



Jeder Reiter lernt das Aussitzen auf einem anderen Weg

Tipps to go
Unsere Tipps können Sie gratis auf Ihr Handy laden: Einfach diesen QR-Code scannen und Datei speichern!



BESSER AUSSITZEN

Sinfonie im Sattel

Aussitzen ist eine Herausforderung für den Reiter. Er muss auf dem sich bewegenden Pferd eine koordinative **Meisterleistung** vollbringen. Wie sie gelingt und warum der Weg zum **guten Sitz** für jeden Menschen einzigartig ist, zeigt Bewegungsexpertin Katja Trillitzsch

Text: Inga Dora Schwarzer

Jetzt aussitzen!“ Bei dieser Anweisung des Reitlehrers sträuben sich bei vielen Reitern die Haare zu Berge. Sie mühen sich ab, um sich auf dem Pferderücken zu halten. Aber auch Fortgeschrittene hoppeln oft mit dem Allerwertesten im Sattel herum. Und so mancher Dressurfrack kaschiert bei Turnierreitern ein unfreiwilliges Anheben des Gesäßes aus dem Sattel. Aussitzen ist eben anspruchsvoll. Aber muss man es deswegen einfach nur irgendwie überstehen? Oder wäre es nicht schöner, es gelänge spielerisch leicht und in Harmonie mit den Pferdebewegungen?

Individualität ist Trumpf

„Im Reitunterricht werden Korrekturen oft pauschal gegeben. Das funktioniert aber leider nicht, weil wir Menschen unterschiedlich sind. Unser Bewegungssystem ist so komplex, das es nicht eine Lösung für alle, sondern nur individuelle Lösungen geben kann, die der Ausbilder herausfinden muss“, erklärt Katja Trillitzsch, Pferdewirtschaftsmeisterin, Bewegungstrainerin und -pädagogin aus dem bayerischen Fürth. Es gibt daher verschiedene Wege, die zum korrekten Aussitzen führen. Aber fangen wir von vorne an und zwar dort, wo Bewegung überhaupt entsteht.

Hinter all unseren Tätigkeiten steckt ein perfekt aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel zwischen den motorischen Systemen in Gehirn und Rückenmark und den rund 650 Muskeln, die diese wie bei einem eingespielten Sinfonieorchester dirigieren. Doch die motorischen Leistungen des Menschen werden oft unterschätzt. Nur wer einmal ein Kleinkind beobachtet hat, das Laufen

lernt, hat eine vage Ahnung davon, wie kompliziert das einfache Gehen eigentlich ist, das man als Erwachsener wie selbstverständlich und vollkommen mühelos absolviert.

„Wie sich der Mensch bewegt, hängt immer davon ab, wie gut seine bewegungssteuernden Systeme miteinander arbeiten. Hierbei spielt der Pool an Bewegungserfahrungen (im Leben erlernte Bewegungen im Alltag, beim Sport etc.), auf die der Mensch auch beim Reiten zurückgreifen kann, eine wichtige Rolle“, so die Expertin. Alle Bewegungen, die wir machen, können Sie sich als Bewegungsdaten vorstellen, die im Gehirn wie auf einer Festplatte gespeichert werden. Aus diesen Daten sucht sich der Körper die beste Lösung heraus, um auf eine bestimmte Situation zu reagieren. Das Problem? „Hat das Gehirn nur wenige Bewegungsdaten zur Verfügung, ist der Pool, aus dem es schöpfen kann, gering“, erläutert die Bewegungsexpertin. Es wird also vielleicht nur die zweit- oder drittbeste Möglichkeit finden, um ein Bewegungsproblem zu lösen. Ziel sollte es deshalb sein, dem Gehirn so viel Input wie möglich zu geben.

