



Marie Symbill

Reiten ist ganz leicht:

Du brauchst fast nichts zu machen –
Reiten ist aber auch sehr schwer:
denn Du darfst auch fast nichts machen!

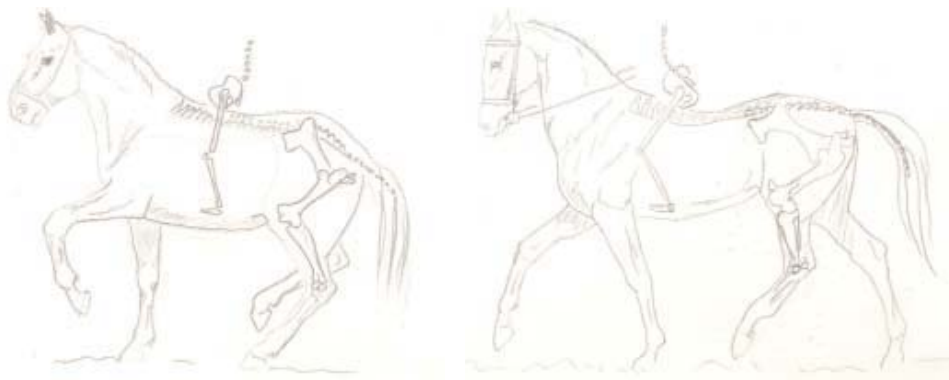
Die Vertreter des abgekippten Beckens (u.a. portugiesischer Bereiter-Sitz, Guardian-Sitz, Penquitt-Sitz genannt) sind fast alle in der Freizeitreiter-Szene zu Hause und ermöglichen dem Pferd, auch unter dem Reiter in freier Selbsthaltung ausbalanciert und zügelunabhängig zu gehen.

Das bedeutet nicht, dass man sich nur nach hinten zu setzen braucht, um die Hinterhand zu belasten, wie man es manchmal übertrieben bei einigen Gangpferde-Reitern beobachten kann. Auch das tiefe Einsitzen wird, wie der Leichtsitz, der Situation und dem Ausbildungsstand angepasst. Das Pferd entscheidet über den Grad der Beckenneigung.

Dieses maßvolle bewusste Anpassen der eigenen Beckenneigung an die des Pferdes gehört ebenfalls zu dem Bereich des Wechselspiels zwischen Initiative und Resonanz: Der Reiter gibt beispielsweise mittels Schwerpunktverlagerung einen Impuls, und das Pferd setzt ihn um, indem es unter den neuen Schwerpunkt tritt und ein neues gemeinsames Gleichgewicht schafft. Man kann diese Leichtigkeit nicht erzwingen indem man das Pferd „auf die Hinterhand setzt“. Man kann es dem Pferd nur nahe legen, folgen muß es freiwillig.

Verlangt man vom Pferd mehr Hankenbeugung als es vom Körperbau oder der Reife her vermag, wird es auch versuchen, zu folgen aber dabei seine Balance einbüßen. Die Leichtigkeit geht so verloren. Das Gleiche trifft auf die Schwerpunktverlagerung nach vorn zu: ist das Maß überschritten, trägt das Pferd auf der Schulter, um in der Horizontalen sein Gleichgewicht zu finden.

Abb. 72: Das Pferd entscheidet über den Grad der Beckenneigung



Wie können Pferd und Reiter von hinten betrachtet „zusammenrücken“ ?

Auch hier bedingen sich Pferde- und Reiterrücken gegenseitig. Wie auch schon auf Seite 83 ff unter dem Kapitel Doppellonge beschrieben, kann der locker sitzende Reiter gar nicht anders als wechselseitig in die Pferdebewegung eingehen.

