



Die Reiterhilfen
kontrollieren
und formen
die Pferdebe-
wegung.

Beim Reiten
müssen sich
zwei lebendige
Körper aufein-
ander einlassen.

Bewegung ist immer ein Ganzes

Reiten bedeutet das Zusammenspiel zweier lebendiger Körper. Beide Körper sind dabei beständig in Bewegung. Diese Bewegungen folgen zum großen Teil vorgegebenen körpereigenen Mustern und beeinflussen sich gegenseitig.

Voraussetzungen für Bewegung

Damit Bewegung in einem lebendigen Körper entstehen kann, sind drei Voraussetzungen nötig:

- ◆ Energie
- ◆ Plan
- ◆ Strukturen

Die Bewegungsenergie

Jede Bewegung braucht Energie. Sie ist geknüpft an den **Atem**, der die Muskulatur mit Sauerstoff versorgt und damit die Voraussetzung für Bewegungsenergie schafft. Die Versorgung mit **Nahrung** und **Flüssigkeit** steuert die biochemische Versorgung der Strukturen des Körpers, Schlaf sichert die nötige Regenerationszeit. Viele Faktoren nehmen Einfluss auf die Bewegungsenergie: **physische, psychische und mentale** Komponenten, bewusste ebenso wie unbewusste Mechanismen. Ein starker Fokus, Wille, Selbstvertrauen, Ausgeruhtheit und Konzentration steigern die Bewegungsenergie; Ablenkung,

Stress, Angst, Müdigkeit und mangelndes Selbstbewusstsein sind **Energiefresser**.

Natürlich hängt die Energie auch direkt von der Qualität der körperlichen Strukturen ab und von weiteren **genetischen Faktoren** wie dem Muskeltonus oder der Grundbeweglichkeit und Elastizität des Körpers. Das **Lebensalter** spielt eine entscheidende Rolle für das natürliche Energielevel, das im Alter langsam nachlässt. Die Tagesform wird stark geprägt vom Trainingsgrad der Muskulatur; für eine gute Ausgangsenergie sind eine genügende **Grund-Fitness** sowie ein gezielter systematischer Trainingsaufbau mit angepassten Zeiträumen für Beanspruchung und Erholung Voraussetzung.

Der Bewegungsplan

Jede Bewegung erfordert einen Plan. Bewegung ist geknüpft an Signale des Gehirns, die Bewegung bewusst oder unbewusst steuern. Das Gehirn bewegt sich immer als Erstes! Viele Bewegungsmuster sind genetisch vorgegeben: Krabbeln, Sitzen, Knien, Stehen, Gehen. In der Summe sorgen diese weitgehend automatisier-

ten Bewegungen dafür, den Körper in einer aufrechten Position gegen die Schwerkraft zu sichern und die lebenswichtigen inneren Organe vor äußeren Verletzungen zu schützen. Schnelle Reflexe bewahren den Körper vor Gefahren aller Art, in erster Line aber vor dem Fallen: zum Beispiel Sich-Festhalten oder – wenn es dafür zu spät ist – Abwehren und Abstützen mit den Händen, Sich-Festklammern mit den Beinen oder Zusammenkrümmen (Embryonalstellung) bei großer Gefahr.

Intensives Bewegungsklernen insbesondere vor Eintritt der Pubertät kann dazu führen, dass beim Reiten erlernte Bewegungsmuster **automatisiert**, das heißt zum Repertoire der unbewusst ausgeführten Bewegungen hinzugefügt, werden. Je höher das **Lebensalter**, desto langsamer funktioniert das Bewegungsklernen im Gehirn und desto mehr Wiederholungen sind nötig, um neue Bewegungsabläufe (wie etwa das Ausreiten im Trab) so einzuschleifen, dass sie ohne bewusste Planung ablaufen.

Lernen kann das Gehirn nicht nur vom Tun, sondern auch von der **Vorstellung**, etwas zu tun – besonders intensiv beim Zusehen: Einen guten Reiter konzentriert zu beobachten kann helfen, passende eigene Bewegungsvorstellungen zu entwickeln. Die **innere Vorstellung** von Bewegung hat Auswirkungen auf den Körper, bis hin zur aktiven Vorspannung der angesprochenen Muskulatur.

Schließlich können **Bilder** aus anderen Lebensbereichen („Das Bein fallen lassen wie einen Anker“) dem Gehirn komplexe Bewegungsmuster **ganzheitlich** zugänglich machen. Gerade für das Bewegungsklernen Erwachsener sind solche Bilder außerordentlich hilfreich, weil sie so auf den **Erfahrungsschatz** ihrer Bewegungen zurückgreifen können – zum Beispiel wenn die Galoppbewegung sich anfühlen soll „wie ein zu Fuß ausgeführter Pferdchensprung“.

Die ausführenden Strukturen

Jede Bewegung ist abhängig von **körpereigenen Strukturen**, die sie ausführen können: Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien und ein Nervensystem zur Steuerung. Schließlich muss ein entsprechend trainiertes Herz-Kreis-



lauf-System die erforderliche **Ausdauerleistung** ermöglichen. Je besser diese Strukturen für ein optimales Zusammenspiel ausgebildet und trainiert sind, desto besser sind auch die Voraussetzungen für das Reiten.

Extreme Ausprägung von Muskelkraft oder Beweglichkeit in den Gelenken ist in den Reitsportdisziplinen (mit Ausnahme des Voltigiersports) dagegen nicht nötig, ja gelegentlich sogar hinderlich. Da Reiten vor allem **hoch spezialisierte Koordination** erfordert – und zwar sowohl das abgestimmte Zusammenspiel unterschiedlicher Muskelgruppen als auch Koordination innerhalb von Muskeln –, sind neben der Stabilisierungsfähigkeit des Oberkörpers hauptsächlich die **Elastizität** der Bewegungen, die unabhängige Kontrolle über unterschiedliche Körperabschnitte und die **Schnelligkeit** der Reaktionen gefragt. Im Zusammenspiel der genetischen Faktoren (Proportionen des Skeletts, natürlicher Muskeltonus, Qualität des Bindegewebes) und persönlicher Bewegungserfahrung (sportliches Grundlagentraining, Reitausbildung) bildet sich das individuelle Bewegungsmuster eines jeden Reiters aus.

Für das Erlernen und die Ausführung jeder Bewegung braucht der menschliche Körper die nötige Energiezufuhr, die innere Vorstellung und Planung der Bewegung und körpereigene Strukturen, mit deren Hilfe sich die geforderte Bewegung praktisch umsetzen lässt.