Spiel mit den Bewegungen

Erwachsene scheuen sich aber häufig davor, ihre Komfortzone zu verlassen. Die Gewohnheit hat uns im Griff. „Man möchte Lektionen reiten, aber keine neuen und ungewohnten Bewegungen ausprobieren. Das Spielen mit dem Körper überlassen wir lieber Kindern. Dabei sind es gerade Veränderungen, die uns in der reiterlichen Entwicklung weiterhelfen“, so Trillitzsch. Um Reiter aus ihrem Trott zu holen, nutzt sie u.a. das Prinzip des Bewegungswissenschaftlers Eckart Meyners, der eine Übung in »

verschiedenen Geschwindigkeiten und Radien mit und ohne Kraftaufwand ausführen lässt, um dem Körper viele sensorische Daten zu vermitteln. Sie empfiehlt zudem das Lesen seiner Bücher (u.a. „Bewegungsgefühl und Reitersitz“, „Wie bewegt sich der Reiter?“ und „Das Praxisbuch – Reiten als Dialog“).

Die Ausbilderin setzt ebenfalls den Balimo (ein Bewegungsstuhl, mit dem der Reiter dreidimensionale Beckenbewegungen erfahren kann) ein. Dieser erweitert das Bewegungsspektrum des Körpers ungemein und mobilisiert das Becken. Ähnliches gilt für die Franklinmethode, die Reitern beim Aussitzen helfen kann. „Man lernt, Körperfunktionen differenziert zu erleben, indem man fühlt, wo im Körper genau Bewegung stattfindet. Dadurch erfolgt eine präzisere Steuerung durch das Nervensystem. Wenn wir dann noch mithilfe unserer Vorstellungskraft diese Funktion unterstützen, wird die Beweglichkeit um ein Vielfaches verbessert. Alte, schlechte Bewegungsmuster werden so durch neue effizientere ersetzt. Mit bestimmten Übungen kann die neu gewonnene Qualität dann in die Bewegungsabläufe des Reitens integriert werden“, erläutert die Expertin.

Hilfreich sei ferner das Reiten verschiedener Pferde und das Ausüben von Sportarten, die rhythmische Bewegungen trainieren oder präzise, definierte Bewegungen fordern. „Reiten lernt man eben nicht nur durch Reiten, sondern durch vielseitige Bewegungen.“

Für einen guten Sitz ist darüber hinaus entscheidend, wie gut der Einzelne seinen Körper wahrnehmen kann. Weiß er, wo sich der Körper gerade im Raum befindet? Wie

stark sind seine sensorischen Bahnen, die zum Gehirn verlaufen, ausgeprägt? Und wie gut kann er seine einzelnen Körperteile ansteuern? Das sind entscheidende Fragen für die Koordination im Sattel, die z.B. durch lang zurückliegende Verletzungen gestört werden kann. Hatte der Reiter eine längere Verletzungspause, und konnte er eine Gliedmaße nicht in vollem Umfang bewegen? Dann hat das Gehirn über diesen Zeitraum nicht ausreichend sensorische Daten empfangen. Die Bewegungslandkarte im Gehirn wurde über einen gewissen Zeitraum nicht aktualisiert, sodass diese Gliedmaße eher verschwommen abgebildet ist. Die Folge? „Die Präzision in diesem Bereich ist geringer“, weiß die Expertin.

Beim Erlernen von Bewegung besteht zugleich immer auch eine kognitive, emotionale und körperliche Ebene, in der Reaktionsmuster verankert werden. Es lässt sich somit keine Bewegung von einem Gefühl oder einer kognitiven Planung trennen. „Wenn man z.B. negative Gedanken hat, wirkt sich das nicht nur auf die Psyche, sondern auch auf den Körper aus. Dann bewegt man sich anders, als wenn man Freude empfindet“, sagt Trillitzsch.

Einfluss von außen

Diese inneren Faktoren werden noch durch äußere Faktoren ergänzt. Ein Verlust der Mobilität geht z.B. mit einer zu kleinen Sitzfläche des Sattels und zu dicken Pauschen einher. „Beide fixieren den Reiter im Sattel. Das Becken kann sich nicht frei bewegen und folgt durch die Fixierung der Bewegung

des Pferderückens immer leicht verzögert. Das wiederum stört den Rhythmus des Pferdes. Es nimmt den Reiter als störend wahr“, gibt die Bewegungstrainerin zu bedenken.

