

LOCKER AUS DER HÜFTE ...

WIE DER REITER LERNT, DEN SCHWUNG ZUZULASSEN

GABRIELE NIMSKY-MAGNUSSEN



Damit das Pferd schwingvoll gehen kann, muss der Reiter die Rückenbewegung zulassen können – nicht immer einfach, besonders auf unseren modernen Warmblütern. (Foto: pirita/Shutterstock.com)

„Schwing doch mal mehr mit!“ Haben Sie diesen Satz in Ihrer reiterlichen Laufbahn auch schon gehört? Haben Sie sich selbst geantwortet: „Würde ich ja gerne, wenn ich es könnte!“ Aus dem Versuch, aktiv mitschwingen zu wollen, entstanden dann wahrscheinlich weitere Sitzfehler, die zu den Korrekturen führten: „Du musst stiller sitzen! Beweg dich nicht so aufwendig!“ Was stimmt denn nun? Sitzexpertin **Gabriele Nimsky-Magnussen** bringt Licht ins Dunkel.

Wie ist das Geheimnis des Mitschwingens zu entschlüsseln? Das Schwierige daran ist, dass es nicht bewusst stattfindet und nicht aktiv vom Reiter gesteuert werden kann. Vielmehr muss der Reiter es zulassen können. Hierbei ist sowohl eine mentale als auch eine physische Losgelassenheit vonnöten.

Sie kennen sicherlich die Situation, dass man in Eile, knapp in der Zeit, zu seinem Pferd oder zum Reitunterricht kommt. Schnell wird gesattelt und aufgestiegen. Der Kopf, sprich die Gedanken, sind noch ganz woanders – und Ihr Körper auch! **Allerdings ist die psychische und körperliche Einstellung für das reiterliche Training von großer Bedeutung.**

Nur mit Einstimmung auf die folgenden Aufgaben sind wir in der Lage, für das Pferd eine angenehme „Last“ zu sein. Muskeln sollten elastisch sein, Gelenke gelockert, das Gleichgewicht gefunden, die Koordination „eingeschaltet“ sein. Reiter kümmern sich wider besseres Wissen, anders als viele andere Sportler, immer noch stiefmütterlich um ihre eigene Aufwärmphase. In vielen Publikationen liest man über den Sitz des Reiters, dass dieser elastisch sein und der Reiter in der Mittelpositur genügend mitgehen soll. Alles richtig, doch wie kommen wir dahin? Aus Sitzfehlern ergeben sich Einwirkungsfehler, die die Entwicklung und Verbesserung des Schwungs des Pferdes beeinträchtigen oder sogar verhindern.

Der Schwung eines Pferdes entsteht im Rahmen seiner Ausbildung, ist also das Produkt der reiterlichen Arbeit. Hier sind wir schon an einem entscheidenden Punkt angekommen: Ausbildungserfolge stellen sich erst ein, wenn der Reiter in die Bewegung des Pferdes eingehen kann. Er sollte also in der Lage sein, die Pferdebewegung so aufzunehmen, wie sie ihm angeboten wird. Erst dann kann er im Rahmen seiner Einwirkung die Qualität der Bewegung (etwa des Schwungs) verbessern.

Bewegungszentrale Becken

Damit dieses Eingehen in die Bewegung gelingt, sollte der Reiterkörper frei von Blockaden und Verspannungen sein, zeitgleich jedoch auch positive Spannung aufbauen können. Jeder Reiter sollte in etwa wissen, welche Muskeln und Gelenke er für bestimmte Bewegungen benötigt. Er muss es schaffen, die einzelnen Bewegungen zu einer stimmigen Gesamtbewegung zu koordinieren. Als Beispiel kann hier das Reiten auf gebogenen Linien dienen: Einzelne Bewegungsaufgaben wie das Treiben des inneren Schenkels an den äußeren Zügel bei gleichzeitig einseitiger Gewichtshilfe erfordert bereits ein hohes Maß an Bewegungssteuerung und Koordinationsfähigkeit.

