

Carina Beretz-Klausewitz

PHYSIOTRAINING FÜR REITER



Müheless zu Bewegungsharmonie
mit dem Pferd

Übungen
auch
online!

OLMS

Carina Beretz-Klausewitz

PHYSIOTRAINING FÜR REITER

Mühelos zu Bewegungsharmonie
mit dem Pferd



Olms Presse

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes
ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und
die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Georg Olms Verlag AG, Hildesheim 2023
www.olms-presse.de
Umschlagentwurf: Anna Braungart, Tübingen
Satz: Satzstudio Winkens, Wegberg
eBook
ISBN 978-3-7582-0795-2

Inhalt

Einleitung – ein Aha-Erlebnis	7
Unsere Verpflichtung gegenüber dem Pferd	8
Brauchen Reiter Physiotherapie? Na klar!	9
Der Schlüssel zu mehr Leichtigkeit im Sattel	11
TEIL 1:	
GRUNDLAGEN ZUM SITZ	
Der ausbalancierte, ökonomische Reitersitz	15
Der leichte Sitz	17
Sitzschulung an der Longe	19
Wie schwer darf ein Reiter sein?	20
Die Hebel im Körper	21
Der fehlerhafte Sitz: zwei Grundtypen	23
Der Stuhlsitz	23
Der Spaltsitz	24
Sitzprobleme und wie sie sich auswirken	25
Schwache Rumpfmuskulatur	25
Mangelnde Koordination in der Rumpfmuskulatur	26
Tiefenwahrnehmung – Propriozeption	27
Muss auch dem Reiter passen: der Sattel	27
»Sitzprothesen«	30
Klopfende Unterschenkel	32
Steigbügel – häufig falsch eingestellt	33
Der »nasse Sack«	34
»Hacken runter!«?	35
Fahrradfahren oder doch Reiten? Probleme mit den Händen	37
»Ich komme nicht zum Sitzen!«	39

INHALT

Einknicken in der Hüfte«	40
Gewichtshilfen: komplexes Zusammenspiel der Muskeln	43
Losgelassenheit beginnt im Kopf – mentale Probleme beim Reiten	45
Das Pferd darf nicht geschädigt werden!	46
Let's go! – Bau Dir Dein eigenes Trainingsprogramm auf	53

TEIL 2:

DIE KÖRPERLICHEN VORAUSSETZUNGEN DES REITERS VERBESSERN

Let's go! – Bau Dir Dein eigenes Trainingsprogramm auf	53
Beweglichkeit – mach Dich locker!	57
Grundlagen zum Dehnen	58
Dehnung großer Muskelgruppen	62
Beweglichkeit für die Wirbelsäule	68
Mobilisation auf dem Pferd	72
Häufig unterschätzt: eine gute Kopfhaltung	77
Komplexe Zusammenhänge: Faszien- und Muskelketten	78
Die Faszien – das Bindegewebe	86
Koordination und Gleichgewicht – Werde ein Multitaskingspezialist!	93
Was ist Koordination?	93
Koordinationsstörungen und Propriozeption	94
Koordination und Gleichgewicht beim Reiten	95
Auf dem Pferd die Koordination üben	99
Aufwärmen: Unerlässlich vor dem Reiten!	103
Kraft – klug eingesetzt	109
»O je, ich habe Muskelkater« – trotzdem trainieren?	115
Welche Muskeln benötigt denn nun der Reiter?	116
Rumpf ist Trumpf!	117
Sitzt Du noch oder stehst Du schon?	119
Wie trainiere ich möglichst effizient?	122
Ausdauer: nie mehr außer Atem!	129
Mentale Fitness: Reiten mit Köpfchen	137
Entspannt geht alles leichter	138
Die Kraft der Gedanken	140
Tipps zum Stressmanagement	142
Konstruktive Selbstgespräche und weitere Techniken	142

Einleitung – ein Aha-Erlebnis

Schief, schief, Carina. Das beschreibt gut, wie ich zu Jugendzeiten auf dem Pferd gesessen habe. Es war die Zeit in der Schule, in der Rucksäcke allmählich »uncool« wurden. Man trug stattdessen lieber »Handtasche« über einer Schulter.

Zu diesem Zeitpunkt begriff ich leider noch nicht, wie sehr ich meinen Reitersitz dadurch negativ beeinflusste. Die Schultern waren von einer geraden Linie mehr als nur ein Stückchen weit entfernt. Natürlich durfte auch das typische Einknicken in der Hüfte nicht fehlen. Schön war anders. In dieser Körperhaltung war es praktisch nicht möglich, dem Pferd korrekte oder auch nur ansatzweise verständliche Hilfen zu geben. Weil das Pferd nicht wusste (und nicht wissen konnte), wie es welche Hilfen interpretieren sollte, kam schnell Frust auf.

