

von Alexandra Datko

Auf dem Weg zum richtigen Bügeltritt

In der letzten Ausgabe der Serie "Fit auf den Friesen" beschrieb ich Ihnen den Bügeltritt in seinem Gebrauch. Aber wie erreichen wir diesen? Sie kennen das bestimmt, der Bügel stört, oft fällt es einem nicht leicht, den Bügel richtig zu halten oder zu verhindern, ungewollt in die Steigbügel zu rutschen, schlimmer noch, diese gar zu verlieren. Nun, auch wenn Sie heute Herr über den Bügel sind, erinnern Sie sich bestimmt an Ihre ersten Reitanfänge.

Es bedarf etwas Übung, bis der Steigbügel ein Hilfsmittel für den Reiter darstellt. Gerade Reitanfängern fällt es oft schwer, mit den Steigbügeln in jeder Situation zurechtzukommen. So wie hier die Stute Joy mal kräftig losbockt, ist es für ihren Reiter Jann Virnich schon von Vorteil, in solchen Situationen den Halt nicht zu verlieren.



Foto: Josef Datko

Da kann das Reiten ohne Steigbügel hilfreich sein. Zunächst, um die eigene Balance zu finden. Da kann der Steigbügel mehr störend als nützlich sein. Darüber hinaus wäre es ein sehr schwerwiegender Fehler, den Bügel als falsche Stütze für den Sitz zu gebrauchen.

Ich beginne zunächst gern mit den Reitern, denen es schwer fällt, mit Steigbügeln zu reiten, den Sitz ohne zu üben. Dies gilt nicht nur für Reitanfänger. Oft neigen auch die "alten Hasen" im Sattel dazu, sich in den Steigbügel zu stellen, um so die Bewegungsintensität des Pferdes zu kompensieren. Und wir wissen ja nur zu gut, dass so mancher Friese ein ganz besonderes Sitzerlebnis sein kann.

Um den Steigbügel sinnvoll zu gebrauchen, ist es zunächst wichtig zu lernen, den Oberschenkel leicht nach innen zu drehen.

Die Alten Meister bezeichnen dies als "Wiege des guten Sitzes".

"... ist die flache Lage des Oberschenkels ein Hauptgrundsatz der ganzen Lehre vom Sitz. Die richtige Lage dieses Teiles bedingt die Stetigkeit der Hüften, erweitert die Gesäßfläche und sichert dem Reiter seine Haltung..." Gustav Steinbrecht, *Gymnasium des Pferdes*, Verlag Dr. Rudolf Georgi 1995, S. 7



Um ein Gefühl für die genaue Lage zu bekommen, hilft es, das Bein leicht vom Pferd zu entfernen und es beim Zurücklegen einwärts zum Pferd zurückzuführen. Ich helfe meinen Schülern oft dabei, indem ich ihnen von außen das Bein richtig positioniere.

Jeder, der einmal versucht, sein Bein leicht einwärts zu drehen, es dann ans Pferd zu legen, ohne dass es einem hochrutscht, wird merken, wie schwer dies ist.

Mal abgesehen von dieser für uns Fußgänger ungewöhnlichen Haltung, muss der Reiter erst lernen, sein Bein in der gewünschten Haltung zu belassen. Das braucht etwas Zeit und Geduld, bis die nötige Dehnung erreicht worden ist.

Immer wieder sollte der Reiter sein Bewusstsein schulen, um zu spüren, was sein Bein macht, und wie sich eine richtige und eine falsche Bewegung anfühlt.

Wenn dies zufriedenstellend klappt, ist es wichtig, den Kniederuck zu erlernen, der später eine Zusatzhilfe zum Bügeltritt darstellt.

Kommen nun die Bügel mit ins Spiel, ist es wichtig, beim Reiter das Bewusstsein für die Bewegungsabläufe zu sensibilisieren. Dies erreichen wir am besten, indem wir die Bewegungen und Haltungsformen ausprobieren. Und zwar auch die falschen. Zunächst im Stand, dann im Schritt und dann im Trab.



Foto: Josef Danko

Klappt die Umsetzung in der Bewegung noch nicht wird diese im Stand wieder erneut geübt. Es wird seine Zeit dauern bis der Reiter den Bügeltritt einigermaßen gut nutzen kann, auch hier gilt: Übung macht den Meister - und für den Bügeltritt brauchen wir darüber hinaus auch fitte Füße.

Wir sehen zwar die Füße durch den Reitstiefel kaum, aber auch im Schuhwerk bedarf es eines beweglichen und kräftigen Fußes.

Warum also nicht etwas mehr Aufmerksamkeit auf unsere Füßen auch abseits der Reitbahn. Gönnen wir uns hin und wieder ein paar Entspannungs-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen.

Einige Übungen zur Anregung möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben:

Schuhe aus und los.

- Wippen auf einer Treppenstufe. Stellen Sie sich auf eine Treppenstufe - zur Sicherheit mit Geländer. Stellen Sie sich nun auf die Zehenspitzen und senken Sie langsam und vorsichtig die Fersen. Diese Übung wiederholen Sie ein paar Mal.

- Hackenlauf. Laufen Sie ein paar Schritte abwechseln auf den Hacken und den Zehenspitzen

- Greifen von Gegenständen. Dazu können Sie beispielsweise ein Tuch auf den Boden legen und es mit den Zehen ergreifen, um es dann hochzuheben.

- Standübung. Stellen Sie sich abwechselnd mal auf die Außenkante Ihrer Füße und dann auf die Innenseite

- Füße bewegen. Kreisen Sie ihre Füße, ziehen Sie die Zehen hoch und strecken Sie diese wieder aus.

- Öfter mal barfuss. Eine Wohltat für unsere Füße. Es gibt mittlerweile sogar Barfussparks, ein wahres Fühlerlebiss - nicht nur für unsere Füße. Wer dazu mehr wissen möchte: einfach mal ins Internet, dort finden Sie viele Adressen auch in Ihrer Nähe.

Versuchen wir also immer, nicht nur auf dem Pferd unseren Sitz zu verbessern, unsere Einwirkung zu schulen und unsere Empfindungen wahrzunehmen. Wir müssen auch im Stande sein, die geforderten Voraussetzungen zu erfüllen, dazu benötigen wir mehr als das Training auf dem Pferd.

www.piaff.de

