymnastik.



Hier kann aber wieder der Tennisball unter dem höher gelegenen Sitzknochen erstes Umdenken des Reiters bringen.

Mit dem Oberkörper nach einer Seite hängen:

Der Reiter bemüht sich zu sehr, sein Gewicht einzusetzen und nimmt den ganzen Oberkörper zur Seite. Das Pferd kommt aus dem Gleichgewicht und weicht dem Gewicht entweder zur entgegengesetzten Seite aus oder es muss unter das Reitergewicht treten. Dieser Fehler tritt überwiegend beim Schenkelweichen und bei der Vorhandwendung auf. Hier schafft die Streckung des Oberkörpers und das Ausbalancieren über den beiden Sitzbeinknochen Abhilfe. Sämtliche Bewegungen des Reiters haben eine mehr oder weniger große Veränderung des Gewichtes zur Folge. Sie fällt dem Reiter nicht auf, weil das Pferd diese Veränderung meisterhaft auszugleichen versteht.

Kapitel 26 **Kreuz Anspannen** **Die unbekante Größe beim Reitunterricht**

Das „Kreuz anspannen“ gehört zu den Gewichtshilfen.

Hier lesen wir wieder in den Richtlinien der FN:

„Die beidseitig belastenden Gewichtshilfen müssen immer dann eingesetzt werden, wenn es gilt, die Hinterbeine des Pferdes besonders zu aktivieren, z. B. bei allen halben und ganzen Paraden und somit auch bei allen Übergängen. Die gleichmäßige Belastung regt in Verbindung mit der treibenden Schenkeleinwirkung beide Hinterbeine zum vermehrten Herantreten in Richtung den Schwerpunkt und zum deutlichen Abfüßen an.

Aus der natürlichen, aufrechten Haltung des Oberkörpers heraus, (wobei das „mäßig angespannte Kreuz“ dem Reiter hilft, mit den Bewegungen des Pferdes mitzuschwingen), wird die beidseitig belastende oder auch die einseitig belastende Gewichtshilfe gegeben.

Dazu ist ein verstärktes Kreuz anspannen notwendig. Dies bedeutet, dass der Reiter für einen kurzen Moment die Phase des Anspannens der Bauch und unteren Rückenmuskulatur verstärkt, wenn nötig auch für einige hintereinander folgende Schritte, Tritte oder Sprünge. Dadurch wird das Pferd aufgefordert, weiter in Richtung unter den Schwerpunkt zu treten und mit den Hinterbeinen vermehrt Last aufzunehmen. Auf keinen Fall darf der Reiter das „Kreuzanspannen“ als dauernde Hilfe einsetzen. Durch dieses falsch verstandene Anspannen der Rumpfmuskulatur wird das Pferd abgestumpft und eher in der Vorwärtsbewegung blockiert als zum weiteren Untertreten veranlasst. Der Reiter würde dadurch nicht mehr in der Mittelpositur mitschwingen können, was einen steifen und unelastischen Sitz zu Folge hätte. Diese Hilfe ist richtig angewandt, wenn sie kaum sichtbar durchgeführt wird.

Ohne die kurzen Impulse dieser intensiveren Gewichtshilfe würden z. B. Paraden, also die Vorbereitung zu Übergängen und Lektionen zu sehr über die Zügelhilfen erfolgen. Die Hinterbeine würden nicht genügend angeregt, vermehrt in Richtung unter den Schwerpunkt zu treten. Die Kontrolle des Reiters über seine Schwerpunktverlagerung, bzw. sein Gleichgewicht ist dabei von absoluter Bedeutung. Ein Zurücknehmen des Oberkörpers, ein verkrampftes Anspannen der Gesäßmuskulatur, ein Hochziehen der Oberschenkel und der Knie sowie das damit verbundene Vorrutschen der Unterschenkel behindert deutlich die Wirkung dieser Hilfe und sind falsch.“
(Zitat – Richtlinien Bd. 1 FN)