Der Kontakt zwischen Pferderücken und Becken des Reiters ist sozusagen die Zentrale, in der der Reiter die Pferdebewegung aufnimmt. Auf Nachfrage fällt vielen Reitschülern auf, dass sie nur wenige Kenntnisse darüber haben, wie sich das Becken idealerweise bewegen soll. Dass es Gewichtshilfen gibt, ist weitestgehend bekannt. Wie diese jedoch eingesetzt werden können, ist vielen eher unklar. Daraus resultieren Bewegungen aus dem Reiterkörper, die den Pferderücken eher störend beeinflussen. Dadurch hält sich das Pferd eher im Rücken fest. Zu einer guten Schwungentwicklung gehört jedoch, dass der Impuls aus der Hinterhand über einen schwingenden Rücken in die Gesamtvorwärtsbewegung des Pferdes (laut FN-Richtlinien, Band 1) übertragen wird.

Knackpunkt Aussitzen

Manches Mal sind die Reiter auch mit den großen Bewegungen ihrer Pferde, zumindest zu Beginn, überfordert. Das Bestreben, den Trab unbedingt aussitzen zu wollen, obwohl es sich unangenehm anfühlt, führt dann dazu, dass sehr „langsam“ geritten wird. Die Hoffnung auf eine Schwungentfaltung verfliegt, die

schwunghaften Gangarten werden zunehmend matter, bis dem Pferd die Freude an der Vorwärtsbewegung gänzlich genommen worden ist. Sinnvoller ist es hier beispielsweise, in der Trabarbeit nur so lange auszusitzen, wie es sich bei einem fleißigen Grundtempo bequem anfühlt, und ansonsten ins Leichttraben zu wechseln. Die nächste längere Phase des Aussitzens sollte dann erst wieder aus dem Übergang vom Schritt erfolgen.

Der Wechsel aus dem Schritt in den Trab ist im Sitz leichter nachzuvollziehen, als vom Leichttraben ins Aussitzen zu wechseln.

Wie sollte sich das Reiterbecken bewegen können?

Die Bewegungen nach vorn und zurück, rechts und links und hoch und runter sollten im gleichen Maß möglich sein, um dem Bewegungsablauf des Pferderückens folgen zu können. Kommt es zu einer Störung des Bewegungsumfanges in einer dieser Dimensionen, hat das bereits Auswirkungen darauf, ob sich das Pferd entspannt und natürlich bewegt. Die Beweglichkeit des Reiterbeckens beeinflusst wiederum die Qualität der Schenkel- und Zügelhilfen. Ist das Becken fest, führt das einerseits zu einer ungenauen Schenkelhilfe, sinnvolles Treiben wird also erschwert. Andererseits wird die Hand starr und unsensibel. Ungenaueres Treiben durch einen klemmenden oder unruhigen Schenkel hat zur Folge, dass das Pferd matt abfußt und die Gelenke der Hinterhand wenig beugt. Gerade aber dieser Impuls aus der Hinterhand ist für eine gute Schwungentfaltung notwendig. Dem Pferd gelingt es nicht, in notwendiger Weise über den Rücken zu schwingen, die Gesamtvorwärtsbewegung wird nicht verbessert. Bei einer festgestellten oder unruhigen Hand ist eine gefühlvolle Zügelführung nicht möglich. Anstatt durch feines Nachgeben

und Annehmen die Anlehnung geschmeidig zu gestalten, wirken die Hände rückwärts und machen das Pferd eng. Ebenso können daraus Unsicherheiten im Takt entstehen, die Losgelassenheit leidet und die Schwungentfaltung wird gestört.

Übungen mit dem Bewegungsstuhl

Beim Training mit dem Bewegungsstuhl **Balimo** erspürt der Reiter den Bewegungsablauf und kann die Qualität seiner Bewegung verbessern.

Kreisende Bewegungen auf dem Balimo – denken Sie an Bauchtanz – erhöhen die Flexibilität im Becken und in den Hüften und zeigen auch, wo der Reiter beweglicher werden sollte.

Die reiterliche Einwirkung sollte Gang und Haltung des Pferdes verbessern. Hierzu kommt es häufig zum Einsatz der **halben Parade**, die ein Zusammenspiel von Gewicht-, Schenkel- und Zügelhilfen ist. Die Gewichtshilfe entsteht durch das Kippen des Beckens nach hinten, was zur Folge hat, dass die Sitzbeine vermehrt an den Sattel herangeführt werden. Das Becken des Pferdes kippt reaktiv nach hinten-unten, die Hankenbeugung wird ausgelöst. Zeitgleich wird die Kniebeugemuskulatur des Oberschenkels automatisch angespannt, die den Unterschenkel ans Pferd führt: Der Reiter gibt eine treibende Hilfe. Die Zügelhilfe wird ergänzt, da durch das Nach-hinten-Kippen des Beckens auch der Oberkörper minimal nach hinten genommen wird, die Zügel wirken entsprechend annehmend.