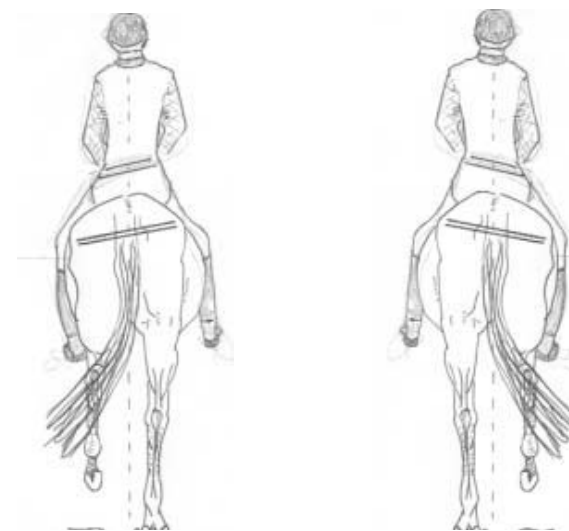


Abb. 73: Auswirkungen der Gangmechanik auf den Sitz des Reiters

So wie ein Hinterbein abwechselnd vorschwingt, auf Fußt, stützt und wieder ab Fußt, setzt sich diese Bewegung im Sitz des Reiters fort. Fußt nun z.B. das linke Hinterbein des Pferdes vor, ist sein Hüftgelenk maximal gebeugt und dadurch gesenkt (siehe obige Abbildung links). Ebenso senkt sich die linke Reiterhüfte seitlich ab. Im Moment des Abschiebens des linken Hinterbeines streckt sich das Bein maximal in allen Gelenken und die Reiterhüfte wird wieder angehoben (siehe obige Abbildung rechts). Diese Bewegungsimpulse fühlt man passiv nach oder man wirkt aktiv auf das Pferd ein. Man lässt die Bewegung zu, hemmt oder verstärkt sie. Oder anders ausgedrückt: Man sitzt so, weil das Pferd auf diese Art geht und man sitzt so, damit das Pferd in dieser Art geht.

Abb. 74: Biegen



Ein Reiter, der so Eins geworden mit dem Rhythmus des Pferdes ausbalanciert sitzt, ist für das Pferd keine Last. Reiter und Pferd spielen sich den Bewegungsimpuls gegenseitig zu und werden tatsächlich eine Einheit.

Diese Form der Sitzschulung eignet sich für den Reitanfänger genauso wie für die Vervollkommnung eines Fortgeschrittenen Reiters oder als Weg für einen Umsteiger von einer anderen Reitweise.

Hat man nun aber ein Pferd, welches noch nicht oder nicht mehr schwingvoll vorwärts geht und hat man deshalb Schwierigkeiten mit dem passiv-Nachfühlen, so müssen zuallererst die Hinterhand und die Rückentätigkeit des Pferdes mobilisiert werden. Man sollte die Ausbildung des Pferdes ohnehin nicht von der seines Reiters trennen. Beide Partner profitieren immer gemeinsam von den Lernerfolgen des Anderen.

Wie man genau vorgeht, um das Pferd wieder zum Selber-Gehen zu bringen wird unter dem Punkt „Resensibilisierung des Pferdes“ beschrieben.

- Geht das Pferd nun wieder freudig vorwärts, soll es dabei den Hals fallen lassen. Stellt es sein Genick auf Widerristhöhe ein, dehnt es mittels Nackenband die Oberlinie von vorn. Durch die großen Schritte mit der Hinterhand, dehnt und wölbt das Pferd von hinten die Oberlinie. Diese abwechselnde Dehnung und Wölbung der Oberlinie läßt den Pferderücken auf und nieder schwingen. Die abwechselnd fußenden Hinterbeine bringen den Pferderumpf in seitliche Schwingung, ähnlich einem Salamander.
- Der nun schwingende Rücken ermöglicht erst das wirkliche Untertreten der Hinterbeine. Dadurch kommt das Pferd zum Tragen: die Schulter wird frei, die Vorderbeine kommen rechtzeitig vom Boden weg und machen ihrerseits der Hinterhand Platz – das Pferd richtet sich auf.
- Jetzt hat der Reiter Zeit, auf sich und seinen Sitz zu achten:

1. Kippt das Pferd mir mein Becken vor oder ab?
2. Wo kommen meine Beine zu liegen?
3. Setzt mich das Pferd evtl. in einen Stuhl- oder Spaltsitz?
4. Werde ich in die Bewegung mitgenommen?
5. Setzt mich das Pferd in der Biegungen nach außen?

Man eröffnet sich neben der Korrekturmöglichkeit für den eigenen Sitz gleichzeitig eine **wertvolle Analyse des Gymnastizierungs- und Ausbildungszustandes des Pferdes**. Durch diese „Checkliste“ ist es möglich, das Konzept für Pferd und Reiter neu anzupassen.

Man kann die Übungen, mit denen man seine Hilfengebung korrigiert, zur Kontrolle für das Pferd nutzen.

Bildet man ein Pferd aus und will man bewusst auf seine Entwicklung Einfluß nehmen, dann macht es Sinn, die Übungen wie folgt aneinander zu reihen: Kontrolle – Analyse – Korrektur

kommt bei Übungen für sich selbst manchmal etwas zu kurz. Nutzt man nun die gewonnene Zeit und Muse, lässt man Hand und Bein sinken, wird man Eins mit dem Pferd und versucht man evtl. vorhandene Verspannungen des Pferdes zu erfühlen, so kann man die eigene Korrektur-Übung gleichzeitig zur Kontrolle für das Pferd nutzen.