So mühelos kann das Ausreiten selbst auf einem Pferd mit großer Bewegung wirken.



Im Galopp bewegt das Pferd den Reiter wie bei einem Pferdchensprung.

Die Bügellänge muss zur Aufgabenstellung passen – für das junge Pferd links etwas kürzer, für das ausgebildete Pferd etwas länger.



Die richtige Bügellänge

Bei Reitern herrscht mehr Unsicherheit über die passende Bügellänge, als man auf Anhieb denken möchte. Oft bestimmen die Macht der Gewohnheit oder ein spezielles Wunschenken (möglichst lange Beine!) die Wahl der Bügellänge.

Tipps für die Wahl der Bügellänge

- ◆ Bei hängenden Beinen (Füße aus den Bügeln) muss die Bügelsohle etwas höher liegen als die Fußsohle – sonst ist kein Federn in den tiefen Absatz möglich.
- ◆ Bei langen Unterschenkeln tendenziell längere Steigbügel, bei längeren Oberschenkeln kürzere Steigbügel wählen.
- ◆ Unterschiedliche Steigbügellängen ausprobieren!
- ◆ Die perfekte Bügellänge kann von der Tagesform von Reiter und Pferd abhängen und sogar innerhalb einer Reiteinheit variieren.
- ◆ Je höher das Tempo, desto kürzer die Steigbügel.
- ◆ Im Parcours kürzere Bügel einstellen als für die dressurmäßige Arbeit im Springsattel.
- ◆ Auf jungen Pferden, kleineren oder sehr runden Pferden eher kürzere Bügel wählen.
- ◆ Zu kurze Steigbügel stören, zu lange verhindern korrekte Einwirkung.

Eine alte Faustregel für die Einstellung der korrekten Bügellänge vor dem Reiten nimmt den Arm als Maß: Werden die gestreckten Finger am Sattelschloss angelegt, soll die Sohle des Steigbügels genau bis in die Achselhöhle reichen. Diese Empfehlung kann allerdings nur einen groben Anhaltspunkt bieten – Arme und Beine haben nicht immer die gleichen sich entsprechenden Proportionen. Die genaue **Einstellung der Bügellänge** ist nur vom Sattel aus möglich.

Bügel korrekt verschnallen

Bereits vor dem Aufsitzen sollte überprüft werden, ob die Bügel gleich lang sind. Der Blick von vorn enthält zu viele Fehlerquellen – selbst wenn der Reiter die Füße aus den Steigbügeln nimmt. Das Pferd kann schief stehen, der Reiter nicht in der Mitte sitzen oder der gesamte Sattel zu einer Seite verrutscht sein. Der Abstand zwischen Steigbügel (gegebenenfalls nach oben umschlagen) und Sattelblatt ist das sicherste Maß.

Die **passende Bügellänge** muss zur individuellen Anatomie von Pferd und Reiter, zur Spreizfähigkeit und Beweglichkeit der Hüftgelenke und zum Schnitt des Sattels, zur Sitzform und zur Aufgabenstellung beim Reiten passen. Dabei ist ent-



Der lange Bügel im Dressursattel darf bis knapp unter den inneren Knöchel reichen. Der aufgenommene Bügel muss den Vorfuß so unterstützen, dass unterschiedlich tiefe Absatzpositionen möglich sind.



Der Bügel in korrekter Länge muss das Herunterfedern in den tiefen Absatz erlauben – sei es im Dressur- oder im Springsattel.



„Sohle zeigen“ heißt die Devise für den korrekten Bügeltritt.

scheidend, dass die Steigbügel ihre Funktion erfüllen können. Im **Dressursitz** hält der Steigbügel den Vorfuß hoch und ermöglicht dadurch das Federn in den Absatz, die korrekte Lage des Unterschenkels und den Gebrauch der Wade. Im **leichten Sitz** sorgt der Steigbügel für stabile Sitzbasis durch die Unterschenkel und sichert so die Balance.

Der Bügeltritt

Neben der Länge ist auch das richtige Aufnehmen, der korrekte **Bügeltritt** von entscheidender Bedeutung. Die Bügelsohle liegt genau quer unter der breitesten Stelle des Fußes, dabei werden der innere Fußballen und damit die **Innenkante des Steigbügels** vermehrt belastet. Von außen ist die Sohle des Stiefels leicht zu sehen.

Im leichten Sitz wird der Fuß ein kleines bisschen weiter auf den Steigbügel geschoben als im Dressursitz. Das dient der Sicherheit und verhindert eine Überlastung des Fußgelenks durch

einen übertrieben tiefen Absatz. Eine breitere Unterstützungsfläche für den Fuß erleichtert hier den korrekten Bügeltritt. Das ist einer der Gründe für den Siegeszug der modernen Steigbügel mit verbreiteter Sohle.

Jede Steigbügelkonstruktion, die eine vermehrte innere Belastung des Steigbügels kompensieren soll (z.B. nicht mittig aufgehängte Steigbügel, keilförmige Steigbügeleinlagen) behindert dagegen den Sitz und die korrekte Einwirkung.

Das Gleiche gilt für Steigbügel mit eingebauten Federungen – sie stellen reflektorisch die Fußgelenke des Reiters fest. Was sich zunächst wie eine Entlastung für die speziell im leichten Sitz stark geforderten Fußgelenke anfühlt, wird auf Dauer zum Störfaktor für die Koordination.

Nicht die Form, sondern die Funktion bestimmt die Bügellänge.



Reiten am Sitz: die souveräne Tempokontrolle

Die Gleichgewichtsreflexe von Reiter und Pferd sorgen quasi automatisch dafür, dass ihre beiden Körperschwerpunkte möglichst kontinuierlich übereinanderliegen. Durch den geschickten Einsatz des eigenen Rumpfgewichtes kann ein Reiter daher das Tempo des Pferdes direkt beeinflussen.

Die Vor-Rück-Balance

Eine entscheidende Voraussetzung dafür, dass ein Pferd sich unter einem Reiter wohl- und sicher fühlt, ist seine möglichst ungestörte Balance. Dafür muss ein Reiter es schaffen, den eigenen **Körperschwerpunkt** möglichst kontinuierlich über dem des Pferdes zu halten – keine leichte Aufgabe bei einem natürlichen, nie ganz gleichmäßigen Bewegungsablauf. Jede Störung in seinem eigenen Gleichgewicht durch eine ungewollte und unkontrollierte Verlagerung des Schwerpunkts stört auch das Pferd.

