

Sitzübungen

Es muss nicht immer alles kompliziert sein. In der Einfachheit der Übung liegt der Schlüssel zum Erfolg. Je einfacher die Übung zu reiten ist, desto sauberer kann man sie reiten. Man sollte nur wissen, wozu eine Übung dient und sich dann auf genau auf dieses Ziel konzentrieren. Heute also Sitz-Übungen.

Der „*unabhängige*“ Sitz sollte das Ziel für jeden Reiter sein. Es geht dabei absolut nicht darum, auf dem Pferd gut auszusehen. Es geht vielmehr darum, in der richtigen Position mit der richtigen Kontrolle über deinen eigenen Körper zu sein, um deinem Pferd die entsprechenden Hilfen geben zu können. So kann man auch nicht „immer“ sitzen, aber man sollte es versuchen!

Wenn dein Pferd spürt, dass sich das Gebiss im Maul bewegt, dann deshalb, weil du damit bewusst ein gewisses Verhalten (zum Beispiel mehr Versammlung) abfragen willst. Nicht deshalb, weil du gerade aus dem Gleichgewicht gekommen bist, dich verspannst und dich nun mit dem Zügel retten willst.

Schwierigkeiten den Trab auszusitzen

Im Schritt werden wohl die wenigsten Sitzprobleme haben, darum fange ich hier mit dem Trab an.

Vollkommen sinnlos sind ewige Runden im Trab, bei denen man verbissen versucht im Sattel zu kleben und damit nur das Pferd langweilt, es müde und unwillig macht. Man macht sich stattdessen nur noch steifer und schlägt dem Pferd in den Rücken. Besser ist es, Übergänge und Figuren zu reiten. Gut geeignet sind Volten, das Reiten einer Acht oder auch das Verkleinern eines Zirkels zur Volte. Während der Figuren wechselt man zwischen Leichttraben und Aussitzen. Dabei ist die richtige Bügellänge entscheidend – auf keinen Fall dürfen die Bügel zu lang sein.

Und bei den nun folgenden Übungen nicht wieder die „Checkstufen“ aus der ersten Übung der Woche vergessen, um das Pferd zu versammeln und in den Übergang zu reiten!!!

Eine gute Übung für einen unabhängigen Sitz im Trab ist folgende: (In den Ecken wird immer ausgesessen, wenn du noch nicht das Gefühl dafür hast, gleich auf dem richtigen Bein anzutrabten)

1. **Schritt durch die Ecke auf die lange Seite.**
2. **Sobald das Pferd gerade gerichtet ist, trabst du an und sitzt den Trab nur für zwei bis drei Schritte aus.**
3. **Dann Leichttraben für vier Schritte.**
4. **Nun wieder den Trab aussitzen für zwei bis drei Schritte.**
5. **Jetzt Übergang in den Schritt**
6. **Für zwei Schritte im Schritt bleiben.**
6. **Wieder in den ausgesessenen Trab, wieder nur für zwei bis drei Schritte.**
7. **Dann vier Schritte leicht traben.**
8. **Wieder Aussitzen für zwei Schritte.**
9. **Schritt für zwei Schritte.**
10. **Ausgesessener Trab für zwei Schritte.**
11. **Leichttraben für vier Schritte.**
12. **Schritt.**
13. **Halt.**
14. **Die Übung in der anderen Richtung wiederholen.**

Wenn du noch nicht spürst, auf welchem Bein du trabst, ist das bei dieser Übung zweitrangig. Verschwende also nicht den Übergang, indem du ständig nachschaust, ob du auf dem richtigen Bein trabst. Da du nur auf der geraden Linie im leichten Trab reitest, kannst du es anfangs getrost ignorieren. Das Gefühl dafür kommt später von selbst.

Schlechte Balance

Nur durch einen ausbalancierten, aufrechten Sitz mit lockerem, richtig positioniertem Becken ist man in der Lage, den Bewegungen des Pferderückens weich zu folgen und mitzuschwingen.

Wichtig ist, zuerst einmal ein Gefühl für die richtige Position der Sitzbeinhöcker, des Schambeins und des Steißbeins zu bekommen.

