

Frauke Behrens

Der Reitersitz – das Praxisbuch


evipo
VERLAG

Der Reitersitz – das Praxisbuch



Impressum

Copyright © 2021 by evipo Verlag, Nicole Künzel, Burgwedel
Gestaltung und Satz: Designatelier Orterer
Titelfoto: Rika Kreinberg
Fotos Innenteil: Rika Kreinberg, Frauke Behrens S. 11
Illustrationen: Linda Wussow
Lektorat: Christa-Maria Ossapofsky
Druck: Finidr, s.r.o., Czech Republic

Alle Rechte vorbehalten.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.
Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Czech Republic, 2021

ISBN: 978-3-945417-21-8
Haftungsausschluss

Alle Methoden und Anregungen im Buch wurden sorgfältig geprüft. Achtsamkeit ist dennoch bei der Umsetzung geboten! Verlag und Autor übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die im Zusammenhang mit der Anwendung oder Umsetzung entstehen könnten.

Inhalt



Vorwort	6
Einleitung	8
Von Kopf bis Fuß	11
Die Mittelpositur	12
Die Wirbelsäule	14
Der Kopf	17
Die Hände	18
Das Reiterbein	21
Atmung	24
Koordination	26
Praxisübungen Pferd	28
1. Apfel-Po	29
2. Apfel-Bein	30
3. Basisverschnallung	32
4. Entsofter	34
5. Satteluhr	35
6. Crossover	36
7. Gertenhand – nicht schummeln	37
8. Kreuzverschnallung hinten/vorne	38
9. Luft raus	40
10. Magic	42
11. Spatelübung	44
12. Zirkulierung	45
13. Streber	46
14. Töröö	47

15. Verhaftet	48
16. Zentrierung	50
Praxisübung Boden	52
17. Apfelbecken	53
18a. Apfelkopf	54
18b. Apfelschulter	55
19. Bärenanz	56
20. Buchstabensalat	57
21. Eulenübung	58
22. Flamingo	60
23. Flipflap	61
24. Käfer Karl	62
25. Let it be	63
26. Kreuztiger	64
27. Open up	66
28. O-Strech	67
29. Pinguinwalk	68
30. Planking	69
31. Po Stretch	70
32. Relax	71
33. Schlag die Wand	72
34. Side planking	73
35. Six pack	74
Danksagung	75
Lesempfehlung/Literaturverzeichnis	76

Vorwort

„Reiten ist Suche nach Schönheit, Geradlinigkeit und Wahrheit.“

Nuno Oliveira

Zwischen unserem Wunsch nach Wahrheit und Schönheit im Reiten und dem Pferd liegt: der Reitersitz. Mit diesem Buch möchte ich Sie inspirieren, zum Nachdenken einladen und Anregungen geben, und Sie auf der Suche nach Ihrem individuellen und ganz persönlichen Reitersitz unterstützen. Es richtet sich dabei nicht nur an Reiter sondern auch an alle Trainer, Therapeuten und Interessierten, die sich zum Sitz auf dem Pferd Gedanken machen.

Seit vielen Jahrtausenden sitzt man schon zu Pferde, es hat die unterschiedlichsten Sitzarten gegeben und doch ist trotz allen Wandels eines über die Zeiten hinweg geblieben: Die Faszination am Reiten und der Wunsch, eins zu werden mit dem Pferd unter uns. Der Schlüssel zu dieser Einheit ist die Balance – dies gilt für das Reitpferd ebenso wie für den Reiter – und diese lässt sich nur über einen zentrierten Sitz erreichen. Wir beeinflussen das Pferd durch unsere Körperhaltung, wenn wir auf ihm sitzen, wir „bewegen das Pferd“ – im wahrsten Wortsinn durch unseren Sitz.

