

## Streben Sie nach Losgelassenheit, Leichtigkeit und Harmonie?

- Klassische Ausbildung für Pferd und Reiter
- Gesunderhaltung des Reitpferdes
- Intensivseminare in Ihrem Stall



- Individueller Einzelunterricht
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Spielerisch zu Lektionen
- Beritt

**Martina Schuler**

Freiberufliche Reitlehrerin

Telefon: **0174 - 922 95 82**

[www.martina-schuler.de](http://www.martina-schuler.de)

## Sitzschulung und Körper- wahrnehmung

von Martina Schuler

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Pferd: Probieren Sie es aus, gehen Sie in den Vierfüßlerstand, achten Sie auf einen geraden Rücken. Nun drückt eine zweite Person ihre Fingerspitzen in Ihren Rücken. Egal wo sie drückt, sie werden immer ausweichen und den Kopf hochreißen und den Rücken durchdrücken. Ungefähr so geht es dem Pferd, wenn wir ihm in den Rücken fallen. Was wäre für Sie angenehmer, mit einem gleichmäßig gepackten Rucksack oder mit einem ungleichmäßig gepackten Rucksack zu tanzen oder zu wandern? Viele Rückenprobleme werden allein vom Reiter hineingesessen.

**Sitzschulung** fördert die Entwicklung der Wahrnehmung und der Körperbeherrschung zugunsten des Pferdes. Angst, Stress oder körperliche Überforderung sind Feinde beim Erlernen von Bewegungen. Bei Angst weicht der Körper in Schutzreflexe aus, wie z.B. das Klemmen mit den Beinen oder hochziehende Hände. Beim Reiten unter Stress, können

wir nur noch automatisch reagieren, so dass eine Feinabstimmung der Hilfen und das Erlernen von neuen Bewegungserfahrungen sehr erschwert wird. Lernen ist untrennbar mit der Lust auf neues Erleben verknüpft. Bei Stress, wie z.B. bei zu vielen auf einmal gegebenen Befehlen entsteht beim Reiter ein inneres Chaos, so dass Neues gar nicht aufgenommen werden kann. In der Sitzschulung wird eine Körperbeherrschung vom Rumpf bis zu den Extremitäten entwickelt.

### Über die Grobform zur Feinform

Neue Bewegungen werden zunächst größer und mit mehr Aufwand durchgeführt. Später werden Sie optimiert und mit einem geringen Kraftaufwand angewendet.

### Über Bewegung in die Haltung

Eine gute Balance mit dem scheinbar ruhigen Sitz wird nur durch Bewegung erreicht. Diese darf zunächst auch etwas deutlicher sein, bis der Reiter seine Mitte (stabiler Rumpf) gefunden hat. Ihre Körpermitte ist der Teil von Ihnen, den das Pferd sehr intensiv fühlen kann, mehr noch als Ihre Hände und Ihre Beine.

Wenn Sie sich nicht bewegen kön-

nen, dann kann es Ihr Pferd auch nicht. Ihre Hilfen wirken dann oft gegen die Bewegung des Pferdes

### Konzentration

Zwingen wir uns zur Konzentration, verspannen wir uns und halten den Atem an. Die meisten Menschen möchten eine totale geistige Kontrolle über alles was Sie tun. Die Kunst ist es etwas einfach zu tun ohne es zu hinterfragen. Wie ein Kind, das mit seinem Auto spielt. Oder wie ein Welp, der auf einem Schuh herumkaut. Beim Reiten ist es wichtig, sich nicht von äußeren Störungen wie z. B. Hundegebell oder von dem Pferd, das in seiner Ecke scheut ablenken zu lassen. Akzeptieren Sie diese Störungen als Tatsache ohne sich davon ablenken zu lassen. Bleiben Sie bei sich und ihrem Pferd und schauen Sie spielerisch in sich hinein. Kontrollieren Sie mit einer inneren Checkliste ihre Körpermitte, Beine, Arme, Kopf etc.

### Für den Dressursitz kommen wir als erstes zu unserem Fundament, dem Becken:

Elegant und mühelos, voller Harmonie und Ruhe sollte der Reiter im Dressursitz sein. Um dieses zu erreichen ist für das Becken das wichtigste Kriterium die Losgelassenheit. Nur so kann der Reiter mitschwingen. Kennen Sie das? Im Bemühen um eine ausbalancierte Haltung werden Sie zusehends steifer und es wird immer schwieriger in der Balance zu bleiben.

Mit der Sitzschulung möchte ich dahin kommen das meine Reitschüler u.a. ein Bewußtsein für ihre Beckenstellung, Hüfte und Lendenwirbelsäule bekommen um Ihnen ein weiches Mitgehen und tiefes Sitzen in der Bewegung des Pferderückens zu ermöglichen.

