

Fit auf den Friesen

von Alexandra Datko



Weder wird das Pferd als Reitpferd geboren, noch ist dem Menschen das Reiten "in die Wiege gelegt."

Beide durchlaufen einen langjährigen Weg der Ausbildung.

Für den Reiter liegt das Hauptaugenmerk auf einem gebrauchsfähigen Sitz; um diesen zu erreichen, müssen wir das Wissen erwerben, wie wir unsere einzelnen Körperteile einsetzen können, welche Verbindungen diese untereinander herstellen und, nicht zu vergessen, wie wir unseren Körper für die geforderten Aufgaben fit bekommen.

Die letzte Folge "Fit auf den Friesen", handelte vom Zurückrichten der Schultern, eine Forderung für jeden guten Sitz.

Aber wie können wir dieser Forderung entsprechen – gerade dann, wenn wir mit rundem Rücken und noch vorgelegten Schultern schon immer auf dem Pferd gesessen haben?

Meine Schülerin Brambilla Bachmann hatte genau dieses Problem.

Ihr fiel es sehr schwer, der optischen Forderung an einen geraden Sitz mit zurückgerichteten Schultern zu entsprechen. Dies lag nicht nur an einer Verkürzung der Brustmuskulatur, verbunden mit einer schwachen Schultermuskulatur – auch ihr PRE Hengst Astuto führte zu diesem Sitzfehler. Der Hengst war sehr vorderlastig, so dass er den Sitzfehler seiner Reiterin negativ verstärkte. Es fällt nicht leicht, sich auf einem Pferd aufrecht und gerade hinzusetzen, das sich nicht selbst trägt.

Wir mussten den Sitz verändern. Zunächst versuchte Brambilla lediglich ihr Brustbein anzuheben, verbunden mit einer konstanten Bauchanspannung. Dadurch schob sich zwar ihre Hals-Kopf-Position nach vorne, jedoch ließen wir diese Haltung erst einmal unkorrigiert. Denn alles auf einmal ist einfach nicht umzusetzen.

Neben den Korrekturen auf dem Pferd, war Brambilla aber auch noch anderweitig fleißig. Sie begann gezielt mit Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung von Schulter – und Brustbereich. Auch begann sie mit dem Boxtraining: "Es trainiert meinen ganzen Körper, für mich ein perfekter Ausgleich zum Alltag", so Brambilla Bachmann.

Sie müssen jetzt nicht anfangen zu boxen, es gibt genügend Ausgleichssportarten, die einem helfen können, auch auf dem Pferd eine bessere Figur zu machen. Wichtig ist nur, dass Sie sich darüber klar werden, dass unser Körper auch trainiert werden muss, gerade wenn wir einen gebrauchsfähigen Sitz zu Pferde einnehmen möchten.

Ein paar einfache Übungen können Sie bedenkenlos alleine vornehmen, Sie sollten sich aber immer an erfahrene Trainer wenden, um ein individuelles, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training auszuarbeiten.

Schultern-Kreisen und das Anheben der Schultern zu den Ohren helfen, den Schultergürtel zu lockern. Zur Kräftigung der Brustmuskulatur: "Arm etwa bis zur Horizontalen erheben. Der Unterarm bildet gegen den Oberarm einen rechten Winkel. Handflächen gegeneinander legen und zusammendrücken." Professor Dr. med. Theodor Hettinger, "Fit sein – fit bleiben", Georg Thieme Verlag 1980





Oft ist es aber auch so, dass der Reiter sich in seiner falschen Haltung auf dem Pferderücken sehr wohl fühlt, und darüber hinaus nicht das Gefühl hat, einen runden Rücken mit vorgezogenen Schultern zu haben. Das Kommando: "Setz dich gerade hin und richte dich auf!" Empfinden die meisten Reiter als erreicht. Denn wer sitzt den absichtlich krumm - wir wissen doch alle, dass wir gerade sitzen sollen - uns immer groß machen sollen - nicht nur auf dem Pferd.

Ich verwende in diesem Fall sehr gerne die Technik in Form von Video und Fotoapparat. Es hilft dem Reiter, seine eigene Wahrnehmung mit der Realität zu vergleichen, und so ein neues und ungewohntes Sitzgefühl überhaupt zuzulassen. Denn ein vertrautes Verhaltensmuster zu unterbrechen und durch ein neues zu ersetzen, ist nicht nur auf dem Pferderücken sehr schwer.

Um den Hengst zu vermehrter Lastaufnahme zu bewegen, war eine weitere Sitzkorrektur, verbunden mit einer sehr alten reiterlichen Hilfe, dem Bügeltritt, von Nöten. Der Bügeltritt dient in der Ausbildungsstufe der Remontenschule zur Entlastung der Vorhand. (Lesen Sie zum Bügeltritt mehr in der nächsten Folge.)

Das Ergebnis war verblüffend: der Hengst begann sich zu tragen und seine Reiterin konnte sich nach und nach leichter aufrichten. Wir konzentrierten uns nun auch auf die Kopfhalsposition der Reiterin. Diese nahm nach und nach die gewünschte Haltung ein. Es brauchte allerdings geraume Zeit, bis das Ungleichgewicht von Muskeln, Sehnen und Bändern sich so verändert hatte, dass Brambilla problemlos diese Haltung über einen längeren Zeitraum beibehalten konnte. Da unterscheidet sich die Ausbildung eines Reiters nicht von der des Pferdes. "Gut Ding will Weile haben!" Astuto's Ausbildungsstand trug selbstverständlich mit dazu bei, dass seine Reiterin heute ohne große Mühe aufrecht sitzen kann.

Das Ziel: ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Reiter und Pferd.

www.piaff.de



Fotos: Josef Darko

