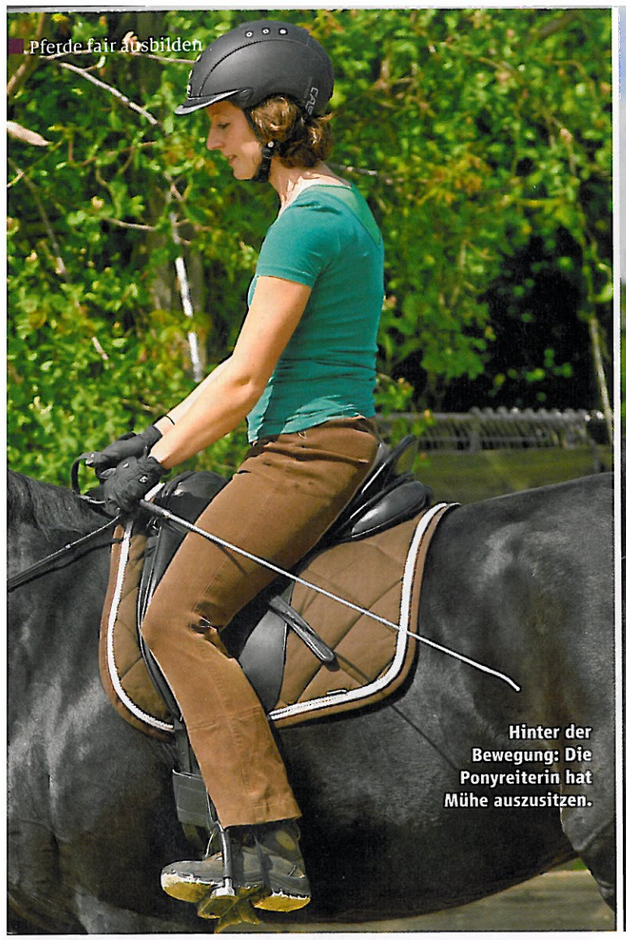
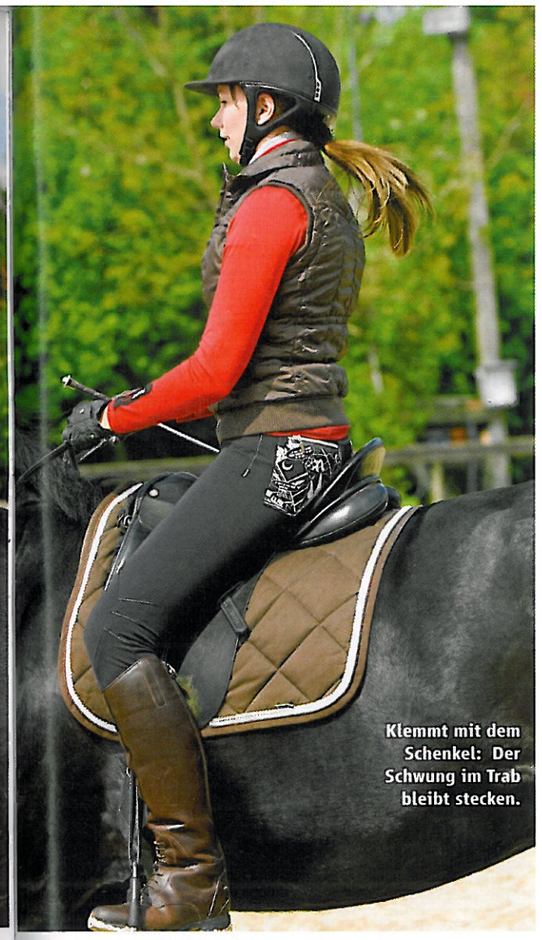


Hinter der Bewegung: Die Ponyreiterin hat Mühe auszusitzen.

Den Oberkörper zu weit hinten: Die Reiterin hat steife Schultern.



Klemmt mit dem Schenkel: Der Schwung im Trab bleibt stecken.

