

# 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 Körperwahrnehmung (Teil 3)

von Martina Schuler

Ein guter ausbalancierter Sitz dient der Gesundheit Ihres Pferdes und der Grundverständigung. Ein guter Sitz gewährleistet alle dressurmäßigen Ziele. In meinen vorherigen Artikeln ging es darum, über den richtigen Einsatz des Beckens, die korrekte Oberkörperaufrichtung und den richtigen Gebrauch von Schultern, Kopf, Armen und Händen die reiterliche Losgelassenheit zu erreichen. In diesem Artikel beschreibe ich weitere wichtige Aspekte ,die ihren Reiterlichen Sitz optimieren.

### Die Atmung ist ein wichtiger Punkt für ihre Losgelassenheit

Wenn Sie einatmen, wird das Zwerchfell nach unten gezogen, so dass ein Vakuum in der Lunge entsteht und Luft eingezogen wird. Atmen Sie aus, entspannt sich dieser Muskel. Das Zwerchfell hebt sich aus seiner Ruhelage und die Luft wird heraus gestoßen. Das Zwerchfell ist einer der größten Muskel im Körper. Fühlen Sie die Atembewegung und legen Sie eine Hand auf den Rippenbogen und eine auf den Bauch. Halten Sie auch mal die Luft an und spüren Sie da hin, wo sich unterhalb Ihrer Hände die Muskulatur anspannt. Beim

Reiten kann das Luft anhalten zu einem Problem werden. Halten Sie, wenn es anstrengend wird oder bei Angst und Stress die Luft an, können Sie nicht mehr losgelassen mit der Pferdebewegung mitgehen. Blockieren wir die Atmung, vermindern wir die Sauerstoffzufuhr und somit beeinträchtigen wir die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Dieses führt zu vorzeitiger Ermüdung des Reiters. Also denken Sie daran, erst richtig auszuatmen wenn die Anforderungen für Reiter und Pferd schwierig werden. Durch das Ausatmen löst sich die verspannte Muskulatur. Diese Verspannungen übertragen sich auf Ihr Pferd. Aus Erfahrung weiß ich, dass wir Pferde über die ruhige Atmung, d.h. über das längere Ausatmen als Einatmen beruhigen können. Sie können ein Pferd, das vor Dingen oder Kobolden Angst hat „vorbei atmen“, weil Sie entspannt bleiben. Halten Sie die Luft an und verspannen, übertragen Sie die Angst. Sie könnten sich helfen, den Atemstrom beständig fließen zu lassen, indem Sie ein Lied summen. Auch für das alltägliche Wohlbefinden ist das entspannte Atmen wichtig.

### Übung: Tiefes Atmen

Konzentrieren Sie sich während einer Schrittphase auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief ein, so dass Sie die Bewegung unterhalb der Gürtellinie bis in Ihr

Becken wahrnehmen. Erst wenn Sie in Ihrem Bauch Bewegung fühlen, atmen Sie richtig mit Ihrem Zwerchfell. Atmen Sie jetzt bewusst einmal nur in Ihre Brust und kehren Sie dann wieder zurück in die korrekte mühelose Atmung die Ihren ganzen Körper beteiligt. Schauen Sie, ob Ihnen ein inneres Bild behilflich ist und achten Sie weiterhin darauf, dass Sie sich von ihrem Pferd bewegen lassen.

### Losgelassenheit der Beine

Der Oberschenkel hängt locker aus der Hüfte herunter. Das Knie erhält so die gewünschte tiefe Lage, ist dabei leicht angewinkelt und gibt dem Unterschenkel die Möglichkeit eine weiche Verbindung zum Pferdeleib zu bekommen. Der korrekt federnde Absatz fördert die richtige Beinlage, dabei ist ein lockeres Fußgelenk sehr wichtig. Das Fußgelenk befindet sich unter dem Hüftgelenk. Wir denken uns eine imaginäre Linie von der Schulter bis zum Becken und weiter bis zum Sprunggelenk damit wir in der richtigen Balance sitzen. Die häufigsten Probleme der richtigen Beinhaltung sind Klemmen, flatterndes Bein, zu weit vorne, zu weit hinten, zu hoher Absatz oder zu tiefer Absatz. Aus meiner Praxis weiß ich, dass das klemmende Bein ein sehr störender Reiterfehler ist. Im folgenden schlage ich Ihnen ein paar hilfreiche Übungen vor.

### Übung: Lockeres Knie und Unterschenkel

Nehmen Sie die Beine aus den Steigbügeln und stellen Sie sich vor, dass Ihr Unterschenkel locker an Ihrem Knie herunterhängt und vor- und zurück-pendelt. Lassen Sie Ihren Unterschenkel mit seinem eigenen Schwung pendeln. Nehmen Sie nun den zweiten Unterschenkel hinzu und las-

sen Sie beide Beine gegenläufig schwingen. Sind beide Unterschenkel locker, schwingen Sie mit beiden Beinen in die gleiche Richtung. Nehmen Sie nun die Steigbügel wieder auf und spüren Sie nach in Ihre Unterschenkel. Ihre Beine sollten jetzt bequem am Pferd liegen.