Für ein Fluchttier ist **Balanceverlust** bedrohlich; um keinen Preis wollen Pferde hinfallen. Je nach Stabilität und Temperament des Pferdes führt ein **Balanceverlust beim Reiter** zu Losrennen, Bremsen oder Stehenbleiben, zumindest aber zu einer erhöhten Körperspannung. Unter einem Reiter mit Schwächen in der Vor-Rück-Balance kann ein Pferd sich nicht loslassen.

Kommt ein Reiter beispielsweise unkontrolliert **vor die (Pferde-)bewegung**, wird das Pferd den eigenen Schwerpunkt ebenfalls nach vorne

bewegen und dabei sicherheitshalber die Frequenz des Bodenkontaktes mit den Hufen erhöhen. Mit anderen Worten: Das Pferd beginnt zu eilen und „traut“ sich keine ausgeprägte Schwebephase mehr. Fällt ein Reiter **hinter die Bewegung** und fordert das Pferd gleichzeitig mit den Unterschenkeln zum Vorwärtsgen auf, entsteht das widersprüchliche Kommando „Stop and go“. Die Gleichgewichtsreflexe des Pferdes stellen zum Ausgleich den Pferderücken fest.

Souveräne Tempokontrolle

In der Reitlehre gilt, anders als beim Autofahren: Das **Tempo** innerhalb einer Gangart ist nicht mit der **Geschwindigkeit** gleichzusetzen. Tempo bezeichnet viel mehr die **Länge** der Trabtritte und Galoppsprünge bei einem gleichbleibenden Grundrhythmus; dabei variiert (in Trab und Galopp) die Dauer von Lande- und Schwebephase. Der Raumgriff im Schritt ist wegen der fehlenden Schwebephase schwieriger zu regeln.

Hat ein Reiter gelernt, seinen eigenen Oberkörper souverän zu kontrollieren, kann er mit-



Auch im leichten Sitz ist die Oberkörperbalance der wichtigste Faktor für die Regulierung des Tempos.

hilfe subtiler Verlagerungen des eigenen Körperschwerpunkts die Pferdebewegung gezielt beeinflussen. Er muss dazu aber zugleich auch einen sicheren Bewegungsrhythmus im eigenen Becken halten und für das Pferd vorgeben können, also den gewünschten **Bewegungsablauf quasi im eigenen Körper vorwegnehmen** können. Diese Veränderungen im eigenen Sitz gehören zur Schlüsselqualifikation für die **unsichtbare Hilfengebung**.

Den Rhythmus der Gangarten vorgeben

Nicht nur für die Übergänge innerhalb einer Gangart – also das Zulegen und Einfangen – sind die Gewichtshilfen entscheidend, sondern auch für die Übergänge zwischen zwei Gangarten. Auch dabei kann ein Reiter durch **Vorwegnehmen des neuen Bewegungsrhythmus** das Pferd veranlassen, sich völlig selbstverständlich dem neuen Rhythmus anzupassen. Üben lässt sich dieses souveräne Spiel mit dem Rhythmus zum Beispiel beim Reiten von Übergängen zwischen Trab und Galopp mit hingeebenen Zügeln.



Tempokontrolle ohne Zügel kann nur über ein souveränes Spiel mit dem Gleichgewicht funktionieren.

Das Geheimnis des „Reitens am Sitz“ besteht darin, den gewünschten Bewegungsablauf im eigenen Körper vorwegzunehmen und so beim Pferd anzuregen.

*Schenkellage am Gurt**Schenkellage hinter dem Gurt**In den tiefen Absatz federn*

Das Rätsel des Schenkeldrucks

Der Reitlehre entsprechend sind die Gewichtshilfen die wichtigsten Hilfen; schaut man unterschiedliche Reiter in der Praxis an, so scheint dagegen der Einsatz der Schenkelhilfen sie am meisten zu beschäftigen und viel Kraft zu fordern.

Plausibel, aber ...

Eine der wichtigsten Einwirkungen des Reiters auf das Pferd ist der Schenkeldruck. Nimmt man diesen Begriff wörtlich, dann müsste ein Reiter dabei die Unterschenkel gegen den Pferdeleib drücken, frei nach dem Motto: Viel hilft viel.

Allerdings erlauben die Knie als Scharniergelenke keinerlei isolierte seitliche Bewegung der Unterschenkel. Um diese nach innen oder außen zu führen, muss immer das gesamte Bein bewegt werden. Die Muskelketten, die das Andrücken der Beine in Richtung Pferdekörper erlauben, ziehen durch die Hüftgelenke und setzen an den Rippen an. Bei dauernder Anspannung stellen sie reflektorisch die Hüftgelenke fest und behindern die Atmung. Wer sich beim rhythmischen Andrücken der Schenkel besonders anstrengt, verlangsamt unweigerlich die eigene Beckenbewegung und kommt schnell aus der Puste. So kann ein effektiver Schenkeldruck nicht funktionieren!

Treiben und Verwahren sind keine gegensätzlichen Funktionen des Schenkels: Auch ein Unterschenkel in verwahrender oder leicht zurückgenommener Position muss bei Bedarf vortreibend auf das gleichseitige Hinterbein einwirken.

Die viel beschworene Wade

Tatsächlich sollen Reiter nicht mit dem gesamten Unterschenkel einwirken, sondern mit der Wade. Das kann nur bei passender Bügellänge und korrektem Bügeltritt auf der Innenkante des Steigbügels gelingen. Da zum Sitz des Reiters die

Die Schenkelhilfen im Überblick

- ◆ vorwärtstreibender Schenkel
- ◆ vorwärts-seitwärtstreibender Schenkel
- ◆ verwahrender Schenkel



Kontakt mit der Wade – nicht mit der Ferse

Die Reitstiefel
beweisen: Die
Waden haben
gearbeitet ...

Die Schenkellagen im Überblick

- ◆ **Am Gurt** (senkrechter Bügelriemen): innerer Schenkel bezogen auf Stellung und Biegung des Pferdes
- ◆ **Hinter dem Gurt** (ca. eine Handbreit): äußerer Schenkel in verwahrender Position
- ◆ **Leicht hinter dem Gurt**: seitwärts-treibender Schenkel, einrahmender Schenkel in der Vorwärtsbewegung oder beim Rückwärtsrichten
- ◆ Maßstab für die korrekte Schenkellage ist die **individuelle Balance** des Reiters. Unterschiedliche Proportionen von Ober- und Unterschenkel sowie die Form und Breite des Pferdekörpers geben **leichte Variationen** in der Schenkellage vor.

dem Knie – und damit je nach Länge der Beine sogar noch auf dem Sattelblatt! Aber keine Sorge: Ein Pferd, das eine Fliege auf seiner Haut quadrazentimetergenau wegzucken kann, spürt die Waden des Reiters auch durch das Leder hindurch.