# Lässt du mich sitzen?

*Drei Reiter sitzen den Trab eines schwungvollen Dressurpferds aus. Wer hat Mühe mitzuschwingen, wer kann der Bewegung weich folgen?*

**TEXT** Claudia Kräft **FOTOS** Udo Schönewald

Auf manchen Pferden wird der Sattel im Trab zum Schleudersitz, der den Reiter beim Aussitzen nach oben katapultiert. Der wünscht sich dann ein weiches Pferd, das leicht zu sitzen ist. Aber: Fühlt sich ein Pferd für jeden Reiter gleich bequem an? CAVALLO setzte drei Reiter, inklusive Autorin, auf ein fremdes Pferd und ließ sie aussitzen. Schnell ist klar: Wenn drei das Gleiche tun, ist es noch lange nicht dasselbe.

Je besser der Reiter sitzt, desto leichter fällt ihm das Aussitzen. Weiches Mitschwingen mit der Pferdebewegung ist Übungssache. „Jeder Reiter kann lernen, jedes Pferd zu sitzen", sagt Gabriele Nimsky-Magnussen aus Haldenwang im Allgäu. Sie ist Bewegungstrainerin EM nach der Lehre des Sportpädagogen Eckart Meyners. Die Crux: Der Körper stellt sich nicht von selbst aufs richtige Sitzen ein. Der Reiter muss das Gefühl für Balance und Rhythmus erst entwickeln. Was Reiten besonders schwierig macht: Reiter und Pferd bewegen sich, müssen die Balance halten, sind beide schief und ihre Körperhälften ungleich trainiert. Das kann zu verspannten Muskeln und Gleichgewichtsproblemen führen. Dann ist weiches Mitschwingen unmöglich: „Kommen Reiter aus der Balance, klemmen sie mit den Oberschenkeln, um sich zu stabilisieren", erklärt Nimsky. Dadurch wird die Bewegung des Beckens blockiert, geschmeidiges Sitzen und gezielte Gewichtshilfen werden unmöglich. Andere Reiter halten sich unbewusst an den Zügeln fest, wenn sie im Trab aus der Balance kommen und blockieren ihr Pferd.

## Das ist der Rhythmus, in dem der Reiter mit muss

Schwierig ist für viele Reiter auch, sich dem Rhythmus des Pferds anzupassen. Denn dazu muss die Muskulatur des Reiterkörpers kräftig und locker genug sein, um sich an- und abspannen zu können. „Durch regelmäßiges Üben können Sie viele Defizite ausgleichen", beruhigt Nimsky.

Allerdings kann selbst ein trainierter Reiter nur ein losgelassenes, über den Rücken schwingendes Pferd gut sitzen. Auch das Exterieur des Tiers hat Einfluss darauf, wie es sich sitzen lässt (siehe Kasten Seite 39).

Profitieren Sie von unseren drei Testreitern im CAVALLO-Experiment. Auf dem gleichen Pferd hatten sie ganz unterschiedliche Sitz- und Reitprobleme, mit denen viele Reiter zu kämpfen haben. Diese lösen unsere Experten: Sabine Ellinger gibt Tipps für den butterweichen Trab und Gabriele Nimsky lockert klemmende Oberschenkel, festgestellte Becken und steife Oberkörper. ▸▸

Weitere Infos zum Thema finden Sie hier: www.cavallo.de/aussitzen

**Sitzexpertin Gabriele Nimsky aus Haldenwang.**

**Ausbilderin Sabine Ellinger aus Murrhardt.**

Gloria ist recht harmonisch gebaut und gut im Training.