Fragen Sie sich einmal ehrlich beim Reiten, wie es mit Ihrer Gewichtsverteilung aussieht:

- Welcher Gesäßknochen hat mehr Gewicht?
- Welcher Gesäßknochen ist leichter oder deutlicher zu spüren?
- Zu welcher Seite möchte ich spontan das Gewicht lieber verlagern?

Die meisten Menschen haben eine Schokoladenseite und eine natürliche Schiefe und verlagern das Gewicht auf eine Seite mehr. In der Sitzschule geht es darum seine eigene Sitzbasis zu finden. Das ist eine Mittelstellung im Becken, aus der heraus der Reiter sich in allen Bewegungen des Pferdes sicher mitbewegen kann. Das Pferd fördert durch seinen Gang die Bewegung und mobilisiert das Becken. Jede Bewegung im Becken bedeutet Bewegung in den Hüften und in der Lendenwirbelsäule.

Oft stelle ich meinen Schülern im Schritt die Frage woran sie merken mit welchem Hinterbein das Pferd abfußt. Bewegt sich Ihr Becken hoch oder runter wenn das innere Hinterbein in der Luft ist? Probieren Sie es einmal aus... Im Schritt hat das Pferd am meisten Rückenbewegung, so dass der Sattel mehr als in jeder anderen Gangart hin und her bewegt wird. Ihre Beweglichkeit hat einen großen Einfluss auf die Schrittqualität Ihres Pferdes.

Vermeiden Sie es das Pferd im Schritt mit dem Becken treibend nach vorne zu schieben. Stattdessen passen Sie sich der Beckenbewegung Ihres Pferdes an damit Sie es nicht blockieren. D.h., wenn das innere Hinterbein abfußt und frei getragen wird, senkt sich sein inneres Becken und gleichzeitig auch Ihr Becken. Mit dem wechselseitigen Abkippen des Beckens nehmen Sie seine Bewegungen besser an, somit kann das Pferd seinen Körper besser einsetzen

und seinen Schritt aktivieren. Das Hinspüren und Wahrnehmen ist ein Hauptbestandteil der Reiterei und somit auch ein wichtiger Inhalt in meinem Unterricht.

### Beckenmittelstellung finden

Beim Reiten sollte das Becken frei beweglich sein. Das Becken stellt eine funktionale Einheit mit Hüfte und Lendenwirbel dar. Nur eine S-förmige gebogene Lendenwirbelsäule (leichtes Hohlkreuz) kann Bewegungen gut abfedern.

### Übung zur Beckenmittelstellung und Beweglichkeit

Rollen Sie mehrmals über die Gesäßknochen nach hinten und vorne. Finden Sie den höchsten Punkt Ihrer Gesäßknochen, bis Sie in einer beweglichen Position sitzen und Ihr Becken vor und zurück kippen lassen können. Als nächstes ertasten Sie die Dornfortsätze von der Lendenwirbelsäule. Gehen Sie wieder vor und zurück mit Ihrem Becken. Ist das Becken nach hinten gerollt sind die Dornfortsätze deutlicher zu ertasten. Rollen Sie nun das Becken langsam nach vorne verschwinden diese in einer Kuhle. Bewegen Sie das Becken extrem nach vorne ertasten Sie zwei Muskelstränge links und rechts der Wirbelsäule (aktives Hohlkreuz). Ein Schwingen ist in dieser Position nicht mehr möglich. (siehe auch Photo drittes Bild Zahnrad Becken)

### Übung An der Longe

Trauen Sie sich Hüfte und Becken loszulassen und vertrauen Sie das Becken der Bewegung des Pferdes an. Kreisen Sie mit Ihren Knien am Sattelblatt kleine Kreise. Achten Sie darauf, das Fuß und Unterschenkel dabei entspannt runter hängen. Erst jedes Bein einzeln, dann abwechselnd wie beim Fahrradfahren, nur das sich der Oberschenkel am meisten bewegt.

Da wir so mit den Knien nicht klemmen können verlangt diese Übung eine zentrale Beckenstellung mit einer guten Oberkörperbalance. Wir müssen uns der Pferdebewegung anpassen und finden so die Beckenmittelstellung in der Bewegung. Für die Mutigen geht es auch im Trab und Galopp.

### Übung Jockey Sitz

Gehen Sie ohne Bügel in den Jockey Sitz und ziehen Sie dafür die Beine immer höher. Die Gesäßknochen zeigen dabei nach vorne. Lassen Sie nun die Beine wieder ganz entspannt sinken und lassen Sie locker hängen. Behalten Sie dabei den tiefen Kontakt mit den Gesäßknochen. Nur das tatsächlich hängende Bein erlaubt einen tiefen Kontakt des Beckens mit dem Sattel.



### Übung Nachgurten

Legen Sie ein Bein wie zum Nachgurten vor den Sattel. Dabei bleibt jedoch der Oberkörper in seiner aufrechten Position. Wenn dies gut klappt legen Sie beide Beine vor den Sattel. Achten Sie dabei auf Kleinigkeiten um Probleme zu erkennen und zu erklären. Ziel der Übung im Schritt, Trab, Galopp beide Beine gleichzeitig ohne Ausweichbewegungen im Oberkörper vor den Sattel legen.