Deutliches Nach-hinten-Neigen des gesamten Oberkörpers, wie es oftmals bei falsch verstandenem Treiben und Einwirken in den Verstärkungen zu sehen ist, führt zu einem Feststellen des Reiterbeckens und verhindert, dass das Pferd die Hinterbeine unter den Schwerpunkt heranholt. Die Bewegungen werden höchstens eiliger, aber nicht schwungvoller. Korrekte halbe Paraden



veranlassen das Pferd zu schwungvollen Bewegungen, die sich energisch anfühlen, aber angenehm zu sitzen sind.

Andere Übungen zur Beckenkipfung

Kniend im Vierfüßlerstand kann das Kippen des Beckens ebenfalls trainiert werden. Gleichzeitig wird die Rückenmuskulatur gedehnt und die Bauchmuskulatur aktiviert. Der Reiter zieht zuerst wieder den Bauchnabel durch Anspannen der Bauchmuskulatur ein und wölbt dann allmählich den Rücken zu einem Katzenbuckel auf. Dann wird die Bauchmuskulatur entspannt und der Reiter geht in ein „geführtes“ Hohlkreuz über, indem er die Muskulatur entspannt. Dies wird

rund zehnmal wiederholt. Anschließend sollte er die Position der Hände nach deutlich weiter vorn verändern und den Bewegungsablauf wiederholen. So wird einerseits die Beweglichkeit im Becken und andererseits die Stabilität im Schulterbereich gefördert. Als dritte Variation werden die Hände ganz nah bei den Knien aufgestellt und die Bewegungsfolge ebenfalls geübt. Da unser Bewegungslernen umfangreicher ist, wenn wir bei Wiederholungen von Übungen auch die Körperposition variieren, sollte der Reiter sich nun auf den Unterarmen aufstützen und alle drei Stützformen – ganz nah, im rechten Winkel von Oberkörper zu Oberarmen und ganz weit weg – einnehmen und wiederum die Bewegungen abrufen.

Um das Bewegungslernen zu verbessern, sollte der Reiter die Übung auch auf die Unterarme aufgestützt durchführen. (Foto: Cathy Endraß)



1: Neutrale Sitzposition. Gabriele Nimsky-Magnussen unterstützt eine Schülerin.

2: Das Becken kippt nach hinten. Am besten wird diese Bewegungsrichtung mit einem Bewegungsbild kombiniert. Beispiel: Bauchnabel einziehen und zeitgleich ausatmen. Durch das Einziehen des Bauchnabels wird die Bauchmuskulatur angespannt, das Becken kippt nach hinten.

3: Das Becken kippt durch das Entspannen der Bauchmuskulatur nach vorn.

4: Becken kippt nach rechts.

5: Becken kippt nach links. Hierbei ist zu beachten, dass es zu keinen ausweichenden Bewegungen durch die Schultern kommt. Eine dahinter stehende Person kann den Trainierenden leicht an beiden Schultern stabilisieren, damit dieser merkt, ob er das Becken isoliert von den Schultern bewegt.

(Fotos: Cathy Endraß)

Das 6-Punkte-Programm

Nicht alle Sitzprobleme lassen sich ausschließlich auf ein zu wenig bewegliches Becken zurückführen. Jeder Reiter bringt analog zu seiner körperlichen Gesamtsituation andere Voraussetzungen mit. Wichtig ist also die Analyse des Reiters. Es gilt herauszufinden, wo gedehnt, mobilisiert oder auch gekräftigt werden muss. Beim Dehnen oder Stretching erhält der Reiter ein Gefühl für seinen Körper. Er trainiert die Beweglichkeit, wenn es regelmäßig durchgeführt wird. Bei der Mobilisierung der Gelenke geht es darum, diese durch langsame Bewegungen auf eine folgende Belastung vorzubereiten. Die Kräftigung bewirkt, dass schwächere Muskulatur gestärkt wird. Sehr häufig neigt die gerade und schräge Bauchmuskulatur zur Abschwächung, was zur Folge hat, dass der Reiter die Beckenkippbewegung nicht sicher ausführen kann und in den Wendungen durch das Zurückfallen der äußeren Schulter nicht geschlossen sitzt. Dann ist das 6-Punkte-Programm, entwickelt von dem Sportpädagogen Eckart Meyners, sehr hilfreich. Unterteilt wird hierbei in folgende Trainingsbereiche:

