

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

Sitzschulung und Körperwahrnehmung (Teil 2)

von Martina Schuler

In der letzten Ausgabe habe ich den Lesern des Peerblatts am Beispiel praktischer Übungen beschrieben, wie wichtig für das Reiten die Findung der Beckenmitte und die korrekte Ausrichtung des Oberkörpers ist.

Der ausbalancierte Sitz des Reiters ermöglicht eine motivierte Ausbildung des Pferdes. In der Sitzschulung eröffnen sich für den Reiter neue Möglichkeiten Bewegungen zu trainieren und zu erfüllen. Selten haben Reiter nur einen Sitzfehler, oft tritt eine ganze Fehlerkette auf, weil ein Fehler den anderen bedingt. Stärken und Schwächen des Reiters müssen deshalb unbedingt individuell bearbeitet werden. In meiner Praxis als Trainerin erlebe ich oft Reiter, die im Stuhlsitz sitzen, d.h., die Sitzbeinhöcker werden zu weit hinten belastet, der Oberkörper verliert so die Balance und kippt nach hinten, die Beine rutschen nach vorne und können nicht mehr frei aus der Hüfte herunter-hängen. Durch die zu weit nach hinten gelagerte Sitzbasis sind die Reiter hinter der Bewegung und stören so, das

Pferd im Rücken blockierend, in seiner Vorwärtsbewegung. Der Stuhlsitz entsteht oft durch die Idee, dass der Oberkörper nicht zu weit nach vorne kippen darf.

Ein anderer Sitzfehler ist der Spaltsitz. Hier ist die Sitzbasis zu weit vorne und die Reiter kommen ins übertriebene Hohlkreuz. Die Hände werden nach unten gedrückt um das fehlende Gleichgewicht auszugleichen. Die Oberschenkelmuskulatur ist verspannt und die Unterschenkel rutschen zurück. Überprüfen Sie Ihren Sitz auf Fehler und finden Sie spielerisch Ihr eigenes Gleichgewicht mit meinen beschriebenen Übungen.

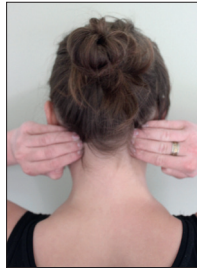
Nach den allgemeinen Sitzfehlern kommen wir zurück zu den einzelnen Körperteilen.

Der Kopf kann das Gleichgewicht des Reiters stören. Ein gut ausbalancierter Kopf ist die Grundvoraussetzung für die Organisation des gesamten Körpers. Ein häufiger Kopffehler ist ein nach unten schauender Reiter, denn hier kommt der Reiter schnell hinter die Bewegung, da der Oberkörper in seiner muskulären Arbeit gestört wird. Außerdem tragen viele Menschen ihren Kopf seitlich weil ihre Muskulatur einseitig ausgebildet wurde. Der schiefe Hals führt zu Folgeproblemen im Bereich des Brustbeins und des Brustkorbs. So entstehen starke Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

Durch die schiefe Kopfhaltung sitzt der Reiter schief auf dem Pferd und belastet einen Gesäßknochen mehr. Der Kopf muss frei getragen und ausbalanciert werden ohne dass dabei die Halsmuskulatur zu stark angespannt wird. Ein steifes Genick, also ein nach vorn, hinten und zu den Seiten „festgehaltener Kopf“ führt automatisch zu einem festen Körper, weil die Nackenwirbel frei sein müssen, damit auch alle anderen Gelenke im Körper frei sind und der gesamte Körper rhythmisch schwingen kann. So geht es



auch unserem Pferd, wenn es im Genick fest ist kann die Bewegung nicht von der Hinterhand über den Rücken bis ins Maul fließen. Wir unterscheiden vier verschiedene Kopfstellungen, vorgeschoben, verkrampft nach hinten gehalten, schiefe Kopfhaltung und die natürliche Kopfhaltung.



Massieren der Schädelknochen

Übung auf dem Pferd zum Loslassen des Genicks

Stellen Sie sich beim Reiten vor Sie seien ein Wackeldackel! Lassen Sie Ihren Kopf vom Pferd bewegen indem Sie sich im Genick loslassen. Öffnen Sie Ihren Mund und lassen sie den Unterkiefer leicht hängen. Achten Sie darauf, das die Zunge dabei im Unterkiefer liegenbleibt, damit sie sich völlig entspannen können. Durch diese Übung entsteht automatisch eine freie Kopfhaltung. Das Genick ist locker und der Kopf ausbalanciert. Der untere Rücken und die Hüften sind losgelassen und beweglich.

