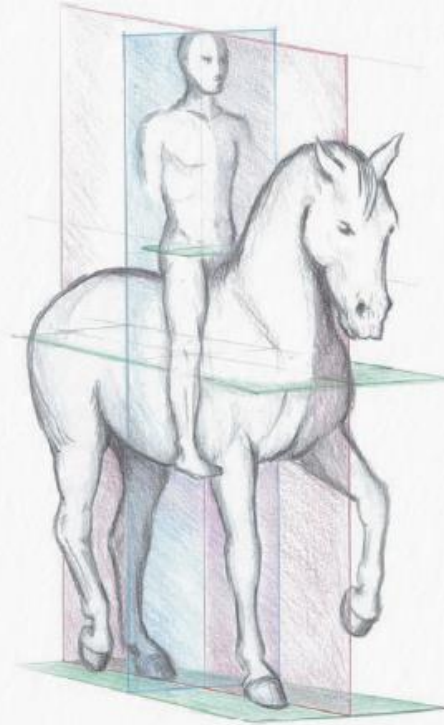


DR. BRIGITTE KALUZA

REITEN NUR MIT SITZHILFE



Die wissenschaftliche Grundlage
einer fast vergessenen Kunst

CADMOS



(Foto: Christiane Bawek)

REITEN NUR MIT SITZHILFEN

basiert auf zwei Prinzipien – der gegenseitigen Übertragung von Körperschwingungen zwischen Pferd und Reiter und der gegenseitigen, meist unterbewusst erfolgenden Körperwahrnehmung. Entsprechend wird das Reiten mit Sitzhilfen traditionell auch unterbewusst erlernt, vorzugsweise im Kindesalter durch Üben auf einem als Lehrmeister wirkenden Pferd. Die moderne Naturwissenschaft kann jedoch erklären, wie Reiten nur mit Sitzhilfen funktioniert. Wer die Biomechanik der Körperschwingungen von Pferd und Reiter versteht, kann sich die Kommunikation über Körperwahrnehmung bewusst machen und so das Reiten in Bewegungssymbiose mit dem Pferd auch bewusst erlernen.

Haftungsausschluss

Autor und Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Für eventuelle Schäden an Mensch und Tier, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen, kann dennoch keine Haftung übernommen werden.

Sicherheitstipps

In diesem Buch sind Reiter ohne splittersicheren Kopfschutz abgebildet. Dies ist nicht zur Nachahmung empfohlen. Achten Sie beim Reiten bitte immer auf entsprechende Sicherheitsausrüstung: Reithelm, Reitstiefel/-schuhe, Reithandschuhe und gegebenenfalls eine Sicherheitsweste.

IMPRESSUM



Copyright © 2020 Cadmos Verlag GmbH, München

Covergestaltung: Gerlinde Gröll, www.cadmos.de

Layout und Satz: DAS AGENTURHAUS Werbe und Marketing GmbH

Coverillustration: Brigitte Kaluza

Illustrationen im Innenteil, wenn nicht anders angegeben: DAS AGENTURHAUS Werbe und Marketing GmbH

Lektorat: Agnes Trosse

Druck: Graspö CZ, a.s., Zlín, www.graspo.com

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

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

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Printed in EU.