Mein Vater, selbst passionierter Reiter, meldete uns beide dann schließlich zu einer Sitzschulung bei einer Physiotherapeutin an. Der Lehrgang fand im nahegelegenen Verein auf Schulpferden statt, denn ich besaß damals kein eigenes Pferd. Es war wirklich spannend, die Sitzschulung auf den uns bis dahin völlig fremden Pferden mitzumachen. Durch den Kurs kam dann der berühmte Aha-Moment, in dem einem bewusst wird, wie schief und krumm man tatsächlich auf dem Pferd sitzt, was man den Eltern im Vorfeld nicht hatte glauben wollen... So habe ich die Wichtigkeit der Sitzschulung zum ersten Mal bewusst wahrgenommen. Zu dieser Zeit gab es weder Franklinbälle noch andere kleine Hilfsmittel, die den Reitersitz unterstützen konnten – leider. Ebenso wenig wurde von Reitkollegen die Notwendigkeit erkannt, zum Physiotherapeuten zu gehen, geschweige denn eine Sitzanalyse zu machen. Heute hingegen ist das Bewusstsein für diesen Themenbereich als Bestandteil der Reiterei deutlich gewachsen. Ein ausbalancierter, losgelassener Sitz ist unabdingbar, damit Bewegungsharmonie zwischen Tier und Mensch entstehen kann. Sitzanalyse ist somit in hohen Dressurlektionen genauso wichtig wie auf E- und A-Niveau.

Unsere Verpflichtung gegenüber dem Pferd

In den *Richtlinien für Reiten und Fahren Band I – Grundausbildung für Reiter und Pferd* heißt es:

»Nur aus dem ausbalancierten und losgelassenen Sitz heraus können richtige Hilfen gegeben werden. Nur richtige und bewusst eingesetzte Hilfen führen zum Erreichen des reiterlichen Gefühls und damit zu einer verlässlichen Einwirkung. Auch der fortgeschrittene Reiter darf nie aufhören, an den Sitzgrundlagen zu arbeiten.« (28. Auflage 2005, S. 63)

An diesen Worten orientiert sich meine persönliche Intention, Reitern die Wichtigkeit ihrer eigenen körperlichen Fitness näherzubringen. Reiter sollen lernen, sich selbst zu lösen und beweglich zu machen, um der Pferdebewegung leichter Folge leisten zu können.

Seinen Grundsatz kann nur derjenige Reiter optimieren, der Wissen über den menschlichen Körper besitzt. Man braucht kein Anatomieprofessor zu sein, grundlegende Kenntnisse sind jedoch sehr hilfreich, um die Biomechanik des Reitersitzes nachvollziehen zu können. Die Anatomie erklärt eindrücklich, wieso welche Übungen für den Reiter wichtig sind und weshalb ein Training überhaupt notwendig ist. Nur so erleben Reiter ihre »Aha«-Momente und verstehen Zusammenhänge, die sie eventuell vorher gespürt haben, aber sich nicht erklären oder einordnen konnten. Das beste Beispiel sind Übergänge, die nur mit Hilfe einer langen kräftigen Aus-



Wir Reiter haben die Verantwortung, unsere Pferde gesund zu erhalten.

atmung und Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur geritten werden, ohne dafür große Hebel in Bewegung setzen zu müssen. Plötzlich wird über anatomische Kenntnisse und deren klugen Einsatz Reiten ganz einfach, logisch und ohne große Kraftanstrengung möglich. Diese Augenblicke und minimalen Veränderungen führen zu magischen Momenten, strahlenden Reiteraugen und Harmonie im Einklang mit dem Pferd. Reitern dieses Wissen zu vermitteln, übernimmt in den häufigsten Fällen der Physiotherapeut. Wer als Physiotherapeut Sitzschulungen gibt, sollte sich nicht nur mit der menschlichen, sondern auch mit der Biomechanik des Pferdes auskennen. Es bringt nichts, den Reiter zu lockern, um im Gegenzug nicht zu erkennen, wie das Pferd schließlich beginnt, sich in seiner Bewegung frei zu entfalten.

Brauchen Reiter Physiotherapie? Na klar!

In fast jeder Sportart werden heutzutage Physiotherapeuten eingesetzt, selbst für unsere Pferde, aber für uns Reiter leider immer noch zu wenig und zu selten. In die Vierbeiner fließt eine Menge an Budget, in den anderen Teil des Teams, den Reiter, kaum. Es wird eher in eine schicke neue Schabracke investiert als in eine Massage, eine Physiobehandlung oder einen Besuch beim Osteopathen. Leider sensibilisieren auch Reitlehrer und Ausbilder ihre Schüler nicht genug für deren eigenen Körper, damit sie mehr an sich selbst arbeiten und sich selbst fördern. Es steht immer noch im Fokus, vermeintlich schnell erfolgreich zu sein, was aber im Reitsport völlig fehl am Platz ist, denn auch die Pferde benötigen Zeit in ihrer körperlichen Entwicklung!