Übung zum Entspannen des Genicks

Der Kopf hat die Aufgabe den Körper ständig im Gleichgewicht zu halten. Dadurch neigt er zu starken Verspannungen. Legen Sie sich auf den Boden. Falten Sie ein Handtuch längs und legen Sie es unter den Kopf. Außerdem schieben Sie ein längliches Kissen unter ihre Knie um Spannungen aus ihrem Körper zu nehmen. Ein Partner hebt den Kopf an den beiden Handtüchern langsam an. Nun wird der Kopf durch kleine Schaukelbewegungen gelockert. (PHOTO)

Übung Massieren der Schädelknochen gegen Verspannungen

Beim Massieren werden Sie am Anfang Schmerzen verspüren, die jedoch rasch nachlassen, wenn Sie täglich mehrmals massieren.

Schultern

Durch innere Anspannung ziehen die meisten Menschen ihre Schultern hoch. Es bedarf Zeit und Übung, die Schultern tatsächlich beim Reiten fallen zu lassen. Viele Menschen haben Ihre Schultern auch nach vorn geneigt, weil die Brustmuskeln zu stark und die Rückenmuskeln des Schultergürtels zu schwach ausgebildet sind. Oft entstehen so Probleme mit der Zügelführung, da eine mangelnde Durchlässigkeit vorhanden ist.

Hände

Beim Reiten sind ruhige und sensible Hände von großer Bedeutung. Die Arme und Hände gehören dem Pferd. Reiten ist Führen und Führen lassen. Ihre Arme und Hände kontrollieren die Vorhand, ohne dabei ins Halten zu kommen. Der Oberarm sollte locker aus der Schulter herunterhängen. Ist das Ellbogengelenk nicht locker, ist es für den Reiter unmöglich, den Kontakt zum Pferdemaul zu halten. Das Pferd schwingt im Schritt in Hals und Kopf stark vor und zurück. Um es in dieser Bewegung nicht zu stören, soll es merken, das sie beständig, aber mit leichter Hand einen gleichmäßigen Kontakt zu seinem Maul behalten und die Vor- und Zurückbewegung mit den Händen mitmachen. Umschließen Sie mit den Händen die Zügel so, als würden Sie in jeder Hand einen Vogel festhalten. Sie dürfen den Vogel weder zerdrücken, noch darf er davonfliegen. Der Daumen muss

dabei nach oben gerichtet sein.

Übung für unabhängige Arme und freie Schultern an der Longe

Klopfen Sie mit den Händen den Pferdehals gleichzeitig mit dem Einsitzen beim Leichttraben. Wechseln Sie die Hände, ohne dabei aus dem Takt zu kommen.

Übung Brustmuskel

Halten Sie eine Hand am Vorderziesel und eine Hand am Hinterziesel fest. Der Oberkörper muss dabei aufrecht bleiben. So werden Schulter- und Brustmuskel gedehnt.

Übung Stabiler Oberkörper

Stellen Sie sich zunächst im Schritt und später im Leichttraben vor, Sie würden vor sich auf Schulterhöhe einen großen Ball tragen. Der Ball wird von den Armen umschlossen, wobei sich die Fingerspitzen berühren. Der imaginäre Ball kann auch größer werden und die Hände gehen auseinander. Dann drücken die Arme die Luft wieder aus dem Ball und die Hände gehen wieder zusammen.

Übung Jonglieren von Bällen

Nur eine weich geformte Hand kann die Bälle tragen. Werfen Sie die Bälle im Takt mit dem Pferd erst im Schritt, später im Leichttraben und dann im Ausreiten und Galopp in die Luft und fangen Sie sie wieder auf. Erfühlen Sie den unterschiedlichen Takt.



Die Reiterin könnte besser im Takt sein

Übung Auf dem stillstehenden Pferd

Ein Helfer legt vom Boden aus seine Hand auf dem Widerrist ab und reicht dem Reiter einen Finger. Der Reiter hält den Finger fest und steht wie beim Leichttraben in den Steigbügeln auf und sitzt wieder ein. Dabei werden Sie feststellen, das sich beim Leichttraben Ihr Ellbogengelenk ziemlich weit öffnen muss, wenn Sie die Hände beim Aufstehen ruhig und still halten wollen.

Überprüfen Sie, ob Ihre Ellbogen und Schultergelenke sich frei öffnen und schließen lassen.

Übung Führen und Führen lassen zu zweit

Eine Person ist das Pferd und hält die Zügel an ihrem Ende fest. Der „Reiter“ nimmt die Zügel auf und stellt eine Verbindung zum Pferd her. Nun fängt das „Pferd“ an, die Reiterhände zu bewegen, die die Aufgabe haben einen weichen Kontakt zu halten.



Führen und führen lassen.

Die Anlehnung geht immer vom Pferd aus, es soll vertrauensvoll an die Hand rantreten, die Zügel sind nicht dazu da, den Pferdekopf in eine bestimmte Position zu ziehen (tiefer einzustellen) sondern stattdessen dem Pferd eine Anlehnung an die Hand zu geben.

Die Handhaltung der Gerte

Damit das Handgelenk frei sein kann, sollte der Daumen um die Gerte gelegt sein und dachförmig auf dem Zügel liegen. Außerdem legen wir die Gerte für ein freies Handgelenk auf dem Oberschenkel

ab. Die Spitze zeigt leicht schräg nach hinten zum Boden, wir touchieren das Pferd aus dem Handgelenk hinter der Wade um diese zu unterstützen. An der Flanke hat die Gerte nichts zu suchen, weil diese empfindlich und schmerzhaft ist.

Eine flexible Arm- und Handhaltung gestaltet den Raumgriff der Hinterhand mit.

Das Reiten mit einer positiven Körperspannung bedeutet für den Reiter zunächst locker und beweglich aufgerichtet auf dem Pferd sitzen zu können.

Anweisungen vom Ausbilder wie Geradesitzen, Schultern zurück, Brust rausführen meistens zu einer verkrampten Haltung. Es sieht optisch vielleicht richtig aus, ist für das Pferd aber eher blockierend. In meinem Unterricht achte ich darauf, das der Reiter durch eine gezielte Sitzschulung die richtige Balance findet und somit dem Pferd hilft von alleine frei vorwärts zu gehen und in die Losgelassenheit zu kommen.

In der nächsten Ausgabe schreibe ich über die Wichtigkeit der korrekten Atmung, über die Losgelassenheit der Beine, das korrekte Leichttraben, den leichten Sitz und über das Aussitzen. (ms)

Barmstedter Reitsportladen mit noch mehr Service

Ab dem 01. Oktober neue Öffnungszeiten

Der Barmstedter Reitsportladen wurde vor vier Jahren von Karin Kummnick gegründet. In dem gemütlichen Ladengeschäft in der Hamburger Straße neben der Gaststätte „Zum Treff“ steht Kundenzufriedenheit an erster Stelle. Daher gehören fachliche Beratung sowie Pferdedeckenwäsche, Reparaturen der Decken und die Annahme von Sattlerarbeiten zu ihrem umfassenden Service.

Der in verschiedene Sachbereiche getrennte Geschäftsraum bietet eine große Auswahl an hochwertigen Marken und Produkten von Herstellern wie HKM, Busse, Piff, Bucas, Equi Theme, Kavalkade, Harka, Hobo Shoes u.a. zu fairen Preisen. Die Produktpalette umfasst alle Reitsportartikel rund um Pferd und Reiter und für alle Bereiche der Reiterei, von preiswert bis luxuriös, für den Freizeitreiter wie auch für den Turnierprofi.

Mehr Informationen und Angebote für Pferd und Reiter finden Sie auch im Onlineshop unter www.barmstedter-reitsportladen.de



Barmstedter Reitsportladen

Alles für Pferd und Reiter

Ab dem 1. Oktober 2011 neue Öffnungszeiten!

Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr
Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr geöffnet

Pferdedeckenwäsche
10,- Euro

Hamburgerstr. 16 · 25355 Barmstedt
Tel: 04123 / 92 12 75 · Fax: 04123 / 95 61 957
www.barmstedter-reitsportladen.de