

## Teil 2

# Fit auf den Friesen

von Alexandra Zich

Mit dem Sitz zaubern. So, dass unser Pferd nach unseren Wünschen reagiert.

Damit dieser Wunsch kein Wunschtraum bleibt, benötigen wir einen gebrauchsfähigen Sitz, der sich nicht zuletzt aus unserer Körperhaltung und der daraus folgenden Bewegungsinitiative ergibt.

Verfolgen Sie gemeinsam mit mir die Zergliederungskunst der Alten Meister. Eine Kunst, dem Körper des Reiters im Detail zu begegnen.

"Der menschliche Körper ist aus festen und weichen Theilen Zusammengesetzt. Die Verbindungen und der Zusammenhang derselben untereinander machen das große Ganze der tierischen Menschen = Maschine." Aus: *Du Paty de Clam, Theorie und Praktik der höheren Reitkunst, Olms 1987, S.12*

## Die Wirbelsäule des Reiters

Beginnen möchte ich diese Reihe mit dem Rücken und damit verbunden mit der Wirbelsäule des Reiters.

Unsere Wirbelsäule beschreibt eine doppelt geschwungene S Form. Das macht sie zu einer funktionsfähigen Stütz- und Tragfeder. Wir unterteilen diese Stützfeder in den Bereich der Lendenwirbelsäule, der Brustwirbelsäule und der Halswirbelsäule.

**SETZ DICH GERADE UND MACH DICH GROSS!**

Eine oft zu hörende Anforderung an den Sitz des Reiters.



Fotos: Josef Daliko

Der gerade Sitz ergibt sich aus dem Zusammenspiel von Becken, Rücken und Kopf; diese drei Faktoren beeinflussen sich gegenseitig. Lassen Sie uns aber zunächst den Reiterrücken isoliert betrachten.

Nicht jeder Reiter ist so ohne weiteres in der Lage, sich gerade auf seinem Pferd auszurichten.

Oft kommt es vor, dass die Reiter gar nicht wissen, ob sie gerade oder ungerade auf ihrem Pferd sitzen. Das ist auch nicht so einfach, da wir uns selten selbst reiten sehen. Spiegel in der Reithalle können helfen, die eigene Haltung zu überprüfen. Für wesentlich effizienter halte ich persönlich aber eine Video-Aufnahme und gegebenenfalls auch die Fotografie.

Eine Analyse der körpereigenen Haltung ist sehr wichtig, da eine Veränderung eines fehlerhaften Sitzes nicht mal eben so vonstatten gehen wird.

Es gilt, einige Punkte in Betracht zu ziehen, bevor man praktisch nach Lösungswegen sucht.

Die Fähigkeit, den eigenen Körper gerade auf dem Pferderücken zu halten, ist zum einen abhängig von den körpereigenen Fähigkeiten, zum anderen von den körpereigenen Wahrnehmungen. Beeinflusst wird dies oft:

1. durch die Erfahrungen, die jeder im Sattel gemacht hat. Dazu stellen sich mehrere Fragen: Habe ich als Reiter den geraden Sitz gelernt? Hatte ich die Möglichkeiten, auf gut ausgebildeten Pferden den Sitz zu begreifen? usw.

2. durch die allgemeine Fitness. Ein untrainierter menschlicher Körper wird auch auf dem Pferderücken Probleme bekommen.

3. durch die alltägliche gewohnte Körperhaltung. Gerade im Alltag achten wir zu wenig auf unsere Körperhaltung. Wir stehen, gehen und sitzen oft krumm, heben schwere Gegenstände nicht rückschonend und achten auch sonst überhaupt nicht auf eine gerade Wirbelsäulenhaltung. Schlimmer noch – oft wird gerade bei Jugendlichen eine gerade Haltung mir Arroganz gleichgesetzt.

4. durch mögliche Haltungsschäden, die es mir unmöglich machen, dem Idealbild eines geraden Sitzes zu entsprechen.

