

5.2.2 Einstellen der Bügellänge

Die Bügellänge ist abhängig vom Satteltyp und seiner Geometrie, von der Richtung der Wölbung für den Oberschenkel und von den Proportionen der Reiterbeine.

Folgende Abfolge hat sich für die Einstellung der Bügellänge bewährt. Günstig ist es, dabei einen kundigen Helfer dabei zu haben.

1. Den Fuß aus dem Bügel nehmen.
2. Den Oberschenkel mittig der Wölbung für den Oberschenkel am Sattel positionieren.
3. Das Sprunggelenk unterhalb der Hüfte positionieren.
4. Die Fußspitze bis zur Waagerechten anheben.
5. Den Bügel unterhalb des Großzehenballens positionieren.
6. Die Steigbügellänge so einstellen, dass die nun gefundene Beinstellung entspannt beibehalten werden kann.

Von dieser Grundposition kann die Bügellänge, je nach Reitweise und Vorhaben, um ein Loch auf oder ab variiert werden.

5.3 Übergang vom „*Vollsitz*“ in den „*Entlastungssitz*“ / *Leichten Sitz*“

Der entscheidende Unterschied zwischen der Grundhaltung im *Vollsitz* [S.126] und im ***Entlastungssitz/Leichten Sitz*** ist die geänderte Gleichgewichtssituation. Biomechanisch sind beide Grundhaltungen „*labil*“. Das heißt, eine fortwährende Muskelaktivität ist notwendig, um das Gleichgewicht dynamisch aufrechtzuerhalten. Dies gilt umso mehr in den Gangarten und Lektionen.

Während im *Vollsitz* der Unterstützungspunkt in der Nähe des Satteltiefpunktes selbst liegt, ist er für den *Entlastungssitz/Leichten Sitz* im Steigbügel.

Im *Vollsitz* müssen im wesentlichen Becken, Oberkörper und Kopf in den Gangarten und Lektionen dynamisch übereinander balanciert werden. Ist dieser Aufbau weitgehend in der Senkrechten, wird die Muskeltätigkeit im Rumpfbereich minimiert und das Prinzip der *Spieler/Gegenspieler* [S.44] kann wirken. Da die Hände der Bewegung des Pferdemauls folgen sol-



Abbildung 5.3.: Übergang vom Vollsitz in den Entlastungssitz im Dressursattel.

Linkes Bild: Vollsitz im Dressursattel. Rechtes Bild: Entlastungssitz im Dressursattel. Der Unterschenkel bleibt in gleicher Position am Pferderumpf. Einleitende Bewegung ist das Vorbeugen des Oberkörpers - erst dann erfolgt das Herausheben des Gesäßes. Legende: roter Kreis ... Schwerpunkt, rote strichlierte Linie ... Senkrechte, gelbes Dreieck ... Unterstützungspunkt.

len, scheiden sie als Balancehilfe aus. Das gleiche gilt für die Beine, will man ein kontraproduktives Festhalten im Hüftgelenk oder ein Klemmen des Ober- und Unterschenkels vermeiden.

Im *Entlastungssitz/Leichten Sitz* müssen die einzelnen Körperteile so positioniert werden, dass der Körperschwerpunkt senkrecht oberhalb des Steigbügels zu liegen kommt. Der Steigbügel soll wiederum weitgehend senkrecht unterhalb der Bügelaufhängung vom Sattel hängen.

Durch ein sehr einfaches Experiment lässt sich spüren, dass sich die charakteristische Körperhaltung (siehe Bilder) im *Entlastungssitz/Leichten Sitz* aus der Anforderung zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes ergibt:



Abbildung 5.4.: Übergang vom Vollsitz in den Leichten Sitz im Vielseitigkeitssattel.

Linkes Bild: Vollsitz im Vielseitigkeitssattel. Rechtes Bild: Leichter Sitz im Vielseitigkeitssattel. Der Unterschenkel bleibt, wie im Dressursattel, in gleicher Position am Pferderumpf. Einleitende Bewegung ist das Vorbeugen des Oberkörpers - erst dann erfolgt das Herausheben des Gesäßes. Legende: roter Kreis ... Schwerpunkt, rote strichlierte Linie ... Senkrechte, gelbes Dreieck ... Unterstützungspunkt.

Experiment 12: Man stelle sich mit dem Ballen auf die unterste Stufe einer Treppe. Die Fersen sind frei und der Fuß wird waagrecht gehalten. Die Arme nehmen eine Zügelhaltung ein. Nun beugt und streckt man in den Knien und versucht das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Will man den Oberkörper dabei senkrecht halten, muss man das Becken so weit vorschieben, bis es über den Ballen positioniert wird - eine Haltung, die im Sattel nur schwer eingenommen werden kann. Beugt man den Oberkörper nach vorne, bleibt das Becken eher über der Ferse und somit in der Nähe des Satteltiefpunktes. Je mehr man die Knie beugt, desto mehr Vorlage des Oberkörpers ist notwendig.

Das Experiment zeigt sehr anschaulich, dass die angemessene Oberkörpervorlage ein wichtiges technisches Element des *Entlastungssitzes* / *Leichten Sitzes* ist. Wird der Oberkörper nicht richtig positioniert, so kann der Reiter sein Gleichgewicht nur über eine Positionsänderung des Unterschenkels aufrechterhalten - oder noch fataler: über „*Klemmen*“ und/oder „*Anhalten am Zügel*“. Dies gilt im Übrigen auch für die Oberkörperposition beim *Leichttraben* [S.137].

5.4 Die Bewegung in den Grundgangarten

Es ist ein schwieriges Unterfangen, einen dynamischen Vorgang mit einzelnen, nicht bewegten Bildern beschreiben zu wollen. Trotzdem wollen wir hier einen Versuch starten und zeigen, dass die bisher beschriebenen Kriterien Grundlagen für eine funktionelle, ökonomische Reitbewegung in den verschiedenen Gangarten des Pferdes sind.

5.4.1 Allgemeines

Die Erstellung eines Übungsprogrammes für die Reiterbewegung erfordert die Kenntnis des Bewegungsablaufes des Pferdes in den verschiedenen Gangarten.

In Videostudien zeigte sich, dass die Rückenbewegung des Pferdes und somit die Bewegung des Sattels weitgehend von der Aktivität der hinteren Extremitäten abhängt. Wir unterscheiden hier grob zwischen stützender und vorschwingender Extremität.

Ein weiterer wichtiger Gesichtspunkt ist, dass die Bewegung des Pferderückens und des Sattels vom Standpunkt des Reiters gefühlt wird und nicht aus der Sicht eines in der Mitte stehenden Reitlehrers.

5.4.2 Schritt

Im Schritt hebt sich jene Rückenhälfte, unter dem das Pferd hinten stützt. Durch die vorwärtstreibende Kraft wird der Sattel nach vorne beschleunigt. Schwingt das Hinterbein nach vorne, senkt sich die Rückenhälfte. Der Rumpf des Pferdes pendelt auf die Seite der stützenden Hinterhand und weg von der vorschwingenden.