Wie wichtig eine Betreuung und Begleitung durch Physiotherapeuten im Reitsport ist, wird mit einem Blick auf den Para-Reitsport noch anschaulicher. Diese Reiter haben alle kleinere oder größere Handicaps, wodurch sie stetige Unterstützung von Physiotherapeuten benötigen, die sie sowohl auf dem Pferd wie auch in Behandlungen betreuen. Behindertensportler müssen besonders viel körperlich tun, um fit fürs Pferd zu werden und auch zu bleiben. Ich selbst kenne eine Reitkollegin, die in jungen Jahren einen Schlaganfall erlitten hat und sich täglich im Stall neuen Herausforderungen stellt. Doch auch ein Nicht-Parareiter hat Defizite, die er zu kompensieren lernen muss. Der eine hat eine Skoliose, der andere MS, wieder jemand anderes hatte einen Wirbelsäulenbruch, der nächste sitzt täglich acht Stunden am Schreibtisch, oder eine Reiterin hat vor einigen Wochen ein Kind zur Welt gebracht. Und es gibt unzählige Reiter mehr mit Geschichten und Schwierigkeiten, die im Alltag mit dem Pferd gemeistert werden wollen.

Dadurch, dass in der Natur nichts gerade wächst, kein Baum, kein Tier und auch kein Mensch, besitzt nicht nur das Pferd eine natürliche Schiefe, sondern auch der Reiter. Ein Mensch, der das Hobby Reitsport ausüben möchte, kommt gar nicht um den Besuch beim Physiotherapeuten und um Sitzschulungen herum. Meiner Mei-

nung nach liegt es in unserer Verantwortung, körperlich so fit zu sein, dass wir beim Reiten dem Pferd nicht wissentlich Schaden zufügen, nur weil wir zu faul sind, Ausgleichssport zu machen. Auch das ist aktiver Tierschutz! In der heutigen Zeit, in der es einen absolut positiven Wandel hin zu mehr Tierwohl gibt, kann es nicht sein, dass wir auf der einen Seite über Massentierhaltung klagen und auf der anderen Seite unserem Pferd beim Leichttraben wie ein nasser Sack in den Rücken fallen, weil wir null Körperspannung haben!

Sitzschulungen sollen immer in Einklang und Ergänzung zum professionellen Reitunterricht laufen und auch für den Reiter als Präventionsmaßnahme dienen. Zudem helfen Sitzschulungen, den Alltagsstress zu reduzieren und den im Job angestauten Stress nicht mit aufs Pferd zu nehmen. Des Weiteren kann der Physiotherapeut in Behandlungen, die ebenfalls ein Teil des ganzheitlichen Konzepts Sitzschulung sind, Muskelverspannungen und Blockaden lösen sowie Gleitwiderstände im Gewebe herabsetzen, damit der Körper optimal leistungsbereit ist.

Für Reiter, die in Stresssituationen blockieren, gehört zum Beispiel auch die Turnierbetreuung mit zur Aufgabe des Physiotherapeuten. Gerade in Drucksituationen ist es eine besondere Herausforderung, das Gelernte auf den Punkt genau abrufen zu können. Beim Abreiten stehen also Lockerungsübungen für Reiter und Pferd auf dem Programm. Mentales Coaching und Sportpsychologie können zusätzlich helfen, den Druck zu minimieren wie auch die Konzentration zu erhöhen. Profisportler bezeichnen diese Phase, bevor es in den Wettkampf geht, als »Tunnel«. Dabei kann der Physiotherapeut den Reiter mental unterstützen. Der Aufgabenbereich des Physiotherapeuten ist also weit gefächert. Zudem ist er häufig das Bindeglied zwi-