Dazu lässt man das Pferd ruhig Schritt gehen und setzt sich bewusst mal in falsche Positionen: Beuge den

Oberkörper übertrieben weit nach vorn, mache ein starkes Hohlkreuz und spüre, wie du vermehrt auf dem Schambein sitzt. Dann lehnst du dich übertrieben stark zurück. Wie fühlt es sich an, wenn man auf den Gesäßtaschen im Stuhlsitz sitzt? Man hält nämlich bewusst das Becken steif und geht nicht mit der Bewegung des Pferdes mit. Dabei spürst du, wie dein Pferd reagiert. Es wird in seiner Bewegung gehindert und wird nicht mehr fleißig vorwärts gehen.

Sei dir auch nicht zu schade, an der Longe noch einmal Übungen zu machen. Anfangs im Schritt, später auch im Trab und im Galopp: Verschränke die Arme vor der Brust, verschränke sie hinter dem Rücken, strecke sie zur Seite aus, hebe sie über den Kopf, drehe den Oberkörper nach rechts und links. Fühlst du dich sicherer und ausbalancierter, reite diese Übungen mal mit geschlossenen Augen. Weil der Longenführer das Pferd in der Richtung, Gangart und Geschwindigkeit kontrolliert, kannst du dich ganz auf das Gefühl für die eigene Balance konzentrieren. Lasse dich zur Abwechslung mal nur als Passagier von deinem Pferd in der Bahn herumtragen. Gib ihm dazu nur die Gangart und Geschwindigkeit vor, nicht aber die Richtung. Nur wenn es zum Ausgang strebt oder die Gangart wechselt, greifst du ein. Durch plötzliche, unvorhergesehene Richtungsänderungen des Pferdes wirst du gezwungen sein, dich ganz auf die Bewegungen des Pferdekörpers einzulassen und dich auf die eigene Balance konzentrieren. Später empfiehlt sich auch kurzzeitiges Reiten ohne Steigbügel.

Halte die Hände ruhig

Unruhige Hände haben oft Reiter, die nicht die Rechts-Links-Bewegung des Pferdekörpers mitgehen können. Sie versuchen lediglich die Auf- und Abwärtsbewegung auszugleichen, indem sie stark mit dem Unterkörper mitarbeiten. Allerdings verkrampfen sie dadurch im Becken. Dadurch entsteht auch das Kopfnicken mancher Reiter. Erst wenn das Becken wieder locker in der Pferdebewegung mitgeht, können die Hände wieder ruhiger werden. Anfänger können aber nicht locker werden, wenn das Pferd zu flott ist. Also muss zuerst das Tempo reguliert werden um die Hände ruhiger halten zu können.

Die folgende Übung erlaubt dem Pferd zusätzlich, seine Rückenlinie zu strecken: Es wölbt den Rücken auf und lässt sich vom Reiter besser sitzen.

Wieder an die „Checkstufen“ denken!!!

Hierzu die Übung:

- 1. Leichttraben auf der langen Seite der Bahn.**
- 2. In der ersten Ecke ausgesessener Trab und auf eine auf eine 10 Meter Volte reiten.**
- 3. Auf der kurzen Seite wieder Leichttraben.**
- 4. Vor der nächsten Ecke wieder aussitzen und in der Ecke auf die 10 Meter Volte traben.**
- 5. Aus der Ecke heraus die ersten paar Meter auf der langen Seite im ausgesessenen Trab bleiben.**
- 6. Langsam die Zügel durch die Hände gleiten lassen und den Sitz entlasten ohne die leicht vorwärts treibenden Hilfen aufzugeben.**
- 7. Vor der nächsten Ecke langsam wieder die Zügel aufnehmen.**
- 8. Durch die Ecke im ausgesessenen Trab.**
- 9. An der kurzen Seite zum Schritt durchparieren.**
- 10. Anhalten und Hinterhandwendung.**
- 11. Wiederholung auf der anderen Seite.**

Nervöse Reiter, die ständig mit den Händen lenken wollen, sollten die Volten und Achten verstärkt mit Blickkontakt reiten. Man blickt immer dahin, wohin man reitet. Bei der ganzen Übung legst du den Schwerpunkt darauf, auf deine Hände zu achten.