

Sitzschule

für das richtige Feeling

Reiten lernt man nur durch Reiten – so hieß es früher. Es wächst aber immer das Bewusstsein, dass reiterliche Fähigkeiten durch spezielle Sitzschulungen gefördert werden können, in denen es weniger um die Technik, sondern vielmehr ums Gefühl geht.

Reiten erfordert die Umsetzung technisch anspruchsvoller Bewegungen, doch Technik allein ist nicht alles. Körperliche Fitness, Koordination und Beweglichkeit sind Grundvoraussetzungen für fast alle Sportarten. „Zusätzlich ist beim Reiten ein hohes Maß an Körperwahrnehmung, Körperspannung und Gefühl erforderlich. Technik allein bringt nicht den gewünschten Erfolg“, erklärt Marion Seel, Trainerin A mit Zusatzqualifikation Reiten als Gesundheitssport.

Offenbar ist uns aber viel Gefühl abhanden gekommen. Die Ursachen für Defizite in Koordination, Beweglichkeit und Balance sind unterschiedlich. Überwiegend sitzende Tätigkeiten, einseitige Belastung und allgemeiner Bewegungsmangel sind mögliche Faktoren. Manchmal liegen die Ursachen für Probleme bereits in der Kindheit. „Bist du ein Krabbelkind gewesen?“ Aileen ist verduzt und schüttelt nach kurzem Zögern den Kopf. Die 13-Jährige nimmt mit ihrem Wallach Duke an einem mehrtägigen Kursus zur Sitzschu-

lung teil. Ihre innere Hand sei häufig zu hart und auf der linken Hand bekomme sie oft Rückenschmerzen, hatte sie als Gründe für ihre Teilnahme angegeben. Doch was hat die Babyzeit mit ihren reiterlichen Problemen als Teenager zu tun? Marion Seel lässt absitzen. Vom Pferderücken geht es auf die ausgelegten Turnmatten. „Krabble mal auf allen Vieren von einem Ende zum anderen“, fordert sie die junge Reiterin auf. Das klingt zunächst einfach. Doch der diagonale Bewegungsablauf bereitet Aileen Probleme. Nur sehr konzentriert gelingt ihr die Koordination von Armen und Beinen.

„Die natürliche Krabbelphase fördert die Diagonalität und die Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte. Diese in der Kindheit erlangten Fähigkeiten unterstützen eine gute Koordination und, bezogen auf das Reiten, den unabhängigen Sitz.“ Physiotherapeuten und Bewegungsexperten beklagen, dass immer Kinder heute diese Phase überspringen, indem sie früh zum Laufen angehalten werden oder

BODENARBEIT:

Das Krabbeln am Boden erfordert diagonale Bewegungsmuster, die eigentlich im Kleinkindalter erlernt werden. Wird diese Phase übersprungen, können später Defizite auftreten.





FINGERSPIELE: Übungen aus der Kinesiologie aktivieren die funktionale Arbeit beider Gehirnhälften und die Diagonalität. Die Reiterin soll in zügigem gleichmäßigem Tempo nacheinander ihre Finger mit dem Daumen berühren, beginnend mit dem Zeigefinger und vom kleinen Finger wieder zum Zeigefinger. Dabei soll kein Finger doppelt eingesetzt werden. Zur Steigerung arbeiten rechte und linke Hand gegengleich. Die linke Hand beginnt mit dem Zeigefinger, die rechte mit dem kleinen Finger.

entsprechende Lauflernhilfen angeboten bekommen, später gibt es sofort ein Fahrrad mit Stützrädern, anstatt des früher so beliebten Tretrollers. Die Folge: „Defizite in der Balance, aber auch im Koordinationsvermögen, die beim Reiten spürbar werden“, sagt Marion Seel.

In Anlehnung an das Konzept des Sportwissenschaftlers Eckart Meyners, dessen Kurse sie besucht hat und den sie darüber hinaus als Beisitzerin begleitet hat, bietet sie seit einigen Jahren selbst spezielle Sitzschulungen an. Ein Ziel: das Trainieren der Körperwahrnehmung. Denn die Praxis zeigt, dass häufig mangelnde Körperwahrnehmung des Reiters Ursache von Problemen in der Kommunikation zwischen Reiter und Pferd ist. Allein das korrekte Sitzen und die damit verbundene Unabhängigkeit von Händen, Armen, Beinen und Oberkörper stellt hohe Ansprüche an die Koordination des Reiters. „Es gibt einfache, aber sehr effektive Übungen aus der Kinesiologie, die rechte und linke Gehirnhälfte zu verbinden und die Koordination zu fördern“, erläutert Marion Seel.

Beweglichkeit notwendig

Wieder auf dem Pferd ist Aileen überrascht. Nach wenigen Übungen geht alles viel leichter. Die Einwirkung der Hände ist weicher, ihr Sitz geschmeidiger. „Es fühlt sich anders an, lockerer, durchlässiger“, beschreibt sie ihr neues Reitgefühl.

Reiten basiert auf einem ausbalancierten Sitz. Dieser kann nur mit der notwendigen Beweglichkeit vor allem im Hüft-, Becken- und Lendenwirbelsäulenbereich erreicht werden. Das Becken muss in der Lage sein, sich den Bewegungen des

Pferdes anzupassen und mitzuschwingen. Doch Alltag und Berufsleben vieler Erwachsener führt zu Einschränkungen der Beweglichkeit und Dysbalancen. Verspannungen, Steifheiten und damit verbundene Bewegungseinschränkungen gehen oftmals zu Lasten von Sitz und Einwirkung des Reiters. Ist die Beweglichkeit seines Beckens eingeschränkt, wird das Pferd in seiner Rückentätigkeit und Losgelassenheit beeinträchtigt.