5. durch Rückenschmerzen, die selbstverständlich medizinisch zu überprüfen sind.

6. durch den Sitzkomfort des Pferdes. Es gibt Pferde, die gelten als sehr bequem; diese lassen den Reiter besser zum Sitzen kommen als Pferde, die beispielsweise sehr viel Schwung mitbringen.

7. durch den Ausbildungsstand des Pferdes. Ein Pferd in der Remontenhaltung ist anders zu sitzen als ein Pferd, das sich auf dem Ausbildungsstand der Hohen Schule befindet

8. durch unerwünschte Bocksprünge, die nicht nur zum Verlassen des Pferderückens führen können, sondern dem Reiter schon mal ordentlich den Sitz in Unordnung bringen.



So schleichen sich auch häufig Sitzfehler ein, die sowohl uns als auch dem Pferd schaden können. Die uns bekanntesten Sitzfehler sind der Stuhlsitz, beziehungsweise der Spaltsitz. Der Stuhlsitz hat einen Rundrücken zur Folge, während der Spaltsitz ein Hohlkreuz hervorruft.

Bevor wir also daran denken können, aus unserem Sitz die reiterlichen Hilfen zu entwickeln, müssen wir unseren Sitz in eine gebrauchsfähige Haltung bekommen. Das alleine erfordert schon sehr viel Mühe und Geduld.

Ich lasse meine Schüler gerne die

unterschiedlichen Haltungen auf dem Pferd erfüllen, um so das Gespür und die körpereigene Wahrnehmung zu sensibilisieren. Merke ich, dass mein Schüler grundsätzliche Haltungsprobleme zu haben scheint, so empfiehlt es sich immer, über den eigenen Tellerad zu schauen. Mittlerweile ist es ja salonfähig und anerkannt, dass die Bewegungslehre auch für den Reiter sehr wichtig ist. In einigen Fällen sollte man auch den Rat eines Facharztes mit einbeziehen.

Als Ausbilderin weiß ich, dass nicht jeder Reiter in eine Schablone hinein gepresst werden kann. Neben der optischen Forderung des geraden Sitzes muss dieser auch gebrauchsfähig auf dem Pferderücken sein. Es macht einen Unterschied, ob ich nun einen relativ langen Oberkörper besitze oder ob dieser eher kurz geraten ist.

Auch ist es nicht immer möglich, eine unkorrekte Haltung mal so ohne weiteres zum Positiven zu verändern. Es braucht seine Zeit, bis verkürzte Muskeln, Sehnen und Bänder sich gedehnt haben und schwache Muskelgruppen sich gegenüber den falschen, starken Muskeln entwickeln konnten.

"Die Ausbildung des Pferdes ist eine naturgemäße Gymnastik, durch die sein gesamtes Muskelsystem geübt wird, dem Knochengestütze diejenige Richtung zu geben, die der Reiter gebraucht." *Gustav Steinbrecht, Gymnasium des Pferdes, Verlag Dr. Rudolf Georgi 1995, S. 49*

Dieser Satz könnte auch auf uns Reiter zutreffen. Denn sowohl der Mensch als auch das Pferd brauchen ein gut durchdachtes Training, damit wir mit unserem Pferd eine harmonische Einheit bilden können.

Es gibt sehr viele nützliche Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Dehnung und Entspannung für den menschlichen Rücken, auch anwendbar für die Bedürfnisse des Reiterrückens. Welche davon Sie persönlich zu ihrem Reittraining mit einbauen sollten, werden Sie individuell erarbeiten müssen. Unter Umständen auch mit Hilfe von geeigneten Ausbildern und Medizinern. Wichtig ist, dass sie erkennen, was sie verändern müssen, und wie sie das erreichen können, damit Ihr Hobby weder für Sie noch für Ihr Pferd zu einem Gesundheitsrisiko wird.