### Übung für das Bein

Lassen Sie Ihre Beine frei aus der Hüfte herunterhängen und schwingen Sie abwechselnd aus der Hüfte nach vorne und hinten. Schwingt Ihr Bein nach hinten, lassen Sie die Ferse in kleinen Bewegungen in Richtung Boden sinken.

### Übung: Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Ziehen Sie einen Fuß mit dem Unterschenkel bis zu Ihrem Gesäß hoch, ohne dabei die Muskulatur anzuspannen. Legen Sie nun das gegenüberliegende Bein vor den Sattel und bleiben Sie dabei bequem sitzen.



Wiederholen Sie die Übung und nehmen Sie Ihren Fuß allmählich und ohne ihn anzuspinnen Stück für Stück höher. Gelingt es mit dem einen Bein gut, wechseln Sie die Seiten. Diese Übung hilft Ihnen, Ihr Bein frei aus einem tiefen Sitz heraus herunterhängen zu lassen ohne das Sie am Sattel klemmen.

### Übung: Aktivieren der äußeren Muskelkette

Schwingen Sie beide Beine vom Oberschenkel aus ein wenig vom Sattel ab. Die Beine sollten dabei leicht angewinkelt bleiben. Halten Sie sie für einige Schritte leicht abgespreizt vom Pferdeleib und entspannen sie dann wieder. Sie sollten in der Lage sein, diese Übung für jede Gangart zumindest

kurzzeitig aus zu führen. Durch diese Übung erwerben Sie sich eine bessere Möglichkeit die Schenkelhilfen präziser einzusetzen.

### Übung: Das Bein im Steigbügel

Das Bein sollte auch mit einem aufgenommenen Steigbügel frei herunterhängen. Es sollte vom Bügel nur getragen werden, ohne dass zu viel Druck auf dem Fuß entsteht. Das würde dazu führen, dass der Unterschenkel zu weit nach vorne rutscht. Der Steigbügel sollte unter dem Fußballen sitzen. Fragen Sie sich einmal sitzend auf dem Pferderücken, was geschehen würde, wenn das Pferd unter Ihnen weg wäre. Wo landen Sie? Auf den Füßen, auf dem Gesäß oder auf den Knien? Wenn Sie sich in der richtigen Balance befinden würden Sie auf den Füßen landen. Positionieren Sie sich so lange, bis Sie zu diesem Ergebnis kommen. Dieses gilt auch für den leichten Sitz.



### Übung: Lockere Fußgelenke

Für das Reiten bedeutet ein federndes Fußgelenk, dass wir den Spann hochziehen und den Absatz nicht runter drücken. Lassen Sie Ihr Bein locker herunterhängen, während Sie Ihren Fuß in beide Richtungen kreisen lassen. Achten Sie darauf, dass Ihr Unterschenkel dabei locker bleibt. Nehmen Sie die Steigbügel auf, beziehen Sie die Zehen

mit ein und spielen mit Ihnen Klavier. Entwickeln Sie daraus ein lockeres Fußgelenk. Probieren Sie das auch im Leichttraben. Um Ihre Achillesferse nachhaltig zu dehnen, könnten Sie bei jedem Treppensteigen daran denken, Ihren Absatz nach unten federn zu lassen.

Die richtige Bügellänge ist von großer Bedeutung. Ein zu langer Bügel führt dazu, dass sich das Bein überstreckt. Ein losgelassener Sitz wird so verhindert, da eine Überdehnung in der Hüfte entsteht und ein Abfedern so nicht mehr möglich ist. Außerdem kann ein zu langer Bügel zum Überstrecken des Fußgelenkes führen, denn der Reiter ist bestrebt den Kontakt zum Bügel zu behalten und gerät so schnell in den Spaltsitz. Ein zu kurzer oder zu langer Bügel bringt den Reiter schnell in den Stuhlsitz, oder er ist geneigt sich zu viel in die Bügel zu stellen. Kontrollieren Sie Ihre eigene Bügellänge, verändern Sie die Länge und versuchen Sie dabei die Auswirkungen auf den gesamten Sitz zu spüren. Stellen Sie sich dabei noch einmal die Frage, in welcher Position lande ich wirklich auf den Füßen. Achten Sie darauf, dass Ihre Bügel auf gleicher Länge sind. Oft ist der linke Bügel vom Aufsitzen etwas tiefer hängend. Gleich lange Bügel sind Voraussetzung für einen symmetrischen Sitz.