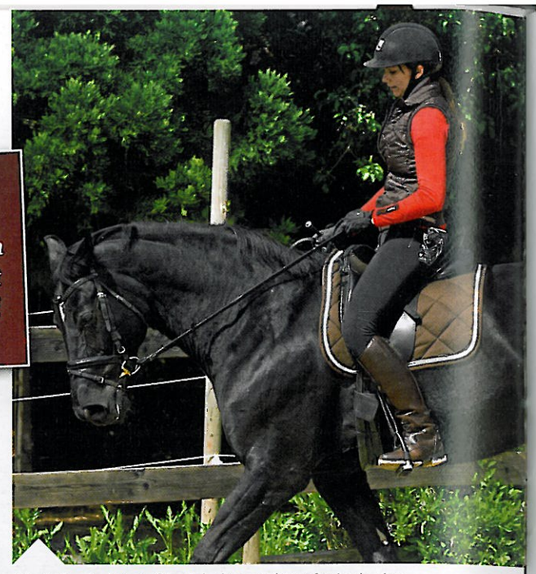
## Das Testpferd

Die 18-jährige Oldenburger-Stute Gloria hat ein Stockmaß von 1,71 Metern. Sie geht erfolgreich auf Dressurturnieren der Klasse M. Ihre Besitzerin beschreibt sie als schwungvoll, aber gut zu sitzen. „Das Gebäude des Pferds ist in sich harmonisch", lobt Dressurtrainerin Sabine Ellinger. Gloria hat eine gute Schulterpartie und ist ordentlich bemuskelt. Die Fesseln sind nicht zu steil, was für harte Gänge sorgen würde. Der Rücken ist lang genug, um gut schwingen zu können. Alles deutet darauf hin, dass Gloria gut zu sitzen ist. „Allerdings ist sie hinterm Schulterblatt etwas eingefallen, der Sattel ist eventuell ungünstig", so Ellinger. Das würde es erschweren, den Rücken aufzuwölben.

# Starke Oberschenkel

*Carolin Heitz, 27, feilt derzeit an höheren Dressurlektionen auf ihrem schwungvollen Wallach. „Gloria ist weich zu sitzen, nimmt mich gut mit", sagt sie nach dem Testritt. „Obwohl sie ein gutes Körpergefühl hat, drückt sie die Oberschenkel zu sehr ans Pferd", urteilt Nimsky.*

Als die Reiterin aussitzt, tritt Gloria zu wenig unter und schlägt mit Schweif. Carolin Heitz drückt zu viel mit den Oberschenkeln, die Stute fühlt sich eingeengt.



Die Reiterin ist steif in Schulter und Kopfgelenk, der Schwung bleibt im Oberkörper stecken. „Sie sollte die Kopfhaltung mehr variieren und nicht starr geradeaus schauen", empfiehlt Nimsky. Gloria geht gut durchs Genick.

Heitz sitzt sehr balanciert, klemmt in den Übergängen die Oberschenkel zu fest an den Sattel. Dadurch kommt das Gesäß nach oben und sie verliert den Kontakt. Sie muss die Bewegung mehr mit dem Becken abfedern.

## Dehnen und Koordinieren

*So werden klemmende Oberschenkel und ein steifer Nacken wieder locker.*

Um den steifen Nacken zu lockern, sollen Reiter wie Carolin Heitz die Kopf- und Augenkoordination trainieren. „Geht der Kopf in eine Richtung, kommen die Augen automatisch mit. Das sollte sie beim Training auf der Matte bewusst anders machen", sagt Nimsky. Rollt der Kopf nach rechts, sollen die Augen nach links schauen und umgekehrt. Das lockert Kopf und Nackenbereich. Um die Cross- Koordination und Beweglichkeit des ganzen Körpers zu schulen, soll die Reiterin in Richtung der Kopfbewegung die Beine und in die entgegengesetzte Richtung die Arme ablegen. „Wichtig sind fließende Bewegungen. Der Körper lernt durch Variation", sagt Nimsky. Zudem soll sie die Muskeln auf der Oberschenkelinnenseite (Adduktoren) dehnen. Der Ellbogen drückt gegen das aufgestellte Bein. Das andere wird gestreckt, bis die Dehnung spürbar ist. Einige Sekunden halten, Seite wechseln.