Es gibt für alles ein Ideal und so auch eine Vorstellung vom „perfekten“ Reitersitz. Dieses Idealbild wurde in unzähligen Büchern beschrieben, in Filmen dargestellt, auf Fotos festgehalten. Jedoch sieht die Realität ganz anders aus. Kein Pferd gleicht in seiner Anatomie exakt dem anderen, kein Mensch

sieht genauso aus oder bewegt sich ebenso wie der andere. Allein hieraus lässt sich die Schlussfolgerung ziehen, dass es diesen einen Sitz nicht geben kann. Die Einwirkung des Reiters beruht auf Grundsätzen der Physik und beinhaltet ebenso eine mentale und gefühlsmäßige Ebene. Ganz einfache physikalische und biomechanische Gesetzmäßigkeiten sorgen dafür, dass wir einen Körper bewegen können, der das Zehnfache unseres Eigengewichtes auf die Waage bringt – ohne technische Hilfsmittel. Unsere mentale Verfassung, unsere Gedanken und inneren Bilder beeinflussen das Pferd ebenso.

Dieses Buch stellt die Ergebnisse meiner jahrzehntelangen Arbeit mit Reitern und ihren Pferden dar. Alle Übungen haben sich bei der Schulung unterschiedlichster Themen rund um den Reitersitz als besonders effektiv erwiesen. Es ist ein bisschen wie beim Häuserbau – aus vielen einzelnen Ziegelsteinen entsteht ein fertiges Haus. Je nachdem, wo ich welchen Stein verbaue, wird das Haus ganz anders – am Ende ist es jedoch immer ein Haus. Die Übungen, die hier vorgestellt werden, dürfen die Elemente Ihres ganz persönlichen Hauses werden, die Elemente Ihrer individuellen Harmonie mit dem Pferd. Konkrete Fragen helfen dabei, sich über die jeweilige Situation klar zu werden, dementsprechend werden Übungen für (fast) jede Situation angeboten. Es ist mir ein



Frauke Behrens mit Ymte

Herzansliegen, mit diesem Buch Ängste abzubauen und die Sorge aufzulösen, nicht gut genug zu sein oder an eigenen Unzulänglichkeiten scheitern zu müssen. Ich möchte Ihnen sagen: Es gibt immer eine Lösung. Dafür braucht es weder einen perfekt gebauten Körper, noch ein an irgendwelche Zuchtziele perfekt angepasstes Pferd – nein, es braucht einfach nur Sie und Ihr Pferd und einen guten Willen. Ich möchte Ihnen Mut machen, Ihren Weg zu finden, möchte Perspektiven aufzeigen, Lösungswege anbieten – ganz individuell für Sie – ohne einengende Idealvorstellungen sondern mit Spaß und Freude an der Bewegung auf und mit dem Pferd.

Stellen Sie sich vor, dass die Bewegungen des Pferdes, sein Schwung und seine Energie wie ein Fluss durch Ihren Körper strömen. Hat dieser aber keine freie Bahn, da dicke

Felsblöcke, also Fehlstellungen, Verspannungen, Blockaden oder negative Emotionen das Wasser behindern, entstehen Wirbel und Strömungen. Wir sind alle in irgendeiner Form schief, haben Fehlhaltungen oder Blockierungen, auch den Pferden geht es nicht anders und das Ziel ist einfach, diese Hindernisse auszuräumen.

Durch das Fließen von Energie gelingt es, einen Freiraum zu schaffen für Schönheit, Harmonie in der Bewegung, Geradlinigkeit und Wahrheit. Auf dem Weg zur Erreichung dieses Zieles möchte ich Sie mit meiner ganzen Kraft und Erfahrung unterstützen.

Frauke Behrens

Ihre Frauke Behrens

Einleitung

test and train – Teste und übe:

*Unser Check-up für Ihre persönliche Sitzanalyse
und die dazu passenden Übungen für Ihren Trainingsalltag*

Ob Reiter oder Trainer – jeder kann das Buch auf seine Weise nutzen. Es bietet Ihnen eine persönliche Sitzanalyse *test and train*: Analysieren Sie selbst Ihren Reitersitz und finden Sie die passenden Übungen, um zu einem losgelassenen, geschmeidigen Sitz zu gelangen. Die Handhabung ist ganz leicht: Überlegen Sie, welches Thema gerade bei Ihnen mit dem Pferd präsent ist. Nutzen Sie dafür die Fragen des Multiple Choice Testes im ersten Buchteil. Suchen Sie sich dort das heraus, was Sie anspricht oder wo Sie die meisten Fragen mit Ja beantworten können.