Wenn ein Reiter durch das gesamte Bein – bei tiefer Lage des Knies – in den Absatz nach unten federt, spannt sich sozusagen als Nebenwirkung die Wade auch seitlich an und es entsteht ein leichter Impuls am Pferdekörper. Dieser sogenannte Schenkeldruck ist eine indirekte Hilfe, die durch das Herunterfedern in den Absatz erzeugt wird. Nehmen Pferde diese Hilfe nicht entsprechend an, werden Reiter leicht dazu verleitet, mit den Fersen gegen den Pferdekörper zu stoßen, um ihrer Bewegung Nachdruck zu verleihen. So entsteht der viel zitierte **klopfende Schenkel** – einer der häufigsten Fehler in der Einwirkung (Vorschläge zur Abhilfe auf Seite 130).

Forderung gehört, die gesamten Beine so weit wie möglich nach innen einzudrehen, liegen die Kontaktflächen zwischen Reiterbein und Pferdebauch an den **Innenseiten der Waden**. Die breiteste Stelle der Waden, die diesen Kontakt erlaubt, liegt mindestens eine Handbreit unter

Der Schenkeldruck ist eine indirekte Bewegung, die von der Wade ausgelöst wird. Er entsteht durch das Federn in den tiefen Absatz.



Von innen nach außen: So wird der Rahmen der Hilfengebung geschlossen.

Von innen nach außen: die diagonale Hilfengebung

Um das Pferd sicher in den Rahmen der Hilfengebung einzuschließen, sind die diagonalen Hilfen die wichtigsten Werkzeuge. Dabei arbeiten innere und äußere Hilfen zusammen, vorzugsweise auf gebogener Linie.

Effektiver Einfluss auf das Gleichgewicht

Die diagonalen Hilfen – gerne auf die Kurzformel „innerer Schenkel – äußerer Zügel“ gebracht, haben einen besonders großen Einfluss auf das Pferd. Dementsprechend sind sie äußerst hilfreich dafür, das Pferd grundsätzlich **an die Hilfen zu stellen**, anders ausgedrückt: im Rahmen der Hilfengebung sicher einzuschließen – etwa zu Beginn einer Reiteinheit.

Die diagonalen Hilfen nehmen Einfluss auf die Balance des Pferdes und bieten dem Pferd eine regelrechte Unterstützung für sein Gleichgewicht mit den äußeren, verwahrenden Hilfen an – der innere Schenkel fordert sozusagen, diese Unterstützung anzunehmen. Das Pferd soll seinen Körper möglichst aufrecht halten – sich also weder in die Kurve legen oder aus der Kurve tragen lassen. Bedingt durch die natürliche Schiefe (siehe Seite 142) bewegen sich Pferde auch auf gerader Linie von sich aus nicht perfekt gerade. Die Abstimmung



Die äußeren Hilfen bieten einen sicheren Rahmen.

zwischen innen und außen hilft den Pferden beim Finden eines aufrechten, sicheren Gleichgewichts.

Die Technik der diagonalen Hilfengebung

Mit diagonal ist in diesem Fall die Richtung **von innen nach außen gemeint**. Dabei gibt der innere Schenkel die Bewegungsrichtung vor, in Zusammenarbeit mit dem inneren Gesäßknochen und einer korrekten Gewichtsverlagerung. Für das Pferd muss eindeutig spürbar sein, in welche Richtung es seinen Körper bewegen und ausbalancieren soll – nämlich vom inneren Schenkel weg. Dazu kann es nötig sein, mit dem inneren Schenkel **kurzfristig mit dosiertem Druck** vom Pferd zu fordern, mit seinem Körper zur Gegenseite auszuweichen. Weil jeder Druck gegen den Pferdekörper die Beweglichkeit der Hüftgelenke des Reiters einschränkt, muss der Reiters nach diesem Impuls sofort wieder zum korrekten indirekten Schenkeldruck mit den Waden zurückkehren.



Schenkelweichen fordert den Gehorsam gegenüber der diagonalen Hilfengebung.



Auch im leichten Sitz ist die diagonale Hilfengebung ein Schlüssel für die Kontrolle.

Wenn das Pferd die geforderte Bewegungsrichtung zur Außenseite akzeptiert, soll es dort das Angebot des Reiters finden, sich **an die äußeren Hilfen anzulehnen**. Das gilt nicht nur für den verwahrenden Zügel, sondern auch für den verwahrenden Schenkel – beide sind durch die korrekte Position des Gesäßknochens miteinander verbunden. Deswegen kann man sich die gesamten äußeren Hilfen (Sitz, Bein, Hand) wie eine bewegliche Wand vorstellen, die dem Pferd eine sichere Orientierung bieten soll. Diese Wand kann gerade oder im Bedarfsfall (auf gebogenen Linien) auch geschwungen sein. Das Pferd soll einen gleichmäßigen, leichten Kontakt zu dieser Wand halten; es darf weder davor zurückschrecken noch sich dagegenlehnen oder versuchen, sie wegzuschieben. Im Idealfall fühlt das Pferd die äußeren Hilfen vertrauensvoll aus.

Für mehr Gehorsam und Durchlässigkeit

Die diagonalen Hilfen unterstützen das Pferd optimal dabei, sein **Gleichgewicht unter dem Reiter** zu finden. Daher lassen sich Pferde meist

williger zwischen den diagonalen Hilfen einschließen als zwischen vorwärtstreibenden und verhaltenden Hilfen. Sozusagen auf den Punkt gebracht werden die diagonalen Hilfen in der Lektion Schenkelweichen. Sie spielt eine wichtige Rolle für den grundsätzlichen Gehorsam des Pferdes auf die Schenkelhilfen. Wenn ein Pferd die diagonale Hilfengebung zu beiden Seiten durchlässt, ist die generelle **Nachgiebigkeit im Genick** – und damit die Akzeptanz aller Zügelhilfen – meist deutlich verbessert.

Daher sind die diagonalen Hilfen am besten dafür geeignet, das Pferd in den Rahmen der Hilfen einzuschließen und eine sichere Anlehnung vorzubereiten. Sie eignen sich auch dafür, den **Gehorsam** des Pferdes im Konfliktfall wiederherzustellen.