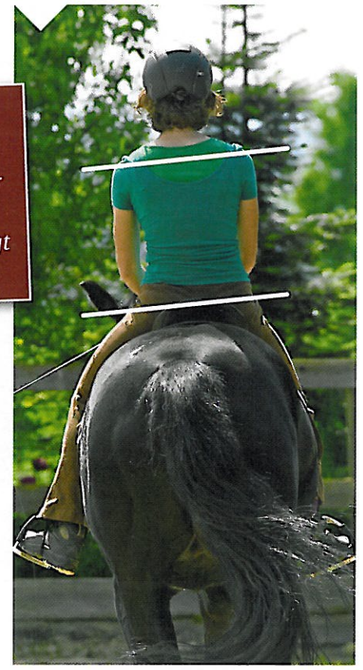
Oben: Kopf und Beine gehen nach rechts, Augen und Arme nach links.
Unten: Dehnung für die Adduktoren.

Die Reiterin ist beim Leichttraben gut ausbalanciert und steht aufrecht auf. Allerdings treibt sie das Pferd nicht effektiv genug nach vorne. Gloria schlurft.

# Wenig Beckenbewegung

*Nathalie Dieterich, 29, hatte eine längere Reitpause. Sie reitet Haflinger und Isländer und nutzt einen Fellsattel. „Ich fand es sehr anstrengend auf Gloria. Sie war hart zu sitzen und ich kam hinter die Bewegung", sagt sie nach dem Ritt. „Das Pferd trat nicht genügend unter", sagt Ellinger.*

Beim Durchparieren kippt sie das Becken zu wenig. Die Hilfe kommt nicht durch. Die Reiterin knickt in der Hüfte ein, ihre Schulter ist schief. So belastet sie das Pferd ungleich und beide kommen aus der Balance.



Die Reiterin hat Mühe, die Trabbewegung im Becken mitzumachen. Sie gerät in Rücklage hinter die Bewegung und klemmt mit dem Knie. Sitzübungen an der Longe würden ihr helfen.

## Becken mobilisieren, Rumpf stärken

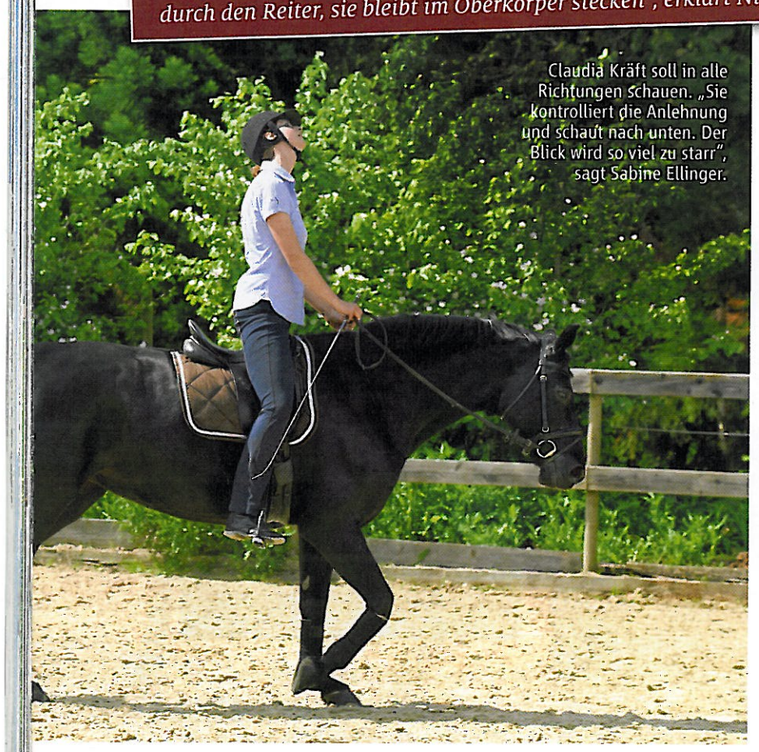
*Mit diesen Übungen trainieren Sie Balance und Beweglichkeit des Beckens.*