ISBN: 978-3-8404-1088-8

INHALT

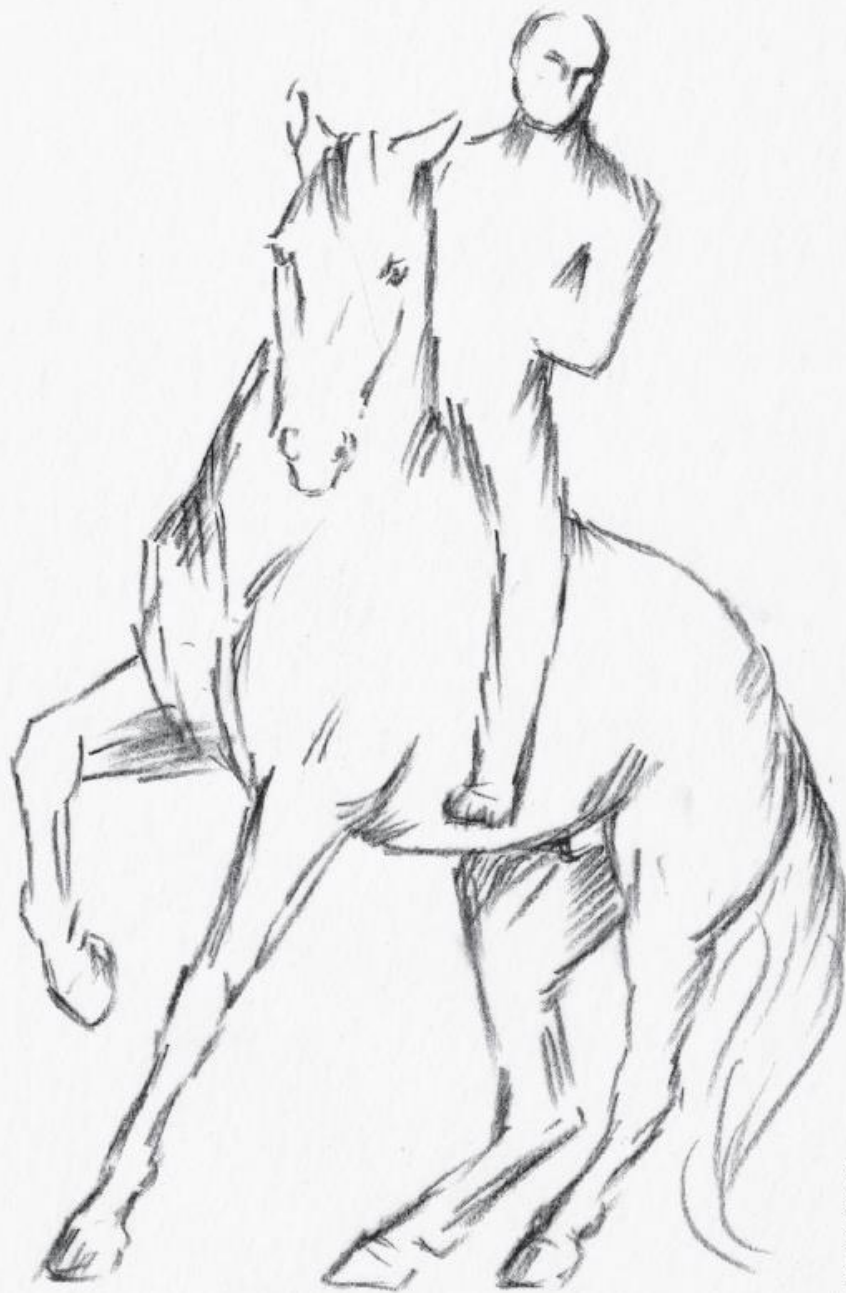
VORWORT	9
NEURONALE STEUERUNG	13
Das Orchester – Gangmuster-Schaltzentren erzeugen die Körperbewegung	13
Der Dirigent – das Kleinhirn	16
Der Komponist – die Großhirnrinde	18
Der Intendant – das limbische System	22
Teamarbeit	25
DIE BIOMECHANIK DES PFERDEKÖRPERS	29
Einfache Modelle – das Pferderücken-Skateboard	29
Beine: Federn und Pendel	32
Der Pferderücken – Hydraulik und Dominosteine	36
Kraftübertragung – Taumelachsen und Kardanwellen	39
Die Muskulatur – Motoren und Zündzeitpunkte	41
Gangarten	44
Die Rolle von Kopf und Hals in der Balance des Pferdes	47
Die Ganzkörperschwingung	51
Die Körperhaltung bestimmt den „Betriebszustand“ des Pferdes	57
Wendungen	62
Galopp und die natürliche Schiefe des Pferdes	68



(Foto: Christiane Slawik)

INHALT

DIE BIOMECHANIK DES REITENDEN MENSCHEN	75
Das Grundprinzip des Reitens – Gehen zu Pferd	75
Eingehen auf die Pferdebewegung – dynamische Muskelspannung	77
Der Federungsmechanismus der menschlichen Wirbelsäule	81
Das Schwingungszentrum in der Körpermitte	87
Einwirken – das Pferderücken-Skateboard fahren	89
Orientierung im Raum für bewegte Reiter und der 1. Hauptsatz der Sitzhilfen	94
Der 2. Hauptsatz der Sitzhilfen und verschiedene Sitzweisen	103
Die Synchronisation des Reiters mit der Galoppbewegung	107
Wendungen reiten und der 3. Hauptsatz der Sitzhilfen	114
Sättel	122
Der Zaum – Kontrolle, Anlehnung oder Kommunikation?	128
GYMNASTIK FÜR DAS REITPFERD	135
Der Einfluss des Reiters auf die Ganzkörperschwingung des Pferdes	135
Takt und Dissoziation	145
Wendigkeit und Versammlung	148
Geraderichten und Seitengänge	154
REITEN UND REITLEHREN	165
Der Ursprung der Bewegungssymbiose: 5000 v. Chr. – 16. Jahrhundert	165
Die Entwicklung der Reitlehre in Europa: 16. – 18. Jahrhundert	172
Reittechnik und Reitsport im 19. und 20. Jahrhundert	184
Reiten im 21. Jahrhundert – die Zeit ist reif!	196
LITERATUR	200



(Zeichnung: Brigitte K. Lutz)

VORWORT

Reiten funktioniert nach üblicher Vorstellung so, dass der Mensch auf dem Pferd sitzt und dessen Bewegungen durch Zügel- und Schenkelhilfen lenkt und kontrolliert. So wird Reiten heutzutage unterrichtet. Man kann auf diese Weise in der Tat lernen, wie man auf einem Pferd reitet. Man kann auch ein Pferd dazu ausbilden, auf Zügel- und Schenkelhilfen zu reagieren. Diese Reittechnik wird jedoch immer grobmotorisch wirken. In dieser Reitweise transportiert das Pferd den Reiter auf seinem Rücken und reagiert als dessen Befehlsempfänger.

Einige wenige Prozent der Reiter (oft diejenigen, die es als Kleinkinder gelernt haben) reiten jedoch ganz anders, ohne Schenkel und Zügelhilfen. Diese Reiter bewegen sich gemeinsam mit ihrem Pferd. In der Art, wie sich der Rumpf des Pferdes zwischen Sitz und Oberschenkeln des Reiters bewegt, steckt die gesamte Information über seine Bewegung, Gangart, Tempo, Richtung und Biegung. Aus der Art, wie der Reiter mit seinem Sitz und seinen Oberschenkeln das Pferd „umarmt“ und die Pferdebewe-

gung entweder zulässt, mit seiner eigenen Rumpfmuskulatur verstärkt oder blockiert, erhält das Pferd eine direkte und verständliche Information über die Bewegungswünsche des Reiters. Zügel- oder Schenkelhilfen werden bei dieser Reittechnik nur eingesetzt, falls das Pferd ungehorsam ist, aber auf diese Weise gerittene Pferde reagieren so feinfühlig auf die Körperhaltung des Menschen, dass sie sich ganz ohne Schenkel- und Zügelhilfen in die komplexesten Dressurlektionen führen lassen.

Dieses „Reiten nur am Sitz“ ist erlernbar. Eine Methode zum Erlernen dieser Reitweise ist es, in möglichst frühem Kindesalter auf einem möglichst gut ausgebildeten Pferd die Grundlagen dieser Technik zu erfüllen und sich anschließend im Erwachsenenalter mit dem Repertoire der sinnvollen Lektionen zur Gymnastizierung von Pferden vertraut zu machen. Diese Methode hat eine jahrtausendealte Tradition. Die gesamte Reitletturatur der „alten Meister“ von Xenophon (400 v. Chr.) bis Guérinière (18. Jahrhundert) basiert auf