Am Ende jeder Multiple Choice Einheit steht eine Tabelle, in der den vorangegangenen Fragen Übungen zugeordnet sind. Sie können sich nun grundlegendes Wissen über

die Biomechanik der einzelnen Körperteile anlesen oder direkt zu den jeweiligen Übungen springen.

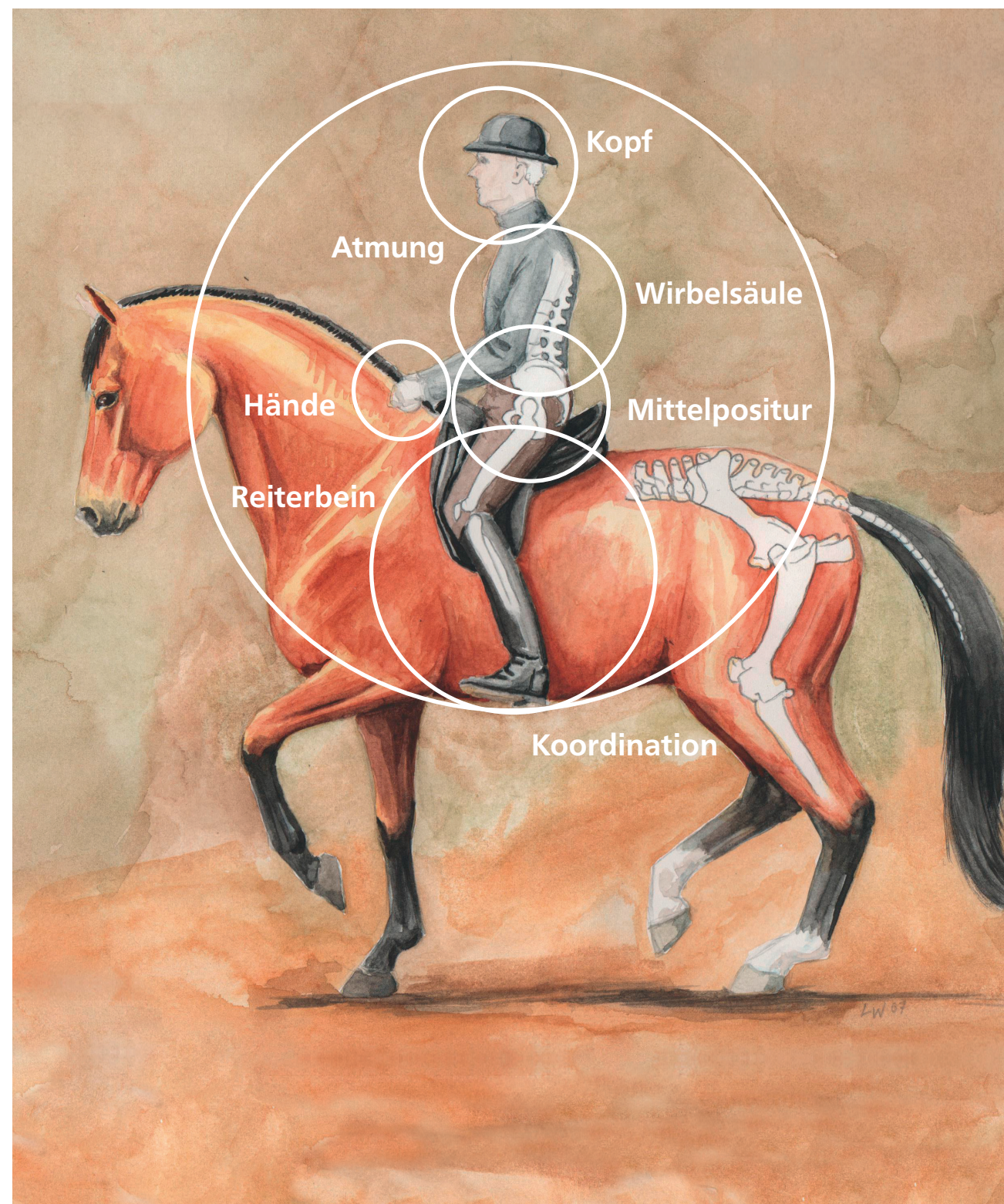
Die von mir vorgestellten Übungen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sind aber die effektivsten, die ich kenne. Oft beschere ich dem Reiter ein „Aha“ Erlebnis und bringe ihn ein großes Stück weiter.

