

Sitzschulung und Körper- wahrnehmung

von Martina Schuler

In den letzten Artikeln (PB_0411) habe ich Ihnen aufgezeigt wie Sie an Ihrem individuellen losgelassenen Sitz arbeiten können. Der letzte Artikel endete mit der Losgelassenheit der Beine beim Leichttraben. Hier geht es darum, das bisher Gelernte für das Leichttraben, den leichten Sitz und das Aussitzen mit neuen Übungen umzusetzen.

Das Leichttraben

Das Leichttraben ist für den Reiter eine sehr anspruchsvolle Bewegung. Beim Leichttraben muss der Reiter aus dem Steigbügel heraus aufstehen. Dabei muss das Gewicht des Oberkörpers auf die Oberschenkel und die Knie verlagert werden. Danach erfolgt ein weiches Einsitzen in den Sattel. Leichttraben nutzen wir um den Pferde und Reiterrücken zu entlasten. Das Leichttraben wird meistens für die Lösephase angewendet. Bei einem jungen Pferd wird der Oberkörper weiter nach vorne geneigt um den noch untrainierten Rücken des Pferdes zu entlasten. Das Reiterbein spielt dabei eine wichtige Rolle. Hierzu können Sie den letzten Artikel zur Erinnerung gerne auf meiner Homepage www.martina-schuler.de unter Basisausbildung Sitzschule nachlesen. Für das Leichttraben brauchen Sie im gesamten Körper eine gute Balance um dem Pferd



*Sitzfehler beim Leichttraben.
Reiterin fällt nach vorne.*

nicht in den Rücken zu plumpsen. Der Oberkörper sollte ruhig gehalten werden um ein vor und zurück neigen zu vermeiden. Ihr Becken schwingt mit jedem Aufstehen nach vorne als würde Sie ein Band an Ihrer Gürtelschnalle nach vorne oben ziehen. Dabei öffnen sich die Hüftgelenke. Denken Sie dabei vorwärts und schicken Sie ihre Energie dynamisch voraus. Der Oberkörper darf nicht zu weit vorne und nicht zu weit hinten sein. Der Schwung des Pferderückens bestimmt wie hoch der Reiter aufsteht. Es ist wichtig, dass sie den Rhythmus des Pferdes spüren, denn Sie können über den Sitz sowohl seinen Takt als auch sein Tempo variieren.

Übung zum Aufstehen und Hinsetzen auf einem Stuhl

Beim Leichttraben ist unsere Balance leicht nach vorne verlagert. Um dieses zu erfüllen machen Sie folgende Übung. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stehen sie langsam auf, dies gelingt nur, wenn der Oberkörper so weit nach vorne gebracht wird, dass Sie gleichmäßig ohne Schwung und Einsatz der Arme über die Füße aufstehen können. Beim Hinsetzen ist es genauso. Ist der Oberkörper zu weit hinten, plumpsen sie in den Stuhl hinein. Nehmen Sie



*Sitzfehler beim Leichttraben.
Reiterin fällt nach hinten.*

den Oberkörper so weit nach vorne, bis Sie sich langsam und kontrolliert hinsetzen können.

Übung für die Beine

Bereiten Sie das Leichttraben in Ruhe im Schritt vor. Legen Sie Ihr Bein nur im Steigbügel ab, ohne sich dabei in den Bügel zu stellen. Denken Sie an die imaginäre Linie von der Schulter, Hüfte bis runter zur Ferse. Traben Sie nun an und lassen Sie beim Aufstehen von den Bügeln Ihr ganzes Gewicht tragen. Beim Hinsetzen wird das Bein wieder nur in den Bügel abgelegt.

Übung gegen unruhige Hände

Ein häufiger Fehler beim Leichttraben sind unruhige Hände, da die Hände beim Aufstehen mit nach oben genommen werden. Damit die Hände tief bleiben, müssen sich die Ellenbogengelenke öffnen und wieder schließen. Um die Hände tief halten zu können ist es eine hilfreiche Übung sich beim Leichttraben vorne an einen am Sattel angebrachten Riemchen festzuhalten. Achten Sie auf ein lockeres Ellenbogengelenk und spüren Sie in das neue Bewegungsmuster Ihrer Arme hinein. Wenn Sie sich unsicher fühlen Ihr Pferd laufen zu lassen, lassen Sie sich dafür an die Longe nehmen.

Balance und Rhythmus beim Leichttraben auf dem Pferd

Zählen Sie beim Leichttraben bei jedem Aufstehen immer bis drei. Als nächstes versuchen Sie einfach ein paar Takte stehen zu bleiben, schauen sie dabei selber ob Sie die Tendenz haben eher nach vorne zu fallen oder nach hinten. Wenn Sie im Stehen ihre Balance gefunden haben, stehen Sie drei Mal im Leichttraben auf und bleiben dann wieder drei Takte stehen. Dann beginnen sie wieder von vorne.

Wenn Sie das Leichttraben gut beherrschen, können Sie Ihr Pferd über die Dynamik Ihrer Bewegung beim Aufstehen und Einsitzen im Tempo regulieren!

Ein klemmendes Pferd über den Sitz zum freien Laufen bringen

Ihr Körper muss frei sein um die Führung übernehmen zu können. Wir können durch deutliches rhythmisches Auf und Vorschwingen, jedoch nicht unbedingt höher, die Tritte des Pferdes verlängern. Die Schultern des Pferdes werden automatisch mit den längeren Bewegungen mit nach vorne schwingen, so hat die Hinterhand mehr Platz um nach vorne zu treten. Wichtig ist, dass wir dabei deutlich unsere Knie öffnen, damit die Bewegung des Pferdes unter uns sich von hinten nach vorne frei entfalten kann. Voraussetzung dafür ist auch eine feine mitfedernde Hand, die die Bewegung nicht blockiert, indem Sie das Pferd fest hält. Sie werden erleben, das ihr Pferd viel lieber von alleine laufen mag.



*Sitzschulung an der Longe.
Leichttraben mit einer guten Balance.*

Übung: Das Pferd im Leichttraben mit dem Sitz aufnehmen (verlangsamen)

Möchten Sie die verlängerten Tritte mit in ein ruhiges, aufgenommenes Tempo mit erhabenen Trabritten bekommen, stehen Sie langsamer auf und sitzen langsamer wieder ein. Schließen Sie dafür Ihre Knie etwas beim Einsitzen. Währendem treiben sie ihr Pferd

weiter vorwärts um eine aktive Hinterhand zu erhalten. Die Grundspannung in Ihrem Körper erhöht sich hierbei.

Übung Sitzübung für hektische Pferde

Anders herum können sie hektische Pferde mit kurzen zackeligen Bewegungen mit ihrem Sitz beruhigen, indem Sie Ihrem Pferd einen ruhigen Takt vorgeben. Stehen Sie langsamer auf und setzen Sie sich langsamer wieder ein, bis sich Ihr Pferd verlangsamt und entspannt. Geben Sie Ihrem Pferd so lange Zeit, bis Sie zum Treiben kommen um die Hinterhand zu aktivieren. Damit erhalten Sie von Ihrem Pferd ruhige lange Trabritte, ohne das es eilig wird.

Im nächsten Heft. schreibe ich über den leichten Sitz und die Verbesserung des Aussitzens

Eure Martina Schuler

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