#### Zwei leichte Übungen möchte ich ihnen als Aperitif vorstellen.



Eine gerade Wirbelsäule ist nicht nur abhängig von einer guten Rückenmuskulatur, sondern auch von einer guten Grundspannung der Bauchmuskulatur.

*"Bauch etwas einziehen. Hände vor dem Bauch verschränken und Arme fest nach hinten ziehen, Herausstrecken des Bauches gegen den Widerstand der Hände"* Professor Dr. med. Theodor Hettinger, *Fit sein – fit bleiben, Isometrisches Muskeltraining für den Alltag, Georg Thieme Verlag 1980, S.69*

Und haben wir unserem Rücken mal etwas zu viel des Guten zugemutet, findet er Entspannung in der Stufenlage; diese entlastet den Rücken und die Bandscheiben. Im Fachhandel gibt es extra aufblasbare Würfel, die eine 90° Winkelung der Beine zulassen.



Im Bedarfsfall kann aber auch ein Strohballen weiter helfen, selbstverständlich mit einer wärmenden Unterlage für den Rücken.

#### Die Wirbelsäule ein Psychischer Botschafter

Unsere Wirbelsäule ist mehr als nur ein Baustein unseres Körpers, sie ist eine Ausdrucksform unserer Psyche.

Unser Körper spiegelt unsere Seele.

So gibt unsere Körperhaltung Aufschluss darüber, wie wir uns fühlen. Sind wir fröhlich oder traurig, haben wir Schmerzen, sind wir stolz oder niedergeschlagen, trauern wir gerade, oder waren wir erfolgreich; all unsere Emotionen spiegeln sich in unserem Körper wider. Die Körperhaltung steht im direkten Zusammenhang mit unserem seelischen Empfinden.

Es ist aber auch nicht so einfach, im Alltag seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Oft müssen wir als Mensch nach außen Haltung bewahren, auch wenn wir uns innerlich nicht so fühlen. So herrscht schnell ein psychisches Ungleichgewicht. Das führt zu Stress.

Empfundener Stress aber führt nicht selten zu Verkrampfung der Rückenmuskulatur; dies kann Auswirkungen auf den ganzen Körper haben. Wir geraten in eine negative Spannung.

Die ständige Anspannung der Rückenmuskulatur lässt diese ermüden und führt zu einer Muskelverhärtung. Unsere Wirbelsäule reagiert darauf immer als Gesamtheit unseres Körpers. Zusammenhänge von körperlichen Beschwerden wie der Hexenschuss bis hin zu akuten Bandscheibenvorfällen sind heute keine Ammenmärchen mehr.

#### Die Wirbelsäule ist ein emotionaler Botschafter:

Wir sollten Wirbelsäulenprobleme ernst nehmen; nicht nur aus medizinischer Sicht - sie sind Dolmetscher unserer Seele.

Die Halswirbelsäule steht etwa für unsere Emotionen. Empfinden wir Wut und verstecken diese, so gibt es Zusammenhänge mit Beschwerden der Halswirbelsäule. Halsstarrigkeit und Unbeweglichkeit können eine psychische Folge sein.

Die Brustwirbelsäule steht für unser Selbstbewusstsein. Wenn wir uns nun klein und unterdrückt fühlen, haben wir oft Beschwerden im Brustwirbelbereich.

Die Lendenwirbelsäule steht für unsere Ängste.

Oft haben wir Probleme im Lendenwirbelsäulenbereich, weil uns das Selbstbewusstsein fehlt, um stark zu sein.

#### Fazit:

Um eine gerade Haltung auf dem Pferd einnehmen zu können, sollten wir uns mal genauer mit uns selbst befassen, und erkennen, dass wir zum Können das Wissen brauchen, die handwerklichen Fähigkeiten erwerben müssen; dass schließt eine körperliche Fitness mit ein, aber ganz wichtig ist, dass wir unsere Psyche nicht außen vor lassen sollten.

[www.piaff.de](http://www.piaff.de)