### Überprüfung der Steigbügellänge

Knappen Sie den hängenden Steigbügel nach oben und messen Sie den Abstand zum Sattelblatt. Fehlerquellen wie ein nicht ganz mittig liegender Sattel werden so ausgeschlossen. Die Sattelblätter sind immer gleich lang geschnitten. ➤

### Die Beinlage im Leichttraben

Leichttraben stellt eine Mischung aus belastendem und entlastendem Sitz dar, was das Leichttraben alles andere als leicht macht. Für das Leichttraben müssen Sie Ihren Schwerpunkt soweit nach vorne vorlagern, das die schwere Linie nicht wie im Dressursitz durch das Fußgelenk zieht, sondern durch den Fußballen. Verlagern Sie das Gewicht zu weit nach vorne rutscht das Bein zu weit nach hinten. Ist der Oberkörper zu weit hinten, kommen Sie hinter die Bewegung des Pferdes, sitzen zu schnell ein und das Bein rutscht nach vorne.

### Übung Balance auf dem Pferd im Halten

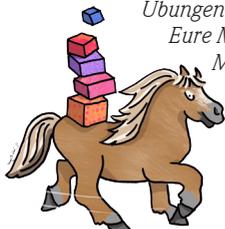


Stellen Sie sich in die Bügel, richten sich auf und verlagern dann Ihr Gewicht über die Oberschenkel und Knie und balancieren Sie sich so

aus, bis Sie einen sicheren Halt bekommen und ohne Anstrengung einen Kaffee trinken könnten. Wenn Sie eine sichere Balance gefunden haben spüren Sie jetzt, ob Sie eher vor oder hinter die Schrittbewegung des Pferdes kommen.

Nutzen Sie die letzte Übung um Ihr Leichttraben zu verbessern. Es geht nicht darum hoch aufzustehen, sondern darum die Hüfte zu öffnen und zu schließen. Die Höhe ergibt sich automatisch durch den Schwung des Pferdes in dieser Gangart.

*Viel Freude und Erfolg bei den Übungen wünscht euch  
Eure Martina (Fotos:  
Malina Schuler)*



### Lilienhof Trail- und GHP Training in Horst



★ Bei schönstem Herbstwetter veranstaltete der Lilienhof am 05.11.2011 ein Trail- und Gelassenheitstraining. Auf dem Reitplatz und dem Vorhof hatte Susanne Welsch viele verschiedene Stationen aufgebaut. So waren, z.B. eine Wippe, Plastikplanen und Flatterband zu bewältigen. Sogar eine laute Hupe gab es. Nach einer kurzen Einweisung durften die Pferd-/Reiterpaare die Aufgaben selbstständig angehen. Dabei entschieden sich alle Teilnehmer, die Pferde zuerst „geführt“ mit den einzelnen Stationen bekannt zu machen. Dies klappte meist ohne größere Schwierigkeiten. Und falls doch bei dem einem oder anderen Hindernis Probleme auftauchten, stand Trainerin Susanne Welsch mit Rat und Tat zur Seite. (nw)

### Turniergemeinschaft HH/ Timmerhorn

### Der Reiter ist der Trainer

★ „Wer sich auf ein Pferd setzt wird im gleichen Moment zum Trainer, ob er will oder nicht!“ Unter diesem Motto stand der Wochenend-Lehrgang, den der Horsemanship-Trainer und Buchautor Thies Böttcher ([www.gentle-horse-training.de](http://www.gentle-horse-training.de)) im Auftrag der Turniergemeinschaft Hamburg-Timmerhorn (TGHT) am letzten Wochenende auf der Reitanlage Stegen in Timmerhorn abhielt.



Die Art und Weise, wie Pferde lernen, ist der Schlüssel für jede Art des Reitens - ein und dieselbe Übung kann zu ganz verschiedenen Ergebnissen führen, je nachdem, in welchem Moment man aufhört einzuwirken, „den Druck herausnimmt“.

An zwei Tagen erarbeitete Thies Böttcher mit den Lehrgangsteilnehmerinnen, wie das „pferdische“ Lernverhalten unter

## Reitplatzbau - Reimer Hedt GmbH

### Ihr Spezialist für:



- Reitanlagen im Außen- und Innenbereich
- Komplett Erstellung von der Untergrundvorbereitung bis zur Tretschicht
- Abstimmung auf Ihre speziellen Bedürfnisse und Gegebenheiten
- Qualitätssicherung durch Bodeneinbau mit lasergesteuerten Planiergeräten

### Erfolgreiche Profis bauen auf unsere Leistung!

Lassen Sie sich von uns beraten. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein kostenloses Angebot.