Ein ganz wichtiger Punkt fehlt hier. Wenn das Pferd gegen den Zügel zieht und der Reiter eine durchhaltende Zügelhilfe geben soll, muss er automatisch „das Kreuz anspannen“, sonst könnte er sich auf dem Pferd nicht gerade halten. Dies wird in dem Reitunterricht oft als Gegensitzen bezeichnet. Gegensitzen meint, dass der Reiter sein Gleichgewicht bei etwas mehr Belastung seiner Zügelfäuste halten kann, wenn er die Kraft durch seine Arme hindurch über die Schultern, seinen Rücken hinunter bis in das Becken umleitet und so mehr Druck auf die beiden Sitzknochen bekommt. Dann ist das Pferd nicht mehr in der Lage, den Reiter aus dem Sattel zu ziehen und er rutscht auch nicht mehr nach vorn. Probieren Sie es aus. Setzen Sie sich rittlings auf einen Balken, die Füße hängen in der Luft, sie haben zwei Zügel in der Hand und jemand zieht an den Zügeln. Wie müssen Sie sitzen, damit Sie nicht nach vorne kippen. Genau so müssen Sie es auf dem Pferd auch machen. Wenn Sie es richtig machen, spüren Sie, dass sie durch den Zug am Zügel mehr Druck auf die beiden Sitzknochen bekommen. (Siehe auch beim Fitnesstest Übung 10.)

Dies ist der Sitz eines fortgeschrittenen Reiters, den er lange üben muss. Ein ungeübter Reiter wird damit noch Schwierigkeiten haben. Er wird noch einige Zeit benötigen, bis er gelernt hat, eine Parade richtig zu reiten und nicht nur am Zügel zu ziehen.

Das Kreuz anspannen in der Geschichte der Reitlehre:

Es gibt viele Ansichten über das Kreuzanspannen die während der letzten 100 Jahre für Verwirrung gesorgt haben.

Geprägt wurde der Ausdruck von Wilhelm Müseler, Reiten mit angezogenem Kreuz. Müseler meint, je mehr ein Reiter aus dem Sattel geworfen wird, um so mehr müsse er das Kreuz anspannen, also, den oberen Beckenrand nach hinten kippen. Diese Auffassung teilt Claus Penquitt, der in seiner neuen Freizeitreiterakademie von einem nach hinten abgekippten Becken spricht. Dadurch verliert der Reiter seine Körperspannung und der Schwerpunkt wird nach hinten verlagert. Durch diese Stellung befindet sich die Wirbelsäule in einer Endstellung. Gelenke in einer Endstellung sind völlig festgestellt und können nicht mitschwingen. Durch die gerade Lendenwirbelsäule können zudem Bandscheibenbeschwerden hervorgerufen werden.

Weitere Meister der Reitkunst verwenden den Begriff des Kreuzanziehens, hier sein Waldemar Seunig und Oberst Podhasky als die bekanntesten genannt. Sie verstehen aber offensichtlich etwas anderes unter Kreuz anziehen, als Müseler in seiner Reitlehre.

Hans von Heydebreck schreibt:

Der Oberkörper wird zwanglos aufgerichtet und, ebenso wie die Hüften, bei mäßig angezogenem Kreuz senkrecht gehalten. Der Kopf ist frei erhoben.

Waldemar Seunig beschreibt in der halben Parade: Anziehen des Kreuzes bei vorgeschobenem Gesäß. Senkrecht gestraffter Oberkörper. Tiefes Knie und Absatz.

Gustaf Steinbrecht meint: Ein zu stark angezogener Rücken krümmt die Wirbelsäule nach vorzru ebenso, wie ein zu sehr nachgelassener dies nach hinten tut, und hat daher auch selben Nachteile, nur in umgekehrter Richtung. Es hält bei manchen Schülern sehr schwer, die richtige Mitte zwischen diesen beiden Gegensätzen zu erreichen.

Weder Gueriniere, noch Steinbrecht sprechen von einer Hilfe des angezogenen Kreuzes. Bei Steinbrecht finden wir in dem Kapitel über die unterstützenden Hilfen ein Senken der Hüften und ein Nachlassen des Rückens beim Zurückkriechen oder sich auf der Stelle festmachen des Pferdes. Er weist aber darauf hin, dass der Reiter nicht länger als unbedingt erforderlich in dieser Stellung verbleiben soll, weil er so die Vorwärtsbewegung des Pferdes wegen des mangelnden Gleichgewichtes hindert. Steinbrecht lehrt also nicht, dass zum Eingehen auf die Bewegung des Pferdes das Kreuz angespannt werden soll, wohl aber, dass es als kurzfristige Maßnahme das Pferd zum Vorwärtsgehen veranlasst.