Ein zu langes Bügelmaß verhindert zudem eine gute Winkelung in Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. „Das Hüftgelenk verbindet das Becken mit den Beinen. Ist die Winkelung im Hüftgelenk zu gering, reduziert sich die Bewegungsamplitude, und das Becken wird fest. Viele Reiter empfinden jedoch einen kürzeren Bügel als störend. Das liegt aber in den meisten Fällen an blockierten Sprung-, Knie- oder Hüftgelenken und nicht am Bügelmaß“, weiß Trillitzsch. Sehr hohe Stiefel können die Koordination im Bein ebenfalls stören, weil sie die Beugung des Kniegelenks blockieren.

Zu dicke Schuhsohlen (vor allem bei Winterstiefeln/-schuhen) erschweren ferner die Balance im Sattel, da sie wenig sensorischen Input an die Fußsohlen heranlassen. „Auf dem Pferderücken müssen wir eigentlich das gleiche Gleichgewicht halten wie am Boden, nur dass wir den Pferdebauch zwischen den Beinen haben. Die Rezeptoren der Fußsohlen veranlassen hierbei, dass sich der Körper mühelos über den Füßen ausrichtet und wir ökonomisch und mit wenig Aufwand agieren können“, so die Bewegungstrainerin.

Ebenso beeinflusst ein schlecht sitzender Reithelm den Reitersitz negativ. „Drückt dieser mit dem Verstellrad auf das Occipitalgelenk (Übergang vom Kopf zur Halswirbelsäule) sind alle Gelenke darunter im Körper blockiert“, sagt die Ausbilderin.

Kurzum: Da verschiedenste Faktoren auf den Reiter im Sattel einwirken, gibt es eine Vielzahl von Lösungen, um Probleme beim Aussitzen zu beheben. Hier ist ein guter Dialog zwischen Reiter und Ausbilder gefragt, um gemeinsam den idealen, funktionalen Sitz zu finden.

Frei und flexibel

Dreh- und Angelpunkt eines guten Sitzes ist ein frei schwingendes Becken. „Es muss sich in vollem Umfang dreidimensional bewegen können, das heißt vor und zurück, hoch und runter, links und rechts. Und dann kommt es darauf an, wie gut sich der Reiter körperlich und mental auf die Pferdebewegungen einlassen bzw. wie gut er sie reaktiv verarbeiten kann. Seine Körperbewegungen müssen, vom Becken Richtung Kopf und Richtung Beine fließend, miteinander harmonisieren“, erläutert Trillitzsch. Wie gut das Becken mitschwingt, hängt auch von der Reiter-Pferd-Kombination ab. „Sitzten kleine Reiter auf breiten Pferden, sind die Hüftgelenke unter Umständen schon stark ausrotiert, und die Bewegungsamplitude wird dadurch reduziert“, erläutert sie.

Die dreidimensionale Beckenbewegung funktioniert in der schwingungslosen Schrittbewegung meist problemlos, erst im Trab und Galopp steigt die Anforderung an die Motorik. Trillitzsch erklärt: „Der Reiter bewegt sich mit dem Pferd im Raum vorwärts. Dabei muss das bewegte System Reiter zusätzlich kleine Bewegungen ausführen, um sich auf dem Pferd auszubalancieren. Dieser komplexe Bewegungsablauf in einer schwingungslosen Vorwärtsbewegung stellt eine Herausforderung an unser Gleichgewichtssystem, unsere Koordination und die reflexive Rumpfstabilität dar“, weiß die Expertin.

So verwundert es nicht, dass viele Reiter im Aussitzen (oft unbewusst) kompensatorische Ausgleichsbewegungen vornehmen, um sich zu stabilisieren. Sie arrangieren sich mit ihrem Sitz. Häufig sieht man einen weit zurückgelehnten Oberkörper, der u.a. auf eine fehlende Balance zurückzuführen ist; ausgelöst durch einen festen Brustwirbelbereich, ein nicht mobiles Becken oder eine falsch verstandene reiterliche Anweisung (wie z.B. Kreuz anspannen).

Fixierte Gelenke

Wer seine Absätze in den Steigbügeln stark durchdrückt, versucht oft, der Anweisung „Absatz tief“ oder „Bein lang“ zu entsprechen. „Durch die fixierten Fußgelenke kann jedoch keine Bewegung mehr in den Gelenken stattfinden. Wichtige Impulse aus den Mechanorezeptoren, die im Körper von den Nervenbahnen in den Muskeln wieder ans Gehirn geschickt werden, bleiben aus. Erhält das Gehirn keine Bewegungsdaten mehr zum Vergleich, findet keine Rückmeldung statt, die Haltung wird nicht reflexiv korrigiert und der Tonus der Rumpfmuskulatur nicht den ständig wechselnden Situationen beim Reiten angepasst. Die Bewegung fließt dann nicht mehr durch den ganzen Körper“, erläutert Trillitzsch. Ziel ist es daher, einen federnden Absatz durch mobile Gelenke der Beine zu erreichen.