Reimer Hedt GmbH, Am Burndahl 3, 25582 Hohenaspe  
Tel.: 04893/1200 oder 0171/3683946 · Fax 04893/1400

dem Reiter funktioniert und wie dieses Wissen, unter Berücksichtigung der Biomechanik, für eine effektive Ausbildung genutzt werden kann. Die Grundlage wird von drei Prinzipien gebildet: Die Hilfen sollen den natürlichen Bewegungsablauf des Pferdes nicht stören – die Systematik der Hilfengebung ist zu beachten, das Pferd soll nicht negativ beeinflusst werden – das Pferd bekommt die Gelegenheit, selbst heraus zu finden, was es tun soll.

Böttcher erläuterte sehr anschaulich und mit viel Humor wie das Einwirken des Reiters vom Pferd „verstanden“ wird und die dazugehörigen Übungen führten zu so manchem Aha-Erlebnis bei den Reiterinnen.

Ein interessanter und lehrreicher Kurs mit vielen Denkanstößen und Anregungen, dem sicher bald eine Fortsetzung folgt.

*Antje Weißmann (TGHT)*

## Auf dem alten Eichhof REITABZEICHEN LEHRGANG

★ Seit einigen Jahren hatte ich mir vorgenommen das Reitabzeichen Klasse III zu machen. Bisher scheiterte es immer am mangelndem Springpferd.

Nun war es endlich soweit. Mein Jugendabzeichen erlangte ich 1992 und das III'er war noch ein Ziel in meinem Reiterleben.

Nun musste ich mich nur noch entscheiden wo ich den Lehrgang machen wollte. Mir gefiel das Angebot auf dem Alten Eichhof am besten.

Jeden Freitag Abend, Samstags und Sonntags Nachmittags sollte der Kurs stattfinden. Die Kosten betragen 195,00 €. Wir waren insgesamt 7 Basispaßanwärter und 6 Abzeichenanwärter. Der Prüfungstag war für den 24.9.11 angemeldet.

Den Kursus leitete Britta Sey. Sie

ist Trainerin B, hat das silberne Abzeichen, und ist Ausbilderin Bereich Reiten als Gesundheitsport. Seit 2009 gehört sie zu den Ausbildern vom Alten Eichhof.

Der Hof hat ca 60 Boxen, 2 Reithallen (eine L förmig mit Longierbereich), 2 Außenplätze, 1 Springplatz mit Wattboden, Führanlage, Solarium, Weiden, Paddocks, Reiterstübchen und einiges mehr. Er liegt idyllisch am Klövensteener Forst.

Am 2.9 war es endlich soweit. Wir waren 3 Reiter (die anderen kamen nur hin und wieder mit Pferd und ließen sich den Klasse Unterricht entgehen) Britta sah sich an auf welchem Ausbildungsstand wir und unsere Pferde waren.

Sie stellte sich genau auf das jeweilige Paar ein und konnte uns bei den Schwachstellen gezielt helfen. Jeweils an einem Tag war Springen und es war der beste Unterricht den ich je hatte.

Britta konnte genau sagen wo wir einen Fehler gemacht haben, es dann am Sprung nicht passte und wie wir es anders machen mussten. Die Theorie fand meistens draußen auf gemütlichen Bänken unter einer Kastanie statt. Wir hatten fast immer Glück mit dem Wetter.

Ich persönlich habe unwahrscheinlich viel aus allen Bereichen des Kurses mitgenommen. Britta hat sehr viel Spaß an ihrer Arbeit, vermittelt alles sehr interessant und leicht verständlich. Es war toll ihr zuzuhören und zu lernen.

Die Theorie war lehrreich und lustig (es waren aber auch alles nette Leute dabei).

An Federer wurde die Anatomie aufgemalt und er wurde von den Basispassleuten bandagiert und verladen.

Geduldig ließ er alles über sich ergehen und holte sich gerne Kuscheleinheiten ab.



Am 24. waren wir alle aufgeregt. Der große Tag war da: PRÜFUNG! Die Prüfer waren Frau Brennecke und Herr Kolster.

Federer merkte dass ich angespannt war, fing beim Springen wieder mit glotzen an und parkte einmal. Die Dressur lief super und die Theorie war auch schnell überstanden. Die Basispaßler bandagierten Federer ein und verladen ihn. Er steht ja gerne im Mittelpunkt.

Alle haben mit guten Noten bestanden und ich grinse immer noch im Kreis.

Meine Wahl den Kursus dort zu machen war absolut gut getroffen. Herzlichen Dank an Britta Sey und Herrn Brunnchorst.

*Angelika Cords und Federer*



## Hufpflege und Hufbeschlag

Friedrich Glombik

Hochmoorstraße 2  
25494 Borstel-Hohenraden

Tel.: 0 41 01-7 66 25 oder  
Mobil: 0175-6 89 22 45

info@Huf-Service-Glombik.de  
www.Huf-Service-Glombik.de