

Sitzschulung und Körper- wahrnehmung

von Martina Schuler

In der letzten Ausgabe (Peer-Blatt_01-13) habe ich über das Leichttraben geschrieben. Heute zeige ich euch ein paar Übungen für den leichten Sitz und die Verbesserung des Aussitzens.

Leichter Sitz

Für den leichten Sitz müssen Sie sich die Bügel kürzer schnallen, damit Ihre Knie stärker gewinkelt sind. Die Haltung im Oberkörper ist wie im aufrechten Dressursitz. Der gesamte Oberkörper wird aus den Hüften heraus nach vorne geneigt. Hierbei ist es sehr wichtig, dass Sie ihre Balance wie auch im Dressursitz behalten. Das heißt, die Beine müssen am Gurt liegen bleiben, sie dürfen nicht nach hinten oder nach vorne rutschen. Stellen Sie sich nun in die Bügel und balancieren Sie sich über Unterschenkel und Knie aus. Schieben Sie ihr Gesäß nach hinten, bis ihr Zentrum sich über den Füßen befindet und Sie nicht nach vorne oder hinten kippen. Achten Sie darauf, dass Ihr Brustbein aufgerichtet und der Rücken gerade bleibt. Denken Sie in der Bewegung an ein federn in Hüfte, Knie und Sprunggelenk, lassen Sie das Pferd unter sich durchlaufen. Vielleicht mit dem inneren Bild, das Sie ein Skifahrer sind der über eine Buckelpiste fährt, Ihre Beine gleichen aus der Hüfte

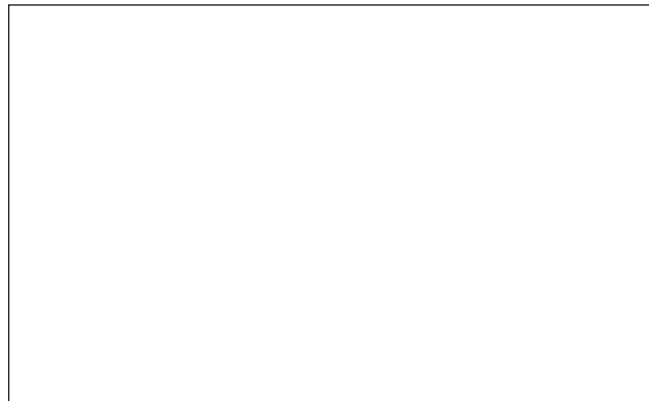


Foto: Leichter Sitz in Balance. Arme seitlich raus strecken!!!!

die Höhen und Tiefen aus und der Oberkörper bleibt ruhig auf einer Höhe.

Balance Probleme im Leichten Sitz

Ein sehr häufiger Fehler ist, das die Reiter Ihren Oberkörper zu weit nach vorne beugen ohne ihr Gesäß im gleichen Maß zurück zu schieben, dadurch rutscht das Bein nach hinten, womit der Sitz noch instabiler wird und sie fallen nach vorne und müssen sich abstützen. Ein anderer Fehler ist, wenn die Reiter hinter die Bewegung kommen, weil sie den Oberkörper nicht aus der Hüfte beugen sondern ihren Rücken nur runden. Oft wird dazu das Bein zu sehr gestreckt und kommt zu weit nach vorne. Dadurch bekommt das Gesäß die Tendenz immer wieder zurück in den Sattel zu fallen.

Übung: Jockeysitz

Um Ihre Oberkörper-Balance zu verbessern schnallen Sie sich die Bügel einmal deutlich kürzer an der Longe. Lassen Sie die Zügel weg. Knien Sie

sich in den Sattel und stützen Sie sich mit den Unterarmen am Pferdehals ab. Versuchen Sie so in allen drei Gangarten in Hüfte und Knien mit zu federn. Gleiten Sie mit Ihren Händen soweit am Pferdehals nach vorne, wie Sie Ihre Balance halten können. In diesem extremen Sitz müssen sie sich mitbewegen, um nicht runter zu fallen. Mit Kraft lässt sich nur wenig in diesem Sitz ausgleichen. Je besser Ihnen die Übung gelingt, umso geschmeidiger wird Ihr Sitz.