Spürt man beispielsweise eine Taktstörung, eine ausgeprägte Einseitigkeit oder eine Versteifung und Blockade der Hanken statt der angestrebten Beugung der Gelenke, so hat man zwar die Kontrolle – also das Ergebnis Ja oder Nein – weiß deshalb aber vielleicht noch nicht, woran es liegt, um das Problem dann gezielt lösen zu können.

Wie im Kapitel „Seinen Sitz finden“ beschrieben wurde, kann man durch das über die Jahre hinweg immer wieder geübte passive Nachfühlen der Pferdebewegungen genaue Rückschlüsse auf den Bewegungsablauf des Pferdes ziehen. Die Art und Weise, wie einen das Pferd hinsetzt oder in eine Bewegung mitnimmt, kann als wertvolle Analyse des Gymnastizierungs- und Ausbildungsstandes des Pferdes genutzt werden.

Bereits in dem Kapitel „Allgemeiner Stundenaufbau“ wurde unter den Ausführungen über das Lösen beschrieben, wie man sich vom Pferd hinsetzen lässt und dadurch „im Pferd“ sitzend analysiert, was es genau heißt, wenn das Pferd sich z. B. nicht biegt:

- Ist es in der äußeren Rippe fest,
- kann /mag es mit dem inneren Hinterbein nicht untertreten,
- kann es sich innen nicht hohl biegen oder
- hat es Schwierigkeiten in der Ganasche?

Daraus abgeleitet, kann man mit Korrekturübungen die betreffende Partie dehnen und anschließend anstrengen. Dieses Vorgehen kann man auf alle anderen Fragen projizieren. Ein zweites Beispiel wäre die Tatsache, dass das Pferd nicht vorwärts geht. Bedeutet es, das Pferd:

Übungen zum Analysieren

- schiebt nicht genug mit der Hinterhand ab,
- trägt zu sehr auf der Schulter und kann mit den Vorderbeinen nicht rechtzeitig Platz für die Hinterbeine schaffen,
- schwingt nicht im Rücken,
- nimmt die Wade nicht an oder
- lässt die Wirkung der Wade nicht bis ins Genick durch?

Hat man den Grund der Störung herausgefunden, ist es immer besser, mittels eines kleinen Umweges das Problem zu lösen. Signalisiert das Pferd, dass es seine äußere Rippe nicht dehnen kann, macht es wenig Sinn, darauf zu bestehen und an der Rippe „zu arbeiten“. Das Pferd wird eher mit noch mehr Verspannung und Widerwillen reagieren.

Wie man einzelne Körperpartien gezielt lösen und kräftigen kann, wurde unter „Konkrete Beispiele“ im Kapitel über die Bodenarbeit beschrieben. Obwohl man diese Übungen alle nachreiten kann, empfiehlt es sich, den Lösungsteil der Stunde mit Bodenarbeit zu verbringen.

Egal, ob man noch mal absteigt oder vom Sattel aus weiterarbeitet, das Pferd wird bemerken, wenn man einen Kompromiß anbietet und einen Umweg geht. Das ist sehr wichtig: bereitete ihm eine Muskelgruppe Schwierigkeiten, wird durch den Umweg aus der Verspannung keine Verkrampfung. Und wollte das Pferd schummeln (nach dem Motto: „Dummheit schafft Freizeit“), merkt es sich, dass der Reiter zwar Rücksicht nimmt – es könnte ja tatsächlich einen Grund für das nicht-Wollen geben und dass er zwar etwas anderes unternimmt, diese Lektion aber gründlich durchführt.

Das erklärt sich am besten wieder anhand eines Praxisbeispiels.

Man hat herausgefunden, dass das Nicht-Biegen des Pferdes bedeutet, dass es sich dem Untertreten mit dem inneren Hinterbein entzieht, indem es entweder durch die Wendung eilt oder bummelt. In beiden Fällen kann es mit dem inneren Hinterbein kleine bequeme Schritte machen, statt weit unterzutreten.

