

von Alexandra Zich

Schulter – Hüfte – Absatz, die Forderung an den guten Sitz.



Foto: Josef Dalko

Cjira vom Weimannsfeld, im Besitz von Familie Hidding, unter ihrer Ausbilderin Alexandra Zich.

Aber nicht immer können wir dieser Forderung entsprechen.

Besonders das Zurückrichten unserer Schulter fällt dem ein oder anderen schwer. Dafür können mehrere Faktoren verantwortlich sein: Haltungsschäden, bedingt durch den Alltag, führen nicht selten zu einem Ungleichgewicht in unserem Körper. Die verkürzten Muskelgruppen stehen in Kontakt mit dem nicht ausreichend entwickelten Muskel. Im Fall der Schulterpartie bedeutet das, die Brustmuskulatur ist verkürzt und die Schultermuskulatur ist im Verhältnis dazu zu schwach. Es herrscht ein ungünstiges Verhältnis der Muskelketten untereinander.

Unsere Schulterhaltung wird aber nicht nur durch unsere körperliche Funktionsfähigkeit beeinflusst, sie ist der Ausdruck unseres seelischen Empfindens.

"Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare"
Christian Morgenstern (1871-1914)

Schon unsere Umgangssprache verdeutlicht die Bedeutung unserer Schultern, als Botschafter unserer seelischen Verfassung.

"Etwas auf die leichte Schulter nehmen... die Verantwortung, die auf unseren Schultern ruht... die Last, die wir auf unseren Schultern tragen... jemandem über die Schulter schauen... einem die kalte Schulter zeigen... sich an einer starken Schulter anlehnen... anerkennend die Schulter klopfen..."

All diese Redensarten veranschaulichen den Stellenwert unserer Schultern und die damit verbundene Schulter-

haltung. Gerade unsere Schulterhaltung verrät viel über unsere Stimmungslage.

Nach vorn gerichtete Schultern drücken eine stark negative Stimmung aus, wir fühlen uns klein und niedergeschlagen.

Das Aufrichten des Körpers hingegen hat einen positiven Einfluss auf unsere emotionale Situation. Wir fühlen uns selbstbewusster und leistungsbereiter. Die Muskeln entspannen sich, die Atmung wird gleichmäßiger, wir sind offen für unsere Umgebung.

Was bedeutet das für den Sitz?

Zunächst müssen wir wissen, warum das Zurückrichten der Schultern so wichtig für einen guten Sitz ist. Vergewegen wir uns dabei aber auch, dass wir dieser Forderung nur nachkommen können, wenn wir zum einen wissen, wie wir die Schultern auf dem Pferderücken gebrauchen können, wir uns zum anderen aber auch darüber klar werden, welche Faktoren uns daran hindern können, diesem Anspruch zu entsprechen. Oft spielen da die körperlichen und psychischen Komponenten ineinander.

Die Forderung an den Sitz:

"Die Schultern sind natürlich und zwanglos zu halten und so zurückzunehmen, dass sich die Brust leicht wölbt." Richtlinien Band 1 1994

"Das richtige Zurückrichten der Schultern ist erforderlich, um nicht nur das Brustgewölbe frei zu halten und die edlen Organe der Brusthöhle nicht zu beengen sondern auch, um den Oberarmen ihren ruhigen, naturgemäßen Hang und ihren sicheren Rückhalt am Kreuz zu geben." Gustav Steinbrecht, *Gymnasium des Pferdes*, Dr. Rudolf Georgi 1995. S.7

Es gibt aber noch einen weiteren Punkt, der verdeutlicht, warum es auch Sinn macht, die Schulterblätter zurückzurichten: Wir stabilisieren so unsere gerade Körperhaltung.

Erinnern wir uns an die Friesenstute Cjira. Zu Beginn ihrer Ausbildung war sie außerordentlich schreckhaft und kaum zu halten. In den Momenten, wo sie abschießen wollte, gaben mir nicht zuletzt meine zurückgerichteten Schultern den sicheren Halt, nicht von der Wucht des Pferdes noch vorn gezogen zu werden, und so mein komplettes Gleichgewicht zu verlieren.

Das wäre in diesem Fall auch sehr unangenehm für mich ausgegangen, denn ein Pferd - und gerade einen Friesen, der über sehr viel Kraft verfügt, zu kontrollieren, wenn es darauf ankommt, funktioniert nur mit einem sicheren Sitz. Das Zurückrichten der Schulterblätter ist da von großer Bedeutung.

Aber damit nicht genug. Das Zurückrichten der Schultern bildet darüber hinaus eine Unterstützung zu den reiterlichen Hilfen. Die Ausrichtung der Schulterachse in den Wendungen erzeugt einen Einfluss auf unseren Körperschwerpunkt und somit auch auf die Längsachsenbiegung des Pferdes.



Cjira vom Weimannsfeld zu Beginn ihrer Ausbildung. Ein urplötzliches Davonstürmen gehörte leider zu ihrer Spezialität. Gut, wenn da der Sitz nicht aus dem Gleichgewicht gerät.



So soll es sein, Cjira vom Weimannsfeld in einer vorbildlichen Biegung. Das innere Hinterbein fußt deutlich unter den Körper, verbunden mit der Absenkung der inneren Hüfte.

Ein minimales Zurückrichten der inneren Schulter veranlasst das ausgebildete Pferd dazu, den inneren Hinterfuß deutlich unter seine Körpermassen zu setzen, und dies verbunden mit einer gut zu erkennenden Absenkung der inneren Kruppe, dem Zeichen einer korrekten Längsachsenbiegung.

Sitzfehler sind nicht nur unschön anzusehen, sie haben auch einen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit unseres Sitzes.

Nicht immer kann unsere Körperhaltung auf dem Pferd drücken dieser Voraussetzung entsprechen. Das Hochziehen der Schulterblätter, verbunden mit einem Rundrücken, sind die häufigsten Sitzfehler, die ich in meiner langjährigen Praxis beobachten konnte.



Eine oft zu sehende fehlerhafte Haltung. Hier demonstriert von der Ausbilderin Alexandra Zich.

Ich möchte Ihnen in der nächsten Ausgabe des Friesen-Journals den Weg zu zurückgerichteten Schulterblättern am Beispiel einer Schülerin dokumentieren.

www.piaff.de