Weitere häufige Schwachpunkte der Reiter sind Brustwirbelsäule und Schultergürtel. Verspannungen entstehen hier beispielsweise durch Stress, allgemeinen Bewegungsmangel, langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto. Viele Menschen leiden beispielsweise unter Verspannungen im Nacken – und nehmen diese natürlich mit aufs Pferd. „Das Occipitalgelenk, der Übergang zwischen Schädel und Halswirbel-

säule ist ein wichtiges Gelenk für den Reiter“, erklärt Marion Seel. Wenn dieses blockiert sei, habe das auch Auswirkungen auf andere Strukturen. Für das Reiten fatal. In der Bewegung werden die Schwingungen vom Becken zum Kopf übertragen. Ist der Hals-Nacken-Bereich fest, können diese Bewegungen nicht fließen und dem Reiter ist es nicht möglich, geschmeidig zu sitzen und auf das Pferd einzuwirken.

Starre Haltung aufgeben

Verspannungen und Bewegungseinschränkungen im Nacken sowie im Rücken- und Schultergürtelbereich können durch gezielte Übungen gelindert, im Idealfall sogar behoben werden. Dazu zählen einfache Massagen und Übungen zur Mobilisation. Ein weiterer Tipp von Marion Seel: „Tauschen Sie Ihren Schreibtischstuhl immer wieder mal gegen einen Bali-



PROBLEMZONEN: Das Lösen von Verspannungen im Hals-, Nacken- und Schulterbereich, die einen losgelassenen Sitz behindern, sind Teil der Sitzschulung.



mo.“ Der von Eckart Meyners entwickelte Stuhl fördert durch seine dreidimensional bewegliche Sitzfläche die Mobilität der gesamten Wirbelsäule und die natürliche Aufrichtung des Beckens. Rückenprobleme werden vermindert und der Gleichgewichtssinn geschult. Marion Seel nimmt den Balimo regelmäßig für Sitzschulungen mit in der Reithalle und setzt die Teilnehmer auf den Hocker. „Oh je, das ist ja eine wacklige Angelegenheit“, Martina Staemmler-Gerusel scheint zunächst wenig Vertrauen in die neue Sitzgelegenheit zu haben. Während ihre Kaltblutstute Paula eine kleine Pause hat, arbeitet Marion Seel mit der Reiterin am Boden. Diese leidet unter stressbedingten Verspannungen im Nackenbereich. Nach Massage des Nackenbereichs und Mobilisation der Brustwirbelsäule gilt die Aufmerksamkeit dem Lendenwirbelbereich.

NOTWENDIGE MOTORISCHE FÄHIGKEITEN DES REITERS

1. Koordination
2. Gleichgewicht
3. Reaktionsfähigkeit
4. Beweglichkeit

ZUM AUSPROBIEREN: Beide Arme ausstrecken, die Hände sind gespreizt. Beim Heranziehen an den Körper wird wechselseitig die eine Hand zur Faust geballt, die andere wird ebenfalls zur Faust, der Daumen zeigt aber nach oben Richtung Decke. Und wieder: Arme strecken und heranziehen, jetzt wird die andere Hand zur Faust. Diese Übung im Wechsel einige Male wiederholen.



Fotos: Sabine Heüveldop

KONTAKT

Marion Seel
Feldstr. 6
91233 Neunkirchen
marion-seel@web.de

Die Fränkin vermittelt ihre Anleitungen gerne in Bildern: „Stell dir vor, du sitzt auf dem Zifferblatt einer Uhr“, fordert sie die Reiterin auf. „Senk dein Becken nach rechts, du sitzt jetzt quasi auf der 3. Dann senk dein Becken nach links, jetzt sitzt du auf der 9. Diese beiden Bewegungen verbindest du fließend. Gleiches machst du dann zwischen 6 und 12 Uhr.“

Nach einiger Zeit verschwindet die anfängliche Unsicherheit und die Bewegungen werden fließender. „Sitz mal wieder auf und fühl mal, ob sich etwas verändert hat“, fordert Marion Seel nach den verschiedenen Übungen auf. Nicht nur die Reiterin ist offenbar zufrieden, auch Paula trabt lockerer und frischer vorwärts. „Nach anfänglicher Skepsis war ich doch sehr beeindruckt“, fasst Martina-Staemmler-Gerusel ihre Eindrücke zusammen. „Die gute Analyse der Reitsituation und die systematische Kursgestaltung führten schnell zu Erfolgen, die im weiteren Training noch verbessert werden konnten.“

„Mit den verschiedenen Übungen lässt sich das Feeling für Bewegung und die eigene Körperwahrnehmung wunderbar ins Bewusstsein zurückholen. Durch die veränderten Körperstrukturen können die Reiter besser auf ihre Pferde einwirken und erleben ein neues Bewegungsgefühl.“ Ein gutes Gefühl, das sich auch positiv auf die Psyche auswirkt. Die Erfolge und das „neue Körperbewusstsein“ motivieren, so dass Reiter in vielen Situationen gelassener auf Missverständnisse mit dem Pferd reagieren. So bleibt nicht nur das gute Gefühl, sondern auch die Freude an der Arbeit erhalten – für Reiter und auch Pferd.

Sabine Heüveldop

BEWEGTES SITZEN:

Die dreidimensional bewegliche Sitzfläche des Balimo fordert das Gleichgewichtsgefühl und fördert die Mobilität der gesamten Wirbelsäule.