Wer generell versucht, Haltungsfehler durch Muskelkraft zu kompensieren, wird unbeweglich, da die Muskeln eine Haltearbeit verrichten. „Losgelassenheit kann aber erst dann entstehen, wenn sich die Muskulatur locker und rhythmisch an- und abspannen kann“, sagt die Expertin. Wie sehr die muskuläre Haltearbeit die Körperbewegung einschränkt, können Sie leicht selber feststellen: Führen Sie Ihren angewinkelten Arm in einer fließenden Bewegung vor und zurück. Dann nehmen Sie einen Stift in Ihre Hand, halten diesen mit Kraft fest und üben die Bewegung erneut aus. Was passiert?

Klemmen Sie mit den Oberschenkeln? Dann liegt das evtl. an festen Hüftgelenken, Balanceproblemen, Ängsten oder Unsicherheiten. Meist gehen dabei Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich einher. Der Grund? „Adduktoren und der Hals-Nacken-Bereich hängen neuromuskulär zusammen. Durch den klemmenden Schenkel kippt das Becken nach hinten. Es entsteht ein Rundrücken, bei dem der Kopf nach vorne geschoben wird. Lassen aber die Adduktoren los, entspannen sich auch Hals und Nacken und umgekehrt“, sagt Trillitzsch. Ursächlich für ein Klemmen kann darüber hinaus ein schwach ausgebildeter Gesäßmuskel sein, der die Außenrotation der Oberschenkel verhindert.

Reaktionen des Pferdes

Nimmt das Pferd den Reitersitz als Störfaktor wahr, kann es zu unzähligen Kettenreaktionen im Pferdekörper kommen. Durch einen nicht ausbalancierten Reiter haben die Tiere zunächst mit einem Gleichgewichtsverlust zu kämpfen. „Ein aus der Balance geratenes Pferd stabilisiert sich oft durch Verspannung, wodurch die natürliche Schiefe noch deutlicher wird. Sitzt der Reiter unkomfortabel im Rücken, wird der Rücken fest, was sich wiederum negativ auf die Anlehnung auswirkt. Innere Losgelassenheit und Leis-



Aussitzen gelingt leichter auf einem schwingenden Pferderücken

tungsbereitschaft sinken. Stresssituationen und Widersetzlichkeiten treten auf“, zählt die Expertin mögliche Folgen auf.

Der Reiter sollte daher erst dann dauerhaft Platz im Sattel nehmen, wenn er koordinativ dazu in der Lage ist. Hat er einen ausbalancierten und mitschwingenden Sitz erreicht, kann er dosiert und fein auf das Pferd einwirken und es gut in die reiterlichen Hilfen einschließen. Das intensivere Fühlen des Reiters lässt mehr Gleichmaß und Harmonie im gemeinsamen Bewegungsablauf entstehen. Das Pferd wiederum nimmt Veränderungen im Sitz des Reiters viel stärker wahr und kann diese schneller umsetzen.

„Ist ein solches Aussitzen nur für einen kurzen Moment möglich, sitzt der Reiter eben nur eine kurze Phase aus. Einen lernenden Reiter über einen längeren Zeitraum aussitzen zu lassen, ist kontraproduktiv. Dieser verkrampft, um das Aussitzen zu bewerkstelligen. Er fixiert sich auf dem Pferd, was, wie gesagt, dem Pferd und seinem Bewegungsapparat schadet“, erklärt die Bewegungsexpertin. »



Anweisungen wie „Sitz gerade!“ führen häufig zu Sitzfehlern


Anzeige

Cushing-Verdacht?

Jetzt Gutscheine zum Testen nutzen!