Lassen Sie es langsam angehen, zerlegen Sie Übungen oder Lektionen in einzelne Schritte und warten Sie immer wieder die Reaktion des Pferdes auf Ihre Aktion – Ihre Hilfengebung oder Veränderung der Haltung – ab.

Reicht Ihnen das hier zu Lesende noch nicht aus, möchte ich Sie herzlich einladen, mich zu kontaktieren: Scheuen Sie sich nicht, denn es gibt *immer* eine Lösung!



Suchen Sie in den Tabellen *test* die auf Sie zutreffende Thematik heraus und finden Sie passende Übungen in den Kästen *train*.





Von Kopf bis Fuß

– wie unser Körper das Reiten beeinflusst

Die Ausbildung des Reitersitzes kann man sehr schön mit dem Schalen einer Zwiebel vergleichen. Das klingt vielleicht erst einmal ungewohnt – was soll denn hier geschält werden? Wie kann ich denn da etwas entfernen?

Dazu muss man wissen, dass unsere Muskulatur in Schichten aufgebaut ist. Sie haben vielleicht schon einmal von Geräten oder Übungen gehört, die die tieferen Schichten der Muskulatur (Core Muskulatur) ansprechen und stabilisieren. Durch die Übungen in diesem Buch lernt der Reiter, wie Schicht für Schicht der Muskulatur loslassen darf, bis die Haltemuskulatur stabil genug ist, die Hauptarbeit zu übernehmen. Diese baut eine positive Grundspannung auf, die die Basis unseres Sitzes ist. Dann besteht die Kunst nur noch darin, einzelne Körperabschnitte ansteuern und durch die gezielte Nutzung der Muskulatur bewegen zu können und im rechten Maß miteinander zu verbinden.

Die Ausbildung des Reitersitzes durchläuft mehrere Phasen. Am Anfang wirken unsere Reflexe, zum Beispiel der Klammerreflex (man muss nur an ein Äffchen denken

und kennt sofort die Beinpartie, die ich meine). Hierbei versucht unsere gesamte Muskulatur uns durch unkontrollierte Spannung auf dem Pferd zu halten. Arme, Hände und Beine tun nicht wirklich das, was wir wollen, sondern reagieren mit Balance- und Ausweichmechanismen auf die Bewegung des Pferdes. Mit der Zeit wird alles etwas koordinierter, ein fortwährender Prozess, dessen Erfolg abhängig ist von Talent, Sportlichkeit, dem Reitlehrer und so weiter. Der nächste große Schritt ist das Hinzufügen von Techniken wie die Hilfengebung in Form von Paraden oder einem Impuls gebenden Schenkel.

Während dieses Prozesses kann der Reiter schon etwas von der Gesamtspannung insbesondere der Oberflächenmuskulatur loslassen. Der nächste große Schritt ist das Erfühlen von Bewegungsmustern und einzelnen Schritten und Tritten des Pferdes.

Während die Oberflächenspannung mit der Zeit weniger wird, wird die Rumpf-/Halte-/Coremuskulatur stärker und übernimmt die Haltung auf dem Pferd. Die Kunst ist jetzt, einzelne Körperabschnitte und Gliedmaßen kontrolliert koordinativ anzusteuern.