

Geheimnisse eines gefühlvollen Reitersitzes

„Geheimnisse?“

- Augenübungen
- Zehenübungen
- Beckenübungen
- Kaumuskelübungen
- Kopfübungen
- Rumpfübungen
- Gehübungen

Lösen Reitanweisungen Bewegungsprobleme?

- Schulterblätter zurück!
- Schulterblätter zusammen!
- Sitz gerade!
- Kopf hoch!
- Setz Dich mal auf dein Sitzdreieck!
- Strecke die Beine locker am Pferd herunter!
- Mach Dein Bein lang!
- Richte Dich auf!

Lösen Reitanweisungen Bewegungsprobleme?

- Kreuzanspannen!
- Belaste den inneren Gesäßkochen!
- Hände ruhiger!
- Fußspitzen nach innen!
- Knie zu!
- Größer werden!
- Schwer einsitzen!

Lösen Reitanweisungen Bewegungsprobleme?

- Setz dich tiefer ins Pferd!
- Absatz tief, Fußspitzen hoch!
- Knie tiefer!
- Bügel austreten!
- Innere Hüfte vor!
- Sattel auswischen!
- Schwing mal schneller!

Zum Problem des „Richtigen“ im Reiten

- Das Problem der so genannten idealtypischen Bewegungen: Form gegenüber Funktion
- Für jeden Reiter und jede Situation gibt es nur eine optimale Lösung
- Nicht die so genannte richtige Bewegung anstreben, sondern Variation der Grundform
- Grundprinzip: Große Masse bewegt die kleine (und nicht umgekehrt)
- Zunächst anpassen, dann einwirken

„Sitzen“ im Alltagsleben - negative Übertragung

- Sitzen im täglichen Leben: eine Belastung -
Sitzhaltungen
- Sitzen ist Bewegung: ohne ständiges Bewegen
kein Bewegungsgefühl
- Stühle lassen es nicht zu
- Sitzstühle – Sitzkissen – Sitzbälle
- Alltagsbewegungen bestimmen
- Reitersitz ist ein „Stehsitz“

Sitzen auf dem Pferd zu stark formorientiert?

- konsequente Linieneinhaltung als Problem
- keine Passung Reiter – Pferd
- falsche Vorstellung vom Sitz: Statik anstatt Mobilität
- Sattelprobleme

Reiten heißt einen Dialog mit dem Pferd führen:

- Rücken Pferd mit Becken Reiter
- Störfaktoren des Beckens herabsetzen
- Bewegungsfluss Pferd – Bewegungsfluss Reiter
- Aufrechterhalten der Natürlichkeit auf 2. Ebene = Reitlehre/Bewegungslehre Reiter
- Ziel: Bewegungsgefühl des Reiters

**Bewegungsgefühl
entwickeln, nur wie?**

Grundlegende Bedingungen für gefühlsvolles Reiten

Skala der Ausbildung des Reiters

Ausgangspunkt:

Angstfreiheit – Vertrauen -
positive emotionale Beziehung

Skala der Ausbildung des Reiters

- 1. Losgelassenheit des Reiters
(emotional und körperlich)
- 2. Gleichgewicht und Rhythmus
- 3. Bewegungsgefühl
- 4. Hilfengebung/Einwirkung

Was ist Bewegungsgefühl?

- Wahrnehmungs- und Empfindungsprozesse
- Fähigkeit, sich seines Körpers bewusst zu sein
- Einheit von Wahrnehmen und Bewegen, Spüren und Bewirken
- Hohe Qualität von Bewegung Reitvermögen
- Gefühlsmäßige und situative Unterscheidungsfähigkeit

Störquellen für gefühlsvolles Reiten

- negative emotionale Fundierung

- 1. ernstes Reiten
- 2. verbissenes Reiten
- 3. Fokussierung
- 4. Kopfhaltung
- 5. Fußhaltung im Bügel
- 6. Daumenhaltung
- 7. fehlende Drehfähigkeit um die Längsachse
- 8. fehlende Kreuzmusterbewegungen
- 9. Mangelnde Mobilität im Becken
- 10. Falsche Lage der Zunge im Mund
- 11. Fehlen von positiven eigenen Schwingungen
- 12. Kampf des Kopfes gegen den Bauch

Unterstützende Faktoren:

- 1. Freundlicher Gesichtseindruck
- 2. positive Gedanken
- 3. Zunge
- 4. Summen
- 5. Sprache/Körpersprache des Reitlehrers
- 6. Aufgaben für Körper formulieren
- 7. Stärken des Reiters/Pferdes betonen
- 8. Augen mehr einbeziehen

Das 6-Punkte-Programm

- Basis für gefühlvolles Reiten -

- Okzipitalgelenk/Hals-Nacken-Bereich/Kaumuskeln
- Brustwirbelbereich
- Muskel- und Sehnenreflexe
- Kreuz-Darmbein-Gelenk
- Umgang mit dem Becken/Hilfen mit dem Becken – einseitig/beidseitig
- Korrektes Treiben

6-Punkte-Programm auf dem Pferd

- Okzipitalgelenk/Hals-Nacken-Bereich/Kaumuskeln
- Brustwirbelbereich
- Muskel- und Sehnenreflexe
- Kreuz-Darmbein-Gelenk- Mobilität des Beckens
- Beweglichkeit in den großen Gelenken
- Cross-Koordination und Treiben