Bei Verdacht auf Equines Cushing Syndrom einfach den Gutschein für einen kostenlosen ACTH-Bluttest herunterladen, vollständig ausgefüllt Ihrem Tierarzt geben, und Boehringer Ingelheim Vetmedica GmbH übernimmt die Laborkosten. Gutscheine gültig bis zum 30.09.2020.

Wichtig! Die Kosten für tierärztliche Leistungen werden von Boehringer Ingelheim nicht übernommen.

Gutscheine und alle Infos auf:

www.Cushing-hat-viele-Gesichter.de



Wie lange der Reiter gut aussitzen kann, hängt nicht nur von vom Gleichgewichtsgefühl und der Koordination, sondern auch von der körperlichen Fitness ab. Wer viel Sport treibt und bewegungserfahren ist, hat z.B. gut ausgebildete Rumpfmuskeln und kann seinen Oberkörper besser stabil halten als jemand, der untrainiert ist. Ähnliches gilt für gut trainierte Bauchmuskeln, die das Becken leichter in einer aufrechten, neutralen Position halten.

Wichtig ist ferner eine gewisse Grundkondition. „Unter Konzentration oder bei Ermüdung wird der Atem oft flach, nicht selten auch angehalten. Wenn sich das Zwerchfell aber nicht rhythmisch an- und abspannt, haben wir im Beckenboden, der über den Sattel Kontakt zum Pferderücken hält, keine dynamische Bewegung mehr.“

Diese Dynamik ist jedoch für einen tiefen Sitz entscheidend und ein wichtiger Bereich, über den wir mit dem Pferd kommunizieren. Kleine Muskeln im Beckenboden regulieren die Feineinstellung der Hüftgelenke, positionieren das Becken und sorgen somit für eine gute Balance im Sitzen“, weiß Trillitzsch. Sobald man müde wird und außer Atem kommt, ist es deshalb empfehlenswert, eine Pause einzulegen.

Aufwärmen leicht gemacht

Reiter, die ihr Aussitzen verbessern wollen, können nicht nur durch andere Sportarten an sich arbeiten, sondern ebenso durch gezielte Aufwärmübungen. „Die meisten kommen aus dem Büro, steigen aus dem Auto

aus, putzen ihr Pferd und steigen auf. Ihr Körper ist auf koordinative Aufgaben, wie sie das Aussitzen verlangt, überhaupt nicht vorbereitet“, kritisiert die Expertin. Ihr Rat: „Wärmen Sie sich auf! So sind Sie psychisch und physisch besser vorbereitet fürs Reiten, und vieles wird Ihnen leichter gelingen.“

Manchmal ist es aber nicht der Reiter, der das Aussitzen zum Problem werden lässt, sondern das Pferd. „Hat es nie gelernt, seinen Rücken aufzuwölben, seinen Körper gut einzusetzen und sich zu versammeln, lässt es sich nicht gut aussitzen. Die Schwingungsamplitude des Rückens ist bei einem durchhängenden Rücken höher. Deshalb sind junge oder wenig gymnastizierte Pferde oft schwieriger auszusetzen“, so die Bewegungstrainerin abschließend. 🐾

AUSSITZEN VERBESSERN

Übung 1: Die Aufwärmübung „Differenziertes Laufen“ mobilisiert die Knie- und Hüftgelenke und lässt den Reiter leichter aussitzen. Und so geht's: Fußten Sie beim Führen Ihres Pferdes in der Aufwärmphase verschiedenartig auf. Gehen Sie auf der Außenkante oder Innenseite des Fußes, gehen Sie auf den Zehenspitzen, auf den Fersen, drehen Sie die Füße dabei nach innen und außen oder mischen Sie alle Variationen.

Übung 2: Hilfreich ist das Reiten im leichten Sitz mit kurzen Jockey-Bügeln. Die verstärkte Beugung in den Gelenken macht daraus eine tolle Faszienübung für die Beinmuskulatur. Wenn der Reiter seine Bügel danach in die normale Länge bringt, hat er ein lockeres, weiches Bein und ein Becken, das sehr viel besser schwingt.

Übung 3: Um unverkrampft aussitzen zu können, können Sie im Leichttraben Rhythmusveränderungen vornehmen. Sitzen Sie beispielweise zwei Takte aus und stehen Sie dann einen Takt auf. Oder bleiben Sie zwei Takte stehen und sitzen Sie nur einmal aus. Variieren Sie die Phasen des Aussitzens und Stehens, bis ein lockerer Sitz möglich ist.