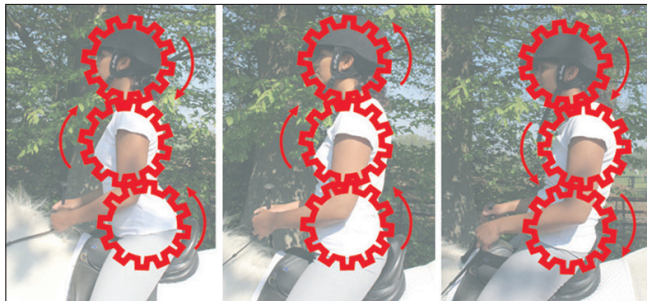
Für den Dressursitz brauchen wir außerdem eine korrekte Oberkörperaufrichtung:

Der Oberkörper ist durch die Wirbelsäule ein sehr bewegliches Gebilde. Es ist mit das Schwerste, ihn unter Kontrolle zu bekommen und erst recht nicht leicht ihn in Bewegung auszubalancieren. Dabei ist die eigene Körperwahrnehmung nur eine relative Wahrnehmung. Nehmen wir z. B. über längere Zeit eine schiefe Haltung ein, so wird die eigentliche Geradehaltung als schief empfunden. Balance ist Bewegung. Setzen Sie sich einmal gerade auf einen Stuhl, schnell wird auch der korrekteste Sitz steif. Sie fühlen wie die Muskulatur sich schon nach wenigen Minuten verkrampft.

Das ist der Grund, warum bei Verspannungen Balancestühle oder Gymnastikbälle angeboten werden. Es entsteht ein aktives Sitzen bei dem sich das Becken immer ein bißchen bewegt. Das Geheimnis der guten Oberkörperaufrichtung ist folglich ein feines sich Bewegen und eine aktive dynamische Haltung. Dies wird als dynamische Stabilität beschrieben. Stabil bedeutet nicht starr und fest, sondern beweglich und im Gleichgewicht.

Bewegen wir unser Becken, bewegen wir auch automatisch wie in einer Kettenreaktion unseren Oberkörper. Wenn die Beckenstellung stimmt, so stimmt auch die Oberkörperaufrichtung. Jedoch ohne korrekte Beckenstellung ist keine Oberkörperaufrichtung möglich.

Eine falsche Interpretation von Aufrichtung ist, den Oberkörper zu weit nach hinten zu neigen. Man fühlt die Dehnung vorne, aber gleichzeitig kommt man ins Hohlkreuz und die Rückenmuskulatur verkrampft sich.



### Übung zur Aufrichtung des Oberkörpers

Richten Sie Ihre Wirbelsäule vom Becken beginnend und weiter mit der Lendenwirbelsäule stufenweise auf. Stellen Sie sich beim Anheben des Brustbeins vor, dass es wie von einem Gummiband langgezogen wird, ohne dabei ins Hohlkreuz zu kommen.

### Übung Dehnung der Brustwirbelsäule

Vor dem Reiten beim Putzen: Stellen Sie ein Bein auf die Putzkiste drücken Sie das andere Bein durch, lehnen Sie die Arme gegen die Wand und dehnen Sie Ihre Brustwirbelsäule. Anschließend runden Sie Ihren Rücken um ihn erneut zu strecken.

Erreichen Sie Schritt für Schritt mehr Balance mit Ihrem Pferd und fühlen Sie sich fließender miteinander bis Sie mit dem Pferd verschmelzen und eins werden.

Nur ein Reitern der Balance wird vom Pferd leicht empfunden und ist ihm angenehm.

In den nächsten Peerblattausgaben geht es mit den Themen **Kopf, Atmung, Schultergürtel und Hände, Losgelassenheit der Beine, Leichttraben, leichter Sitz, Hilfengebung und Versammlung** weiter mit vielen anderen Übungen.

Gerne komme ich zu Ihnen in den Stall und erarbeite gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Balance und dem korrekten Sitz.

Lernt man sitzend zu beginnen, dann macht das Reiten richtig Sinn.

Alle von mir geschriebenen Artikel im Peerblatt können Sie auf meiner Homepage nachlesen.

*Ihre Martina Schuler*



**JUNK GmbH**  
LOGISTIK- UND TRANSPORT

**Fit für die Turniersaison?**  
Service rund um den Pferdeanhänger / Pferdetransporter

- Waschstraße
- Hauptuntersuchung TÜV
- Inspektion
- Reparaturen aller Art

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

KONTAKT: 0 41 22 - 95 17 - 0 · Sönke Schöllermann  
Hamburger Str. 30 · 25436 Tornesch · [www.junk-gmbh.de](http://www.junk-gmbh.de)