- > **Kopf-Hals-Nacken-Bereich**
- > **Brustbein/Brustkorb**
- > **Muskel- und Sehnenreflexe**
- > **Kreuzdarmbeingelenk**
- > **Mobilisierung des Beckens**
- > **und das richtige Treiben**

Der Kopf hat eine große Bedeutung für die Auslösung der eigenen Bewegung. Das Kopfgelenk muss frei sein, damit alle anderen Gelenke im Körper frei sind und der Reiter mitschwingen kann.

Unser Brustkorb ist ein relativ starres Gebilde, ausgelegt zum Schutz der wichtigen Organe. Umso bedeutender ist es, dass der mögliche Bewegungsumfang erhalten oder wieder zurückgewonnen wird. Mangelnde Flexibilität hier führt häufig zu stoßenden Bewegungen beim Aussitzen und zu unruhiger und ungenauer Zügelführung.



Die Knie bewegen sich nach rechts und links, die Schwimmdel unterstützt im Nacken, dann im Schulterbereich, unter der Brust- und Lendenwirbelsäule. So kann sich die Wirbelsäule lockern. (Foto: Cathy Endraß)

Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule

Eine Schwimmdel oder eine zusammengerollte Decke wird unter den Nacken der Reiterin gelegt, die Beine sollten angestellt sein, die Füße in etwa hüftbreit aufgestellt, die Arme seitlich auf dem Boden abgelegt. Beide Knie bewegen sich gemeinsam nach rechts und links in Richtung Boden. Nach zehn Wiederholungen wird die Schwimmdel unter die Schulterblätter gelegt, dann unter die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und unter das Gesäß, und die Beine werden wie beschrieben jeweils zur Seite geführt. Die Bewegung sollte flüssig, ohne Pausen und im langsamen Tempo erfolgen, die Wirbelsäule kann sich insgesamt lockern. Die Poolnudel oder Deckenrolle kann auch längs als Unterlage für die Wirbelsäule verwendet werden. Durch feines Hin-und-her-Rollen auf der Unterlage erhalten nach und nach alle Wirbel Kontakt und Unterstützung durch die Nudel, die angrenzende Muskulatur kann loslassen. Legt man sich im Anschluss flach auf den Boden, spürt man die Entspannung im Rücken. Vor allem Personen, die zum Hohlkreuz neigen, empfinden diese Übung als „himmlisch“. Die Elastizität in der Wirbelsäule wird zurückgewonnen, die

Bewegungsübertragung vom Becken bis zum Kopf wird möglich.

Die Schwungentfaltung kann durch **falsches Treiben** verhindert werden. Durch den Wunsch, das Pferd „deutlich“ mit den treibenden Hilfen aufzufordern, kommt es zu einem klemmenden Einsatz des Oberschenkels. Die Adduktoren des Reiters sind angespannt und erzeugen für das Pferd einen unangenehmen Druck auf den langen Rückenmuskel, es hält sich im Rücken fest. Das richtige Treiben erfolgt durch das Anspannen der hinteren Oberschenkelmuskulatur. Diese bewirkt über ein Winkeln im Knie, dass die Wade an das Pferd herangezogen wird.

Der Reiter sollte sich auch in den Wendungen den Bewegungen des Pferdes anpassen, um die Schwungentfaltung unterstützen zu können und Rhythmusfehler zu vermeiden. Hierzu sollte er den „Drehsitz“ einnehmen können, damit die Schultern des Reiters parallel denen des Pferdes und auch das Becken des Reiters parallel dem des Pferdes sind. Diese „Verwringung“ des Beckens gegen die Schulter soll nicht bewusst abgerufen werden, sondern die Folge einer guten Cross-Koordination sein. Ebenso ist die Fähigkeit, sich um die eigene Längsachse drehen zu können, gefordert (siehe Bildreihe).



Grundposition. Im „Hürdensitz“ stützt sich die Reiterin neben dem vorderen Bein ab.