Reiter wie Nathalie Dieterich können schwungvolle Trabtritte nicht genügend mit dem Becken begleiten. Deswegen soll sie ihre Beckenbeweglichkeit auf einem Hocker trainieren. Im Zweifel reicht ein Baumstumpf. Beide Füße müssen auf dem Boden bleiben, während die Reiterin abwechselnd die rechte und linke Hüfte hebt (Bild links). Das trainiert Balance und seitliche Rumpfmuskulatur. „Sie ist eigentlich sehr gut beweglich und balanciert, hat es aber nicht beim Reiten umgesetzt", sagt Nimsky. „Sie müsste auf dem Pferd weitertrainieren, dann könnte sie beim Aussitzen bald besser mitschwingen. Auch die Beckenkippung beim Durchparieren, die Bestandteil jeder Parade ist, müssen Reiter üben. Durch ein Anspannen der Bauchmuskeln soll die Reiterin das Steißbein nach vorn bewegen und dabei im Oberkörper gerade bleiben (rechtes Bild). ▸▸

Links: Abwechselnd die Sitzbeinhöcker abheben, Füße am Boden lassen.
Rechts: Der Oberkörper bleibt bei der Becken-Kippung gerade.

# Steifer Oberkörper

*CAVALLO-Autorin Claudia Kräft, 26, reitet mehrmals in der Woche ein Warmblut mit viel Schwung. Gloria ist für sie angenehm zu sitzen, aber ungewohnt triebig. „Die Pferdebewegung schwingt nicht durch den Reiter, sie bleibt im Oberkörper stecken", erklärt Nimsky.*



Claudia Kräft soll in alle Richtungen schauen. „Sie kontrolliert die Anlehnung und schaut nach unten. Der Blick wird so viel zu starr", sagt Sabine Ellinger.

Der Oberkörper der Reiterin ist steif. Sie fängt die Trabbewegung zwar gut im Becken ab, lässt sie aber nicht durch den Körper. Die linke Schulter hängt nach unten, so wird Gloria ungleich belastet. Der Schenkel der Reiterin liegt gut und klemmt nicht.

Um Gloria zum aktiveren Untertreten zu animieren, soll Kräft leichttraben, das innere Hinterbein vortreiben und die Zügel immer wieder aus der Hand kauen lassen. Nach einigen Runden tritt die Stute besser unter und die Reiterin kann besser sitzen.

## Wirbelsäule und Schultern lockern

*Diese Übungen mobilisieren Schultergelenke und Brustwirbelsäule des Reiters.*

Reiter wie Claudia Kräft sind sehr unbeweglich in der Brustwirbelsäule und im Schulterbereich. „Das sollte sich ein Physiotherapeut anschauen", meint Gabriele Nimsky. Sanft mobilisieren kann die Reiterin den Rücken, indem sie in Kopfstand-Stellung geht, ein Knie Richtung Nase zieht und leicht mit dem Oberkörper vor und zurück rollt (Bild oben). Dann kommt das andere Knie nach vorn und die Übung wird wiederholt. Für die Schulter-Region legt sich der Reiter auf den Bauch, Beine parallel. Einen Arm seitlich wegstrecken, zu den Fingerspitzen schauen. Heben Sie erst die Finger an, dann den Arm (zehn Wiederholungen). Dann winkeln Sie das entgegengesetzte Bein an und wiederholen die Übung weitere zehn Mal. Schließlich den Kopf auf die andere Seite drehen, erneut zehn Wiederholungen. Erst dann komplett die Seite wechseln und mit dem rechten Arm trainieren.

Das sanfte Rollen (oben) mobilisiert die Wirbelgelenke, die Übung im unteren Bild lockert die Schulter-Region.