Gueriniere meint, dass der Reiter mit gebogener Rückenpartie zu Pferde sitzen solle. Damit ist die natürliche Haltung der Wirbelsäule gemeint.

Nun genug der grauen Theorie.



Sicher ist, dass mit Kreuz anspannen viele Autoren verschiedene Begriffe verwenden und doch alle das gleiche meinen. Aus diesem Grunde verwende ich den Begriff hier nicht weiter um nicht noch mehr Verwirrung zu stiften.

Stellen sie sich vor, das Becken ist ein Blumentopf, wenn er gerade steht, ist das Becken aufgerichtet, wird er etwas nach hinten gekippt, versetzt er den Reiter in die Lage vermehrten Zug am Zügel ohne Gleichgewichtsverlust durch zu halten. Dies funktioniert nur in Verbindung mit der ausbalancierten Haltung des Schultergürtels.



Wir wollen hier nicht eine neue Ansicht hinzufügen, sondern das ganze von der praktischen Seite angehen.

Stellen Sie sich vor, ohne Sattel zu reiten. Dann fühlt das Pferd noch genauer, die beiden Sitzbeine. Um die hauptsächlich geht es beim Kreuzanspannen.

Machen wir folgenden Versuch.

Wir setzen uns auf einen Stuhl, beide Hände liegen unter den Gesäßknochen. Wir nehmen die Haltung ein, wie beim Reiten. Aufrecht, der Kopf wird frei getragen. Jetzt strecken wir uns nach oben in die Länge. Was passiert mit den Sitzbeinen? Sie verschwinden. Das ist der Grund, warum der Reiter aufrecht im Sattel sitzen soll. Wenn wir jetzt das Becken oben etwas nach hinten kippen, kommt der untere Teil des Beckens nach vorne, die beiden Sitzbeine sind wieder da. Diese Bewegung kann ich variieren, je nach dem, wie groß sie werden soll.

Im Idealfall wird diese Bewegung hauptsächlich vom kleinen Lendenmuskel, der seinen Ursprung am 12. Rippenwirbel und am 1. Lendenwirbel hat. Auf Höhe des 4. Lendenwirbels laufen die Fasern zu einer Sehne zusammen und gehen nahe der Beckenvorderseite in ein kräftiges Band über. Der Ansatz des kleinen Lendenmuskels liegt an der Beckenvorderseite. Er ist also die einzige Verbindung von der Wirbelsäule zur Beckenvorderseite und er hebt das Schambein in die Höhe und kippt den oberen Beckenkamm nach hinten. Wer in der Lage ist, ein Beckenkamm mit Hilfe dieses Muskels nach hinten zu kippen benötigt die Bauchmuskulatur nicht. Das hat wiederum den Vorteil, dass die Atmung frei fließen kann, wenn der Reiter „das Kreuz anspannt“.

Im Prinzip passiert das Kreuzanspannen auf dem Pferd von ganz alleine. Wenn ich mir vorstelle, ich sitze nicht auf dem Pferd, sondern ich balanciere auf meinen beiden Sitzbeinhöckern auf einem sich unter mir bewegendem Gegenstand. Da ich gezwungen bin, um mich überhaupt auf einen Gegenstand der sich unter mir bewegt dauernd ausbalancieren zu können, bedarf es ein dauernde Ab- und Anspannen der Muskeln. Stellen Sie sich einen Reiter im Mitteltrab auf seinem Pferd vor, der nicht bei jedem Vorwärtstritt seine Mittelpositur durch die entsprechenden Bauch- und Rückenmuskeln stabilisiert und zwischendurch immer wieder kurz entspannt. Er käme hinter die Bewegung. Entspannt er die Muskulatur nicht, so haut es ihn jedes Mal wie eine Schlagbohrmaschine auf den Pferderücken.