Das Aussitzen

Die Vorbereitung für das Aussitzen ist ein gutes Schrittraining, bei dem Sie gelernt haben, sich der Pferdebewegung anzupassen. Ich fordere meine Schüler dazu auf, sich vom Pferd im eigenen Becken bewegen zu lassen. Das Pferd kippt im Schritt sein Becken im Wechsel seitlich links und rechts ab. Finden Sie einmal selbst heraus, was mit dem Becken des Pferdes passiert, wenn es ein Hinterbein anhebt um damit vorzutreten? Spüren Sie hin, wie Ihr Becken mit der Bewegung

mitgeht. Sie können das Ausreiten nicht erzwingen, um den Bewegungsablauf des Pferdes folgen zu können, müssen Sie es durch das Pferd geschehen lassen (wie im ersten Artikel beschrieben).

Übung: für die Verbesserung des Aussitzens

Denken Sie an Ihre Beckenmitstellung um Ihr Becken frei bewegen zu können. Nur mit einem korrekt aufgerichteten in Balance ruhigen Oberkörper können die Hände ruhig und weich mitfedern. Ein lockerer Genick ist für das Aussitzen auch sehr wichtig, denn wer sich im Genick steif macht, ist in dem restlichen Körper auch steif. Übungen dafür sind im Artikel 2 beschrieben. Der Rücken sollte lang und weit mit breiten Schultern sein. Stellen Sie sich Ihren unteren Rücken als Gummisäule vor, die wie eine Federung wirkt. Die Hüfte und das Becken sollten sich mit dem Pferd frei mitbewegen ohne dabei steif zu werden. Oder stellen Sie sich die Räder eines Wagens vor, die über Kopfsteinpflaster fahren, während sich der Wagen selber nur leicht mit bewegt. Bevor Sie Antraben, überprüfen Sie, ob ihr Bein wirklich nur im Bügel liegt und sie nicht in den Bügeln stehen (Beschrieben im 3 Artikel). Traben Sie nur kurz in einem sehr ruhigen Trab an, folgen Sie dabei mit Ihrem Becken der Vorwärts Auf- und Abwärts Bewegung des Pferderückens und parieren Sie über das Ausatmen wieder durch zum Schritt. Atmen Sie fließend weiter (Atmung in dem Artikel 3). Halten Sie Ihr Gesäß breit und weich. Federn Sie

Foto: Lockerer und fester Aussitztrab !!!!!

weiter im Knie und Fußgelenk. Fällt Ihnen das Aussitzen sehr schwer, können Sie sich vorne am Sattelriemchen festhalten und sich leicht, ohne dabei steif zu werden, in den Sattel ziehen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft es geht. Wichtig sind kurze Intervalle, damit Sie sich nicht versteifen und in den Sattel klappen, weil Sie so die Bewegungen des Pferdes nicht durch ihren Körper lassen können. Denken Sie an einen weichen ruhigen Rücken. Wenn Sie vertrauen in Ihren Sitz gefunden haben, versuchen Sie es kurz mit verlängerten Trabritten. Je höher das Tempo umso schwieriger lässt es sich sitzen.

Ihr Ziel ist es, das Sie immer mehr mit Ihrem Pferd eine Einheit bilden.

Übung: Übergänge Reiten an der Longe

Beginnen Sie zunächst mit Schritt-Trab Übergängen ohne Zügel. Die schwierigeren sind die Trab- Galopp Übergänge. Beim angaloppieren muss der Oberkörper und die Hände an ihrem Platz bleiben. Beim wieder durch parieren zum Trab darf es kein rucken durch den Oberkörper geben. Er sollte gleich weiter mitschwingen, damit die Hände ruhig getragen werden können.

Wenn Sie sich von Ihren Spannungen frei gemacht haben, werden Sie mit Freude spüren wie positiv Ihr Pferd darauf reagiert. Das Pferd fühlt sich auch gelöst. Sein Rücken gibt nach und füllt den Sitz des Reiters aus. Es geht vorwärts und tritt an das Gebiss heran. Die Bewegungen werden fließender und sein Rücken fängt an zu schwingen. Sie kommen mit Ihrem Pferd in eine Harmonie. Möchten Sie dieses Ziel erreichen? Sehr gerne begleite und unterstütze ich Sie auf diesem dort hin.

Ihre 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