Für den Reiter lässt sich über die diagonale Hilfengebung am besten die zentrale Rolle der äußeren Hilfen für die sichere Kontrolle über das Pferd erlernen.



Schwebephase im Gleichgewicht



Ausbalanciert auf gebogener Linie

Im Flug: Einwirkung über dem Sprung

Jeder Sprung besteht aus einer beschleunigten, vergrößerten und in der Richtung veränderten Schwebephase. In der freien Schwebephase ist die Balance für Reiter und Pferd besonders anspruchsvoll.

Die Bewegungsabläufe beim Springen sind schneller und dynamischer als beim dressurmäßigen Reiten in der Bahn. Ohne seine schnellen Gleichgewichtsreflexe könnte ein Pferd Hindernisse nicht fehlerfrei überwinden.

Hufe weg von den Stangen!

In der Ausbildung von Springpferden haben sich unterschiedliche Methoden etabliert, die **Gleichgewichtsreflexe** der Pferde zu beeinflussen: zum Beispiel durch Optik der Sprünge, gezielte Abstände in Sprungreihen oder Herausforderungen durch Linienführung oder Distanzen. Im Zweifelsfall hängt der sportliche Erfolg aber davon ab, dass Pferde die Berührung fester Objekte mit den Hufen vermeiden.

Tatsächlich sieht man bei unerfahrenen Pferden, die noch nicht genügend Erfahrung im Überwinden von Hindernissen haben, dieses Mei-

deverhalten deutlich: Sie überspringen sich, sozusagen um auf der sicheren Seite zu sein. Im Verlauf der Ausbildung müssen Springpferde lernen, rationeller zu springen. Manchmal geht der Respekt vor abwerfbaren Stangen dabei etwas verloren. Um den Reflex der **Berührungsvermeidung** wieder zu aktivieren, haben sich Springreiter die unterschiedlichsten Methoden ausgedacht. Nicht alle sind pferdefreundlich, und manche versprechen nicht einmal den gewünschten Erfolg.

In öffentlichen Verruf geraten ist die Technik des Barrens, also des Touchierens der Vorderbeine mit einem Bambusstock in der Flugphase. Der Berührungsreiz soll dem Pferd signalisieren, dass es nicht hoch genug gesprungen ist und die Sache beim nächsten Mal besser machen muss. Diese Reaktion kann auch durch gezielte optische Täuschung des Pferdes beim Hindernisaufbau erreicht werden. Neuerdings wird eine intensive Diskussion geführt um heftig angezo-



Der direkte Vergleich zeigt: Je besser die Balance des Reiters (sehr gut ganz links), desto besser auch die Vorhandtechnik des Pferdes. In der Mitte steht der Reiter etwas zu hoch auf, rechts ist er leicht vor der Bewegung.



Mit offensichtlicher Begeisterung lässt sich das unerfahrene Pferd fliegen – eine Herausforderung für die Balance von Pferd und Reiter.

gene Gamaschen, die kurzfristig ein regelrechtes Hochzucken der Pferdebeine auslösen können.

Balance beeinflussen

Bei all diesen Versuchen, Springabläufe im Parcours zu optimieren, gerät der effektivste Einfluss auf den Verlauf der Sprungkurven und des Reitens zwischen den Hindernissen des Öfteren aus dem Blickfeld. Ein vom Start bis zur Landung ausbalancierter Sprung ist abhängig von einer entsprechenden generellen **Qualität des Galoppsprungs**. Die Fähigkeit, aus hoher Geschwindigkeit heraus enge Wendungen anzulegen, erfordert eine hohe Stabilität des Pferdes auf gebogenen Linien und eine entsprechend systematisch aufgebaute Durchlässigkeit. Mit anderen Worten: Das Reiten von Sprung zu Sprung basiert auf Grundlagen, die in **systematischer dressurmäßiger Gymnastizierung** erarbeitet werden müssen.

Konsequentes Reiten am Sitz, eine sichere Balance und gegenseitiges Vertrauen machen es möglich: Gemeinsames Fliegen geht auch ohne Zügel.

Die Fähigkeit des Pferdes, sich über dem Sprung auszubalancieren, hängt nicht nur vom Talent und Vermögen ab, sondern auch von der **Balance des Reiters**. Wie groß der Einfluss selbst kleiner Balancestörungen ist, zeigt die Fotoserie im direkten Vergleich. Was eine Störung im seitlichen Gleichgewicht ausmacht, zeigen Fotos auf Seite 129. Wenn Pferde besser springen sollen, müssen ihre Reiter sie optimal in der Flugkurve unterstützen können.

Nur unter einem gut ausbalancierten Reiter kann ein Pferd sein Springtalent entfalten; nur bei systematischer Ausbildung kann es sich mit leichten Hilfen steuern lassen.

Der prüfende Blick in den Spiegel gleicht das eigene Bewegungsgefühl mit dem Bild von außen ab.



Fehler im Sitz finden – Abhilfe schaffen!

Für jeden sogenannten Sitzfehler gibt es mehrere Ursachen. Erst ein funktionales Verständnis für den Fehler ermöglicht es, einen maßgeschneiderten Lösungsweg zur Verbesserung herauszufinden.

Sitzfehler fallen nicht vom Himmel wie eine biblische Plage, sondern haben ganz konkrete Ursachen. Alle sogenannten Sitzfehler sind Störungen in der **Anpassung an die Pferdebewegung** und in der korrekten **Technik der Hilfengebung**. Diese Störungen haben immer eine innere

Logik – sie geschehen nicht zufällig. Sie haben verschiedene Ursachen – meist mehrere – und werden im Einzelfall beim Zusammentreffen zwischen Reiter und Pferd verstärkt oder gemindert. Die entscheidende Frage dabei ist, ob das Pferd den Reiterfehler kompensieren kann oder nicht. Ein Pferd kann den Reiter gut aussehen lassen – oder ihn regelrecht vorführen.

Plausibel, aber ...

Reiter (und ihre Ausbilder) hätten am liebsten eine erprobte Rezeptsammlung gegen Sitzfehler, frei nach dem Motto: Gegen Hohlkreuz hilft diese Maßnahme, gegen unruhige Hände jene Übung und gegen hochgezogene Knie eine weitere Korrektur ...