Anschließend dreht sie den Oberkörper in Richtung stützende Hand, so weit es geht, und wieder zurück zur Ausgangshaltung. (Fotos: Cathy Endraß)

Übung zum Drehsitz:

Nach etwa fünf Wiederholungen dreht die Reiterin nach der Oberkörperdrehung den Kopf weiter und wieder zurück. Im Anschluss sollte man versuchen, nach der Drehung von Oberkörper und Kopf mit den Augen weiter in die Drehrichtung zu sehen, und dies mehrfach wiederholen. Der Übungsaufbau wird dann zur anderen Seite mit gewechselter Beinhaltung durchgeführt. Beim Reiten verbessert die optimale Koordination von Augen, Kopf und Becken die Beweglichkeit, gerade richtende Biegearbeit wie zum Beispiel Schultervor, Schulterherein als Vorbereitung und Unterstützung der Schwungverbesserung gelingen exakter.

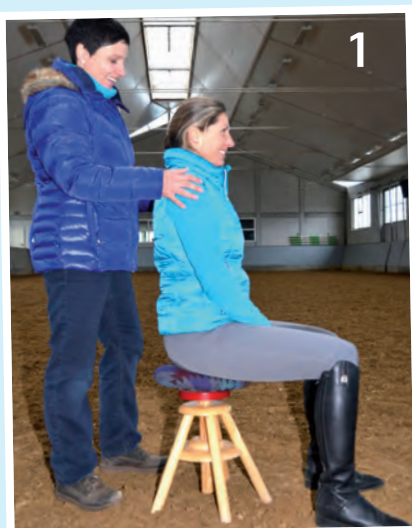
Im Gleichgewicht

Ein mangelndes Gleichgewichtsgefühl kann Ursache einer zu starren oder ungleichen Zügführung oder eines klemmenden Schenkels sein. Nur wer im Gleichgewicht sitzt, kann auch den Rhythmus des Pferdes aufnehmen und seinen Gang beeinflussen. Fehlendes Gleichgewicht stört den Takt. Unser Gleichgewichtssinn hat eine enge Verbindung zu unseren Sinneswahrnehmungen. Umso wichtiger also, dass er gut ausgeprägt ist. Im Erwachsenenalter setzen wir uns immer seltener Situationen aus, in denen unser Gleichgewichtsorgan gefordert ist. Das beiläufige Balancieren auf unebenem Grund, das Hüpfen und Springen gehören selten in unseren Alltag.

Auf dem Pferd benötigen wir ein gutes Gleichgewichtsgefühl, damit wir nicht unwillkürlich mit falscher Muskelanspannung arbeiten, um uns auszubalancieren. Die schwunghaften Gangarten wie Trab und Galopp stellen eine höhere Anforderung an das Gleichgewicht als der Schritt.

Unser Gleichgewichtssinn verkümmert, wenn wir ihn nicht immer wieder trainieren. Hierzu eignet sich zum Beispiel das Training mit einem Balancepad (Fotos). Stehen mehrere dieser Balancierkissen zur Verfügung, füllt man sie unterschiedlich stark mit Luft und legt sie im kleinen Kreis aus. Im Training läuft man nun von Kissen zu Kissen, mal im Vorwärts-, mal im Rückwärtsgang. Währenddessen wird dem Reiter immer wieder ein Ball zugeworfen. Er fängt ihn und wirft ihn wieder zurück. So kann man die Anforderung an Balancevermögen und Reaktionsfähigkeit des Reiters verbessern.

Schritt 1: Die Reiterin steht mit beiden Beinen auf einem Koordinationskissen. Sie dreht sich in beide Richtungen um die eigene Achse. Dabei geht sie zusätzlich noch in die Hocke. **Schritt 2:** Balancierübungen auf einem Bein stehend, wobei das freie Bein zusätzlich in beide Richtungen gekreist oder vor und hinter dem Körper vorbeigeschwungen wird. **Schritt 3:** Steigerung der Anforderung durch das Schließen der Augen. Indem wir den Sehsinn ausschalten, schulen wir das „innere Auge“, also unser Bewegungsgefühl. (Fotos: Cathy Endraß)



Ergänzend hierzu erzeugt das Training mit einem Schwingstab hervorragende Verbesserungen in der Koordinationsfähigkeit des Reiters. Der Reiter muss bei der Pferdeausbildung in der Lage sein, Schwingungen aufzunehmen, zu verwalten und wieder abzugeben. Genau diese Fähigkeit ist erforderlich, um den Stab in „Schwung“ zu halten. Mit ergänzenden Übungen wird dabei die Beweglichkeit oder der Muskelaufbau unterstützt.