**Sitzschulung
und physio-
therapeutische
Begleitung sollten
immer zur Reitaus-
bildung gehören.**



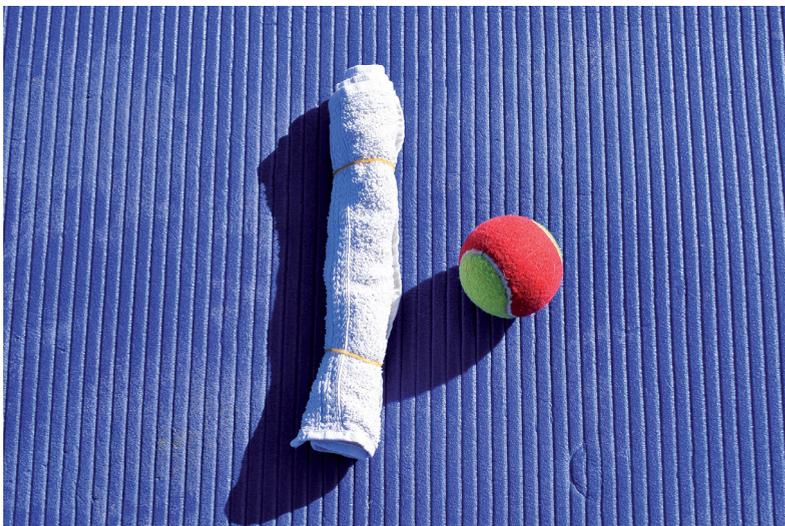
schen Reiter und Trainer und enorm wichtig als Ansprechpartner und Vertrauensperson für den Sportler.

Der Schlüssel zu mehr Leichtigkeit im Sattel

Mein Bestreben ist es, Reitern Lösungsansätze zu bieten für herausfordernde Situationen, die in der alltäglichen Arbeit mit dem Pferd auftreten, wie: »Ich schaffe es einfach nicht, mein Pferd auszusitzen«, »Mein Pferd ist immer so faul und geht nicht vorwärts« oder »Mein Pferd ignoriert völlig mein äußeres Bein und bricht mir über die Schulter weg«.

Mit diesem Buch möchte ich Reiter unterstützen, den Teufelskreis der Frustration zu durchbrechen und durch neu erlerntes Wissen wieder Spaß am Reiten zu finden. Dazu gehört, seinen Körper so zu schulen und zu trainieren, dass man nicht das Gefühl hat, ein purer Anfänger im Sattel zu sein, sondern selbstbestimmt und vorausschauend reiten zu können und eins mit seinem Teampartner Pferd zu werden.

Ich erkläre, wie es zu den typischen und grundlegenden Sitzfehlern Stuhlsitz und Spaltsitz kommt und welche Auswirkungen sie auf das Pferd haben – und natürlich, wie der Grundsitz stattdessen erarbeitet wird und wie der Reiter sich körperlich fit fürs Pferd hält. Die einzigen Übungsmaterialien, die benötigt werden, sind ein kleiner Ball/eine Putzbürste und eine Handtuchrolle, die aus einem kleinen Gästehandtuch ganz leicht selbst gemacht werden kann. Die Rolle wird an beiden Enden mit



Übungsmaterialien
Ball/Handtuchrolle

je einem Gummiband fixiert, damit sie nicht auseinanderfallen kann und ihre Form behält.

Es kommt nicht darauf an, sich auf eine Ausgleichssportart zum Reiten festzulegen. Viel wichtiger ist es, den eigenen Körper vielfältig auf seine Aufgabe im Sattel vorzubereiten. Deshalb gibt es in diesem Buch Übungen für die Beweglichkeit, die Kraft, die Koordination, die Ausdauer, die Körperwahrnehmung und die mentale Fitness. Viele Übungen lassen sich tatsächlich sehr leicht in den Tagesablauf integrieren, sodass dafür keine zusätzliche Zeit in Anspruch genommen werden muss. Es reicht völlig aus, 20 bis 30 Minuten am Tag ein paar Übungen zu machen, um den Sitz vom Boden aus zu verbessern. Das klingt viel? Jeden Morgen und Abend beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, ist eine einfache Übung, die Kraft, Gleichgewicht und Koordination auf einmal schult. Das zweimal am Tag ergibt schon sechs Minuten Übungszeit!

Auf meiner Instagram-Seite [@physio_sitzschulung](https://www.instagram.com/physio_sitzschulung) ist für alle Leser ein »Highlight Button« eingerichtet, über den man sich die korrekte Ausführung aller Übungen des Buchs immer wieder als Video ansehen kann. Dies ist mir sehr wichtig, um möglichen Fehlerquellen entgegenzuwirken. Für Fragen stehe ich über Instagram zur Verfügung. Auf meiner Instagram-Seite gibt es zusätzlich zu allen Basisübungen Erweiterungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Varianten. Diese sind kostenlos einsehbar. Wer kein Instagram hat, kann über meine Homepage www.physiositzschulungck.de den Instagram-Button anklicken und so auf alle geposteten Inhalte frei zugreifen.



Ein Leben reicht bekanntlich nicht aus, um Reiten zu lernen. Deswegen ist der Reitersitz ein für jeden Reiter individuelles, nie endendes Projekt, woran stetig mit viel Fleiß gearbeitet werden sollte!

TEIL 1

GRUNDLAGEN
ZUM SITZ