Diese Rezepte – auch wenn sie in Reiterzeitschriften und auf einschlägigen Websites kursieren – kann es nicht geben. Die Ursachen für Sitzfehler sind immer komplex und so individuell wie jeder einzelne menschliche Körper. Erst das Verständnis für das einmalige Bewegungssystem im Körper eines Reiters und den Bewegungsdialog zwischen Pferd und Reiter eröffnet die Perspektive für konkrete Schritte zur Verbesserung.

Realistische Bestandsaufnahme

Fotos, Blicke in den Spiegel und Videokontrolle können helfen, unerkannten Sitzfehlern auf die Spur zu kommen. Schon so mancher Blick in den Spiegel hat Überraschung bis Erschrecken ausgelöst: „So weit vorne ist mein Oberkörper?!“ „Ich hätte gedacht, dass mein Bein viel weiter hinten liegt!“ „Mein Pferd geht ja viel zu eng!“ usw. ... Der spontane Blick in den Spiegel hat einen unschätzbaren Vorteil: Er erlaubt den direkten Abgleich zwischen dem inneren Bewegungsgefühl und dem äußeren Bild und bezieht immer auch das Pferd mit ein.





Der Blick auf Fotos oder Videos ist weniger spontan, dafür gezielter. Das kann Vor- oder Nachteil sein. Jeder möchte auf Bild oder Film **gut aussehen** – das leitet den Blick manchmal auf wenig hilfreiche Aspekte wie den Gesichtsausdruck, die farbliche Aufmachung oder Ähnliches. Erst gezielte Fragestellungen und ein Abgleich mit dem gewünschten Ideal helfen weiter.

Vom Problem zur Lösung

Einen Sitzfehler zu kennen und zu benennen reicht leider in den allermeisten Fällen nicht dafür aus, ihn auch abstellen zu können. Um ein Foto oder Video richtig – das heißt hilfreich – interpretieren zu können, muss man die **funktionalen Zusammenhänge** des reiterlichen Sitzes kennen und ein geschultes Auge haben. Erst das Verständnis für das **WARUM** des Sitzfehlers ermöglicht die Planung von konkreten Lösungen. (Der Plural ist hier mit Bedacht gewählt: Es gibt in der Regel immer mehrere Lösungsansätze.) Dabei kann es nie darum gehen, sich einen Fehler abzugewöhnen. Stattdessen muss der **korrekte Bewegungsablauf** systematisch neu eingeübt werden.

Sitzfehler zu sehen ist leicht, sie zu verstehen alles andere als einfach. Das geschulte Auge und systematische Wissen eines Ausbilders sind dabei unersetzlich.

Mögliche Ursachen für Sitzfehler:

- ◆ Fehlende Übung, ungenügende **Bewegungserfahrung**
- ◆ Unbefriedigendes **Zusammenpassen von Reiter und Pferd** (Größe, Körperbau, Temperament, Grundgangarten, Rittigkeit, Ausbildungsstand, Ausrüstung)
- ◆ **Missverständene** Anweisungen und Korrekturen
- ◆ **Unsicherheit**, Stress, Angst
- ◆ Die **Hebel** in den Proportionen des Körpers
- ◆ **Fehlende Fitness** (Grundausbildung, Beweglichkeit, Fähigkeit zu muskulärem Spannungsaufbau und zur Stabilisierung)
- ◆ Ungenügend ausgeprägtes **Bewegungsgefühl**
- ◆ Falsche innere **Bewegungsvorstellungen** (fehlerhaft abgespeicherte Ausgangsposition)
- ◆ Unsichere, falsch verstandene oder übertriebene **Hilfengebung**
- ◆ Mängel in der **Koordination** (Balance, Rhythmisierungsfähigkeit)
- ◆ Besonders ausgeprägte **Asymmetrien** im Körper
- ◆ Besondere **Schwachstellen** im Körper (auch aufgrund von Erkrankungen oder Unfall)

Sitzfehler müssen analysiert, verstanden und systematisch bearbeitet werden.

Ein Pferd, das sich so selbstverständlich an den länger werdenden Zügel heran-dehnt, vertraut der Anlehnung. Es ist bereit und in der Lage, sich selbst zu tragen.



Dehnungsbereitschaft und Dehnungshaltung

Von Reitern und Ausbildern wird die Lektion Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen öfters als Allheilmittel gegen zu viele Zwangsmaßnahmen durch die Zügel angesehen. Allerdings fehlt vielfach eine seriöse Auseinandersetzung mit der Forderung nach Dehnungsbereitschaft und Selbsthaltung des Pferdes.

Pferde können nur dann die Anlehnung suchen, wenn sie bereit und in der Lage sind, sich an die Reiterhand heranzudehnen. Diese Muskelarbeit in die Länge bei gleichzeitig ausbalanciertem Rumpf aktiviert die Muskelketten, die zusammen die **Oberlinie** des Pferdes bilden. Dehnungsbereitschaft und Dehnungsfähigkeit des Pferdes bilden die Voraussetzung dafür, dass es sich mit aktiver Oberlinie selbst tragen kann

– und die Reiterhand weder als Bremse wahrnimmt noch reflektorisch als Stütze benutzt.

Die Entwicklung der Selbsthaltung

Gerade in der **Entwicklung von Anlehnung** drohen so viele Fehler, weil hier einmal mehr in der Ausbildung die Quadratur des Kreises geleistet werden muss: Pferde sollen schrittweise die Mus-

Begriffsklärung rund um die Dehnungshaltung

- ◆ Damit ein Pferd die korrekte Anlehnung an das von der Reiterhand gesteuerte Gebiss sucht, muss es die **Bereitschaft** entwickeln, sich nach vorne an das Gebiss **heranzudehnen**.
- ◆ Die **Dehnungsfähigkeit** der beteiligten Muskulatur hängt vom Körperbau und vom Trainingsstand der beteiligten Muskulatur ab. Die Dehnungsfähigkeit ist keine selbstverständliche Voraussetzung, sondern ein Ziel der Ausbildung.
- ◆ Der lange Hebel des Halses wird in der

Dehnung noch länger; wenn das Pferd dieses Gewicht selbstständig ausbalancieren kann, bewegt es sich in der gewünschten **Selbsthaltung**.

- ◆ Dehnung ist nicht an die Bewegungsrichtung **vorwärts-abwärts** gebunden; auch in der Versammlung soll sich der Pferdehals nach **vorwärts-aufwärts** dehnen.
- ◆ Die Lektion Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen überprüft die Selbsthaltung des Pferdes (und damit zugleich Dehnungsbereitschaft und -fähigkeit).



Der junge Hengst zeigt eine gute Dehnungsbereitschaft in Richtung der Reiterhand. Tiefer könnte er seinen mächtigen Hals nicht ausbalancieren.