„Mitschwingen“ im Schritt?

Der Begriff „Schwung“ erscheint in der Reitlehre in Verbindung mit den schwinghaften Gangarten Trab und Galopp. Allerdings ist auch im Schritt ein geschmeidiges Mitgehen des Reiters erforderlich. Der Schritt ist sehr störanfällig. Das Pferd reagiert mit dem Verlust von Fleiß oder Takt auf die falsche Einwirkung durch ein festgestelltes Becken, schließlich beeinträchtigt es ja auch das richtige Treiben und die Zügelführung. Faktoren, die sich negativ auf die Fähigkeit des Reiters zum Mitschwingen auswirken, sind die Proportionen von Reiter und Pferd. Pferde mit einem sehr breiten Rücken, die den Reiter veranlassen, aus der Hüfte die Oberschenkel sehr stark zu öffnen, führen oftmals zu einem erschwerten Mitgehen im Becken. Die Hüftgelenke werden „festgehalten“, der Schenkel kann nicht locker aus der Hüfte fallen gelassen werden.

Ein gefühlsvolles Sitzen und Einwirken im Sinne der Reitlehre werden ebenfalls erschwert, wenn der Sattel nicht optimal zum Reiter passt oder die Steigbügellänge falsch eingestellt ist. Selbstverständlich muss die Ausrüstung zum Pferd passen und dessen körperlichen Voraussetzungen Rechnung tragen. Es ist aber ebenso wichtig, dass der Reiter durch den richtigen Sattel in die Lage versetzt wird, korrekte Hilfen geben zu können. Hierbei stören Sättel, die eine zu kleine Sitzfläche haben. Das Gesäß nimmt nicht am tiefsten Punkt Platz,

sondern sitzt teilweise in Richtung Hinterrziesel ein. Ebenfalls sollte beachtet werden, dass die Pauschen weder die Oberschenkel einengen noch überstrecken. Die Oberschenkelpauschen sollten parallel zum Oberschenkel verlaufen und nicht vor den Knien des Reiters sein. Dies würde den Reiter einzwängen und unweigerlich erneut zur Bewegungseinschränkung im Becken führen. Jeder Sattel sollte Variationen der Bügellänge zulassen, um eine Flexibilität des Reitersitzes zu ermöglichen. Häufig werden beim dressurmäßigen Reiten die Bügel zu lang verschnallt. In dem Bestreben, ein optisch „langes Bein“ durch einen langen Bügel zu erzeugen, verliert der Reiter die Fähigkeit, korrekt zu treiben. Die Hüftgelenke und das Knie sind teilweise überstreckt, was die Beckenbewegung einschränkt; der Fuß berührt nicht am Fußballen den Steigbügel, sondern hält ihn eher mit den Fußspitzen. Ein reaktives Durchfedern nach unten durch flexible Gelenke ist nicht möglich. Pferdebewegungen, die durch überbetonten Schenkeleinsatz, bei starrer Hand und festem Becken provoziert werden, sind eilig und verspannt und nicht schwungvoll. <

GABRIELE NIMSKY-MAGNUSSEN

... ist seit 2011 mit ihrer Firma „Gabriele Nimsky – Bewegung erleben“ als Ausbilderin im Reitsport und als Trainerin für Wahrnehmung und Koordination selbstständig. Als Pferdewirtschaftsmeisterin mit dem Schwerpunkt Reiten verhalf ihr die ergänzende Ausbildung zur Bewegungstrainerin EM (Eckart Meyners) zu Kenntnissen über das Bewegungsklernen und über Bewegungsabläufe beim Menschen. Eine Ausbildung von Reitern ohne diesen Ansatz ist für sie seither undenkbar.
www.nimsky-bewegung.de



Eckart Meyners, Hannes Müller, Kerstin Niemann
Das Praxisbuch – Reiten als Dialog
Franck Kosmos Verlag
ISBN: 978-3-440-12948-7
26,99 €

Pferdedentalpraxis

Dr. Fabian Hällfritzsch - Tierarzt

Pferdedentalpraktiker nach IGFP

- Professionelle Zahnbehandlungen
- Zahnextraktionen

Am Herzoggraben 24, 85435 Erding

Mobil 0163.66 31 549

Termine nach Vereinbarung



www.pferdedentalpraxis.de

Geprüfter Pferdedentalpraktiker nach IGFP www.igfp-ev.de