Das Kreuzanspannen zieht anfangs automatisch ein mehr oder weniger starkes Anspannen der Gesäßmuskeln nach sich. Der Reiter wird im Laufe der Zeit lernen, die Gesäßmuskeln entspannt zu lassen, dadurch erhält er den tiefen Sitz und sitzt immer mehr im Pferd und nicht mehr nur auf dem Pferd. Das führt dazu, dass Pferd und Reiter immer mehr eine Einheit werden.

Um die Gesäßmuskeln gar nicht erst anzuspannen, stellen wir uns vor, bei jedem „Kreuzanspannen“ werden die Gesäßmuskeln zu aufblasbaren Schwimmflügeln aus denen gerade der Stöpsel herausgezogen wurde, so dass sie ganz schlaff sind.

Bei allen treibenden und versammelnden Hilfen wird das Anspannen der Mittelpositur nötig. Will ich die Bewegung des Pferdes verlangsamen, benutze ich die Anspannung der Muskulatur im Bauch und im Rücken um die Beweglichkeit des Beckens einzuschränken. Will ich mehr Vorwärtstendenz



haben, benutze ich die Anspannung mehr zur Vorwärtsbewegung, um den Schub nach vorwärts zu verstärken. Um mehr Vorwärtstendenz zu bekommen nimmt das Becken die Bewegung minimal vorweg, das Becken macht einen etwas längeren Weg als eigentlich nötig.

Exkurs: Um in die Versammlung zu kommen, wird die Bewegung minimal verzögert, das Becken verkürzt den Weg. Das heißt, der Reiter unterbindet einen großen Ausschlag seiner Schaukel.

Sowohl das Pferd, als auch der Reiter müssen diese Hilfe lernen. Ein Pferd das gut auf Gewichtshilfen reagiert, lässt sich fast ohne Zügeleinwirkung reiten.

Das „Kreuzanspannen“ bewirkt beim Pferd, dass sich der lange Rückenmuskel des Pferdes anspannt. Der lange Rückenmuskel verläuft oben auf dem Pferderücken entlang, rechts und links von der Wirbelsäule. Dieser Muskel wird einseitig an und abgespannt, je nach Bewegung des Pferdes. Spürt das Pferd einen leichten Druck auf diesen Rückenmuskel, wird der animiert, sich zusammenzuziehen, so wird der Rücken des Pferdes etwas mehr aufgewölbt und das Pferd kann aus diesem Grund weiter mit dem Hinterbein nach vorne treten. Dies ist der Haupteffekt des „Kreuzanspannens“ auf das Pferd. Für den Reiter ist das Kreuzanspannen und wieder abspannen bei jeder kleinsten Bewegung seines Untersatzes notwendig, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. Beherrscht er dieses Muskelspiel aus dem FF, so kann er durch etwas längere Anspannung sein Pferd zur Versammlung anregen, oder durch etwas früheres Abspannen der Muskulatur das Pferd zu mehr Schwungentfaltung animieren – hier werden also die physikalischen Gesetze quasi umgedreht! Dann erst ist der Reiter ein guter Reiter – und Reiten ist mindestens so schön wie Fliegen!

Kapitel 32

Die Kraft der Vorstellung

Nun sind wir am Ende des Buches, aber noch lange nicht am Ende unserer Vorstellungskraft angekommen.

Üben Sie täglich das Denken in Bildern, Sie werden merken, es bereichert Ihr Leben ungemein. Fördern Sie durch positive Bilder ihr tägliches Wohlbefinden. Lassen Sie den dunklen Bildern keine Chance.

Achten Sie auf die Signale, die Ihnen ihr Körper sendet. Sind Sie sich dessen bewusst, dass unsere Vorstellung von uns selbst, die der Körper sehr deutlich in Form der Körperhaltung, der Bewegungen und der Muskeln nach außen spiegelt sofort von dem Pferd wahrgenommen werden. Es weiß also besser über uns Bescheid, als wir selbst.



Nutzen Sie diesen Spiegel und danken Sie jedem Tag ihrem Pferd dafür.

Sie werden sich selbst viel besser kennen lernen und das drückt sich in wahrer Lebensfreude aus.