Die Bereitschaft, sich an den Zügel heranzudehnen, ist auch die Voraussetzung für die Kontrolle eines Springpferdes mit leichten Hilfen.



Auch in der Versammlung soll sich das Pferd selbst tragen: Hier ist die aktive Muskelarbeit im Oberhals deutlich zu sehen.



Wie hoch oder tief der Pferdekopf beim Verlängern der Zügel getragen werden kann, ist abhängig von Körperbau und Ausbildungsstand.

kulatur entwickeln, die es ihnen erlaubt, sich immer besser selbst zu tragen. Das ist, insbesondere bei jungen Pferden, keine Selbstverständlichkeit.

Die Position der Stirn-Nasen-Linie

Die so häufig gestellte Forderung, dass die Stirn-Nasen-Linie des Pferdes immer **an oder kurz vor der Senkrechten** positioniert sein soll, ergibt sich von allein als die korrekte Selbsthaltung eines gut ausgebildeten Pferdes. Auf dem Ausbildungsweg dahin kann die Kopf- und Hals-Haltung des Pferdes nicht einem vorgefertigten Bild entsprechen, sondern höchstens seiner natürlichen Fähigkeit, sich auszubalancieren. Es ist allerdings ein großer Unterschied, ob ein Pferd mit rückwärtswirkenden Zügelhilfen in eine vorgeschriebene Kopf-Hals-Position gezwungen werden soll, oder ob es sich noch nicht weit genug an die Hand herandehnt.

Selbsthaltung kostet Muskelkraft. Jeder Versuch, einem Pferd mit noch nicht entsprechend

ausgebildeter Muskulatur eine Körperhaltung statisch vorzuschreiben – auch in bester Absicht – wird unweigerlich damit enden, dass es sich irgendwo in seinem Körper **festmacht**, vorzugsweise im Rücken oder im Genick.

Die Selbsthaltung muss **systematisch erarbeitet** werden. Dafür müssen die Zügel Anlehnung bieten und Dehnung erlauben, also einen beständigen **Kontakt mit Vorwärtstendenz** behalten. Ein Aufgeben der Verbindung zum Pferdemaß, ein „loser“ Kontakt oder ein zu wörtlich genommenes „Fallenlassen“ des Pferdehalses unter Aufgabe der Selbsthaltung sind keine produktiven Schritte zu diesem Ziel.

Mit der wichtigen – öfters missverstandenen – Lektion „Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen“ kann die Selbsthaltung überprüft werden. Die ehrliche Dehnungsbereitschaft des Pferdes macht den Unterschied.



Große Bewegungen des jungen Pferdes – hier bei seinem ersten Auftritt auf dem Außenviereck – fordern eine souveräne Stabilität des Reiters mit sicherer Schenkellage und Vorwärtstendenz in Oberkörper und Händen.

Die Arbeit mit jungen Pferden

Das Reiten junger Pferde am Anfang ihrer Ausbildung ist eine besondere Herausforderung für den Reiter. Das erste Jahr unter dem Sattel ist entscheidend für den Werdegang eines Pferdes. In dieser Zeit sollte der Grundstein für das Reiten mit leichten Hilfen gelegt werden.

Damit **Bewegungsharmonie** zwischen Pferd und Reiter entsteht, ist immer eine gemeinsame Summe an Gleichgewicht, positiver Körperspannung, Stabilität und Beweglichkeit nötig. Da, wo das junge Pferd seinen Anteil noch nicht wie gewünscht leisten kann, muss der Reiter entsprechend mehr einbringen.

Anforderungen an den Reiter

Ein unausbalanciertes junges Pferd braucht einen sicher ausbalancierten Reiter; ein überbewegliches, instabiles Pferd fordert vom Reiter



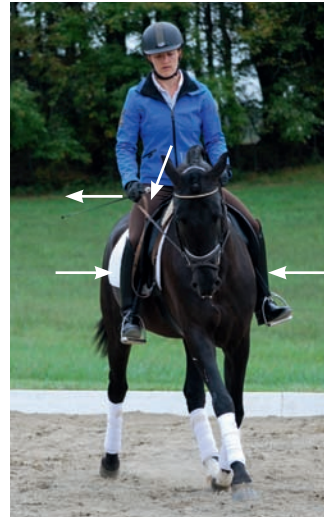
Mit den großen Bewegungen eines talentierten Pferdes muss der Reiter mithalten können.

besonders hohe Stabilität. Erschwert werden die Anfänge der Ausbildung durch die Unerfahrenheit des Pferdes und die besonders schnellen Meidereaktionen gegenüber allem, was potenziell bedrohlich erscheint. Schon der eigene Schatten, der unter den Hufen kreuzt, kann Anlass für einen Riesenbocksprung bieten.

Die Herausforderungen potenzieren sich mit der **Bewegungsqualität**. Gerade die langbeinigen Pferde, die das **Potenzial fürs große Viereck** mitbringen, sind zu Beginn der Ausbildung viel schwieriger zu kontrollieren – nicht nur ihr Galoppsprung ist größer, sondern auch ihr Bocksprung. Um mit einem solchen Pferd mithalten zu können, braucht man eine entsprechende **Grundfitness**, schnelle **Reaktionen** und eine hohe **Stabilisierungsfähigkeit** im eigenen Körper.

Bewegungsgefühl und Know-how

Beim Reiten eines unerfahrenen Pferdes müssen in jeder Reiteinheit Hunderte von Entscheidungen getroffen werden, um die Ausbildung in die richtige Richtung zu leiten. Mehr Vorwärts



Perfekte Gewichtsverlagerung, etwas breitere Zügel-führung, sicheres Einrahmen mit den äußeren Hilfen: So lernt das junge Pferd, sich sicher auf einer gebogenen Linie auszubalancieren.

oder mehr Kontrolle? Geradeaus oder gebogene Linie? Entlastungssitz oder Dressursitz? Korrektur der Halsposition? Einfluss auf das Tempo? Passender Moment für Übergänge? Länge von Reprisen? Einfluss auf die Haltung des Pferdes? Die Liste lässt sich beliebig erweitern.

Um diese Entscheidungen richtig zu treffen und die entsprechenden Hilfen in der richtigen Dosierung zu geben, brauchen Reiter einen großen **Erfahrungs- und Handlungsspielraum**. Das heißt konkret: Um einen unerwarteten Bocksprung ausbalancieren zu können, muss man schon einmal erlebt haben, wie sich ein kleiner Rumppler oder ein zu großer Sprung anfühlen. Um zu entscheiden, wie lang die Trabararbeit dauern soll, muss man Erfahrung mit Müdigkeitsanzeichen haben. Wenn man ein Pferd lehren will, dem inneren Schenkel zu weichen, muss man zuvor das Bewegungsgefühl für korrektes Schenkelweichen abgespeichert haben. Außerdem braucht man ein solides Wissen über das, was im Körper des Pferdes beim Schenkelweichen passieren soll, um die systematische Erarbeitung entsprechend anzupassen (siehe Seite 174).

Die leichten Hilfen lehren

Für viele erste Entscheidungen auf dem Pferd gibt es keine zweite Chance. Wenn eine sensible Situation – wie das dichte Entgegenkommen eines ranghöheren Pferdes – mit einem großen



Das Ergebnis konsequenter Ausbildung: 1½ Jahre später lässt sich der große Trab des Pferdes mit leichten Hilfen steuern.

Konflikt endet, wird das Pferd möglicherweise im Verlauf seiner gesamten Karriere unter dem Sattel in einer vergleichbaren Situation immer wieder Spannung zeigen. Deswegen flüchten sich weniger erfahrene Reiter auf jungen Pferden oft in das Konzept, **keine Fehler** machen zu wollen. Dieses Vorhaben ist allerdings in der Praxis nicht einlösbar und führt zur Etablierung von immer mehr **Grauzonen** (siehe Seite 124).

Nur souveräne Hilfen, die in jeder Situation so stark wie nötig, aber so leicht wie möglich gegeben werden, bieten dem jungen Pferd die nötige Sicherheit für kontinuierliches Lernen unter dem Sattel.



Eine stabile Verbindung zwischen beiden Händen verdeutlicht die Grundprinzipien der Zügelführung.

Die Hände auf gerader Linie zu verschieben ist eine koordinative Herausforderung.

Übungen zur Zügelführung

Die Hände als beweglichste Teile des Körpers sind auf dem Pferderücken besonders schwer zu kontrollieren. Übungen zur Handhaltung und Zügelführung müssen mit besonderer Rücksicht auf das empfindliche Pferdemaul ausgeführt werden.

Übung 21: Zügel umgekehrt führen

Was: Mit umgekehrter Zügelführung reiten (in allen Gangarten)

Wie: Zügel „verkehrt herum“ anfassen, das heißt, Zügel von oben nach unten durch die Hand laufen lassen

Wozu: Gefühl für die nötige Vorwärtsbewegung in den Armen erarbeiten, Korrektur rückwärtswirkender Hände

Steigerung: Mit dieser Zügelführung Übergänge reiten

Übung 22: Zügel seitlich verschieben

Was: Beide Hände zusammen seitlich verschieben (im Halten und Schritt)

Wie: Die Zügelfäuste mit gleichbleibendem Abstand voneinander auf einer gedachten waa-

gerechten Linie seitlich verschieben; in der Bewegung Hände jeweils zur Außenseite führen

Wozu: Indirekte Zügelhilfen schulen; Anlehnung an den äußeren Zügel als „Angebot“ des Reiters an das Pferd erarbeiten

Steigerung: Für eine bessere Stabilisierung des Pferdehalses indirekte Zügelhilfen (innerer Zügel gegen den Hals) bei Bedarf einsetzen

Übung 23: Stöckchen tragen

Was: Beide Hände mit einem Stöckchen oder einer Reitgerte verbinden (in allen Gangarten)

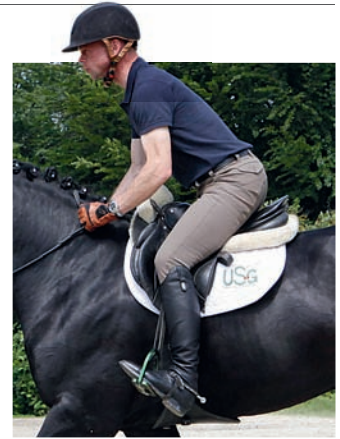
Wie: Kurzes Bambusstöckchen (wahlweise kurze Reitgerte) waagrecht unter die Daumen der aufrechten Zügelfäuste legen. Daumen liegen auf den Zügeln, nicht auf dem Stöckchen! Mit dieser Zügelführung in allen Gangarten und im Wechsel von geraden und gebogenen Linien reiten



Perfekte
Zügelführung –
die gedachten
geraden Linien
müssen erarbei-
tet werden.



So wird die
einfache Zügelbrücke gefasst.



Eine kaum sichtbare Hilfe
für die Stabilisierung:
die Zügelbrücke im leichten Sitz.

Wozu: Gefühl für die Zusammenarbeit beider Hände schulen, besseres Tragen der Hände, Korrektur unterschiedlich hoher Zügelhäute, Stabilität in der Anlehnung verbessern

Steigerung: Stöckchen seitlich zur Außenseite einer Wendung verschieben für indirektes Einwirken des inneren Zügels

Hilfreiche Bewegungsvorstellung: Die Bewegungsrichtung des Stöckchens mit dem Brustkorb „steuern“

Übung 24: Zügelbrücke

Was: Beide Hände mithilfe einer Zügelbrücke verbinden (in allen Gangarten)

Wie: Mit einer Hand das Zügelende der gegenüberliegenden Hand mitfassen und so eine einfache Zügelbrücke aufbauen, mit dieser Zügelführung reiten, dabei Zügelbrücke durch Auswärtsdrehung der Arme möglichst gespannt halten

Wozu: Gefühl für das Zusammenwirken innerer und äußerer Zügelhilfen schulen, mehr Stabilität in den verwahrenden Zügelhilfen erreichen

Variation: Stabilität steigern durch Fassen einer doppelten Zügelbrücke



Übung 25: Vibrieren

Was: Vibrieren der Fingerspitzen auf dem Handballen (in allen Gangarten)

Wie: Fingerkuppen aller vier Finger weich auf dem Handballen der Zügel Faust aufsetzen. Mit den Fingern leicht vibrieren, ohne den Kontakt zum Handballen aufzugeben

Wozu: Erarbeitung einer geschlossenen Zügel Faust mit adäquater Grundspannung und Beweglichkeit

Steigerung: Vibrieren beim Reiten bewusst einsetzen, um Sich-Festmachen in den Zügelhäuten zu vermeiden

Hilfreiche Bewegungsvorstellung: Händchen halten am Gebiss – dabei müssen die Hände potenziell beweglich bleiben