Übung 4: Legen Sie sich große Schwämme unter den Allerwertesten. Sie wirken im Sattel wie eine Art Stoßdämpfer und machen den Beckenboden durch die Aktivierung von Muskeln und Akupunkturpunkten dynamischer. Nimmt man die Schwämme weg, hält das neue Bewegungsgefühl jedoch nur kurz an, da die Schwämme die Faszien nicht nachhaltig elastischer machen können.

Ähnlich, aber intensiver ist das Reiten auf Franklin-Bällen. Dafür empfiehlt Katja Trillitzsch, einen Bewegungstrainer zu kontaktieren, der dem Reiter bei der ersten Anwendung zur Seite steht. Werden Franklin-Bälle nicht sachgerecht angewendet, können sie Unsicherheit oder Unbehagen auslösen.



Mit kurzen Jockey-Bügeln kann das Becken mobil gemacht werden

TRAINING FÜR DAS GEHIRN

Da Bewegung im Gehirn stattfindet, ist es sinnvoll, die körpereigenen Systeme auch außerhalb des Reitens in Schwung zu bringen. Hilfreich für einen guten Sitz können dabei die Trainingsdisziplinen „Life Kinetik“ und „Neuro-Rider“ sein.

Life Kinetik ist ein Training, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns, die Konzentration, die Reaktionsgeschwindigkeit sowie die Augen-Hand- und Augen-Bein-Koordination verbessert. Dabei werden Bewegungsaufgaben mit visuellen Aufgaben und Denkaufgaben verknüpft, um die Bildung neuer Synapsen gezielt anzuregen. Ziel des Programms ist es, neue Reize zu setzen, aber nicht so lange zu üben, bis wir etwas können. Viele Profisportler (darunter die Fußballmannschaft von Borussia Dortmund) nutzen dieses Training. „Es gibt in der Life Kinetik keine speziellen Übungen für das Aussitzen, aber Reiter können damit Fähigkeiten erreichen, die Ihnen diese Tätigkeit erleichtern“, erklärt Katja Trillitzsch.

Neuro-Rider ist ein Trainingssystem, das auf angewandter Neurologie und Neuroanatomie basiert und der Leistungsverbesserung von Reitern dient. Hierbei werden alle bewegungssteuernden Systeme, die im Hintergrund arbeiten, durch spezielle Übungen verbessert. „Damit ist es möglich, Schwierigkeiten in allen Ausbildungsphasen des Reiters –



Ein fehlerhafter Sitz lässt sich auch außerhalb des Sattels verbessern

sowohl bei der Entwicklung des Sitzes als auch bei der Entwicklung der Einwirkung, bei Problemen mit Stellung und Biegung, Balanceproblemen etc. – deutlich schneller und effektiver zu beheben“, so Trillitzsch.

Bücher zum Weiterlesen

- Lars Lienhard: „Training beginnt im Gehirn“
- Felix Neureuther: „Mein Training mit Life Kinetik“
- Horst Lutz: „Gehirntraining der Bewegung“

UNSERE EXPERTIN

Katja Trillitzsch ist Pferdewirtschaftsmeisterin, Bewegungstrainerin nach Eckart Meyners, Bewegungspädagogin und Lehrtrainerin der Franklinmethode sowie Life Kinetik-Trainerin. Außerdem absolvierte sie das Neuro-Rider Level 3. Die Expertin bildet Pferde bis zur Klasse M aus, bietet Reitunterricht, Workshops, Vorträge und Online-Trainings an. www.kt-bewegungstraining.com



PREMIUMPARTNER

Pferdesport Köhler
25485 Langeln
Tel.: 04123/9221434
www.kaehler.org

Fara-O Sattelteam
27628 Hagen im Bremischen
Tel.: 01577/5342234
www.sattelteam.de

Horselady-Reitsport
52388 Nörvenich
Tel.: 02426/9540108
www.sigj-the-horselady.de



/Deuber.und.Partner

WWW.DEUBER.DE

Comfort Western
Art. 1046 - B51875

Espaniola Deluxe
Art. 1051 - B43061