Als Korrektur geht man folgenden Umweg: Man beendet für diesen Moment die Biegearbeit und übt das Reiten von Übergängen innerhalb der Gangart und zwischen den Gangarten. Dabei kann das Pferd die Anstrengung auf beide Hinterbeine verteilen, kann sie abwechselnd be- und entlasten. Der Reiter kann sich so um beide Hinterbeine kümmern und den Erfolg überprüfen, indem er sich mittels Zirkel und Schlangenlinien langsam wieder dem Grad der Biegung nähert, bei dem der Widerstand aufgetreten ist. Ist das innere Hinterbein locker genug, um in der Wendung mehr Last aufnehmen zu können, wird man sein eigentliches Stundenprogramm fortführen können.

So ein Umweg kann auch bedeuten, dass man bei hartnäckigen Verspannungen den ganzen Wochenplan umstellt, schwerpunktmäßig ins Gelände Klettern geht oder im Wald um Bäume schlängelt. Im letzteren Fall würde das Pferd selbst seine Mobilitätsgrenze übersteigen, da es um die Bäume herum Spaß macht und es selbst ein „Einsehen“ hat, sich zu biegen.

1. Beispiel für einen Umweg, der nicht wirklich einer ist

Kontrolle = das Pferd biegt sich nicht

Analyse = es tritt nicht mit dem inneren Hinterbein unter

Korrektur = das Reiten von Übergängen

Wichtig ist auf jeden Fall, dass man sich erfolgreiche Strategien merkt und dem Pferd scheinbare Ausweichübungen bietet, die es gern annimmt ohne zu merken, dass es trotzdem Arbeit ist.

Der Umweg vom Biegen zu den Tempiwechseln bietet sich auch bei Genick- und Ganaschen-Schwierigkeiten an: gibt ein Pferd in dieser Partie seitlich nicht nach, kann man den 2. Genickwirbel, der u. a. dafür verantwortlich ist, durch das Reiten von Übergängen lockern und umgekehrt. Das heißt, dass ein Pferd, welches nicht locker durch das Genick tritt und schwer auf der Hand liegt, durch das Reiten von Biegungen seitlich in dieser Partie mobilisiert werden kann. Der sogenannte „Dreher“ (ein umgangssprachlicher Name für den zweiten Genickwirbel) ist für das seitliche Drehen und das Beugen des Kopfes verantwortlich.

2. Beispiel

Hat man dagegen festgestellt, das Pferd biegt sich nicht, indem es über die innere Schulter fällt oder mit der Hinterhand ausfällt, weiß man, dass es die äußere Rippe nicht genug dehnen kann. In diesem Fall ist der Umweg ein anderer: Wenn ein Pferd abschnaubt, hebt es zum Einatmen die Rippen deutlich an und lässt sie während des Abschnaubens wieder fallen. Das lockert die Rippenmuskulatur. Kennt man sein Pferd, weiß man, wie man es am leichtesten dazu bringen kann: starker Schritt, ein ruhiger Galopp, ein kleiner Sprung – jedes Pferd ist anders.

Wählt man zum Dehnen der Rippe den Spanischen Schritt, kann das Pferd gleichzeitig den evtl. vorhandenen mentalen Grund für die Verspannung mit „totstampfen“.

Kontrolle = das Pferd biegt sich nicht

Analyse = es kann die äußere Rippe nicht ausreichend dehnen

Korrektur = Abschnauben-Lassen und Spanischer Schritt oder Plié

Je nach dem Ausbildungsstand von Pferd und Reiter oder der Reitweise hat man ein bestimmtes überschaubares Repertoire an Übungen. Diese kann man variieren, schafft viel Abwechslung im Alltag und verliert sich doch nicht im Detail. Mit viel Übung beherrscht man irgendwann das Handwerkliche und bekommt dadurch Zeit zu sehen und zu fühlen. Dadurch kann man jetzt kreativ werden, die bekannten Übungen erschweren, neue Lektionen in Angriff nehmen und auftretende Schwierigkeiten souverän meistern. Auch das Pferd wird intelligenter und lernt dazu. Manche Probleme in der Ausbildung entstehen nicht, weil das Pferd körperliche Schwierigkeiten hat, sondern weil der Reiter ihm nicht mehr genügt. Es langweilt sich und ist unterfordert. Gute Pferde bringen dann selber Vorschläge oder begehren auf, bevor sie resignieren. Das kann sehr unangenehm werden. Deshalb ist es immer gut, wenn die Lektionen auch inhaltlich dem Pferd gerecht werden. So bleibt es motiviert, und selbst ein durch eingeschlichene Monotonie abgestumpftes Pferd kann resensibilisiert werden. Ist man mit seinem Pferd an diesem Punkt angelangt, versteht man den Ausspruch: „Reiten beginnt im Kopf.“