

## **Der Einfluss des Reitergewichtes**

### **auf den Pferderücken und sein Bewegungsverhalten ist erheblich**

*Autor: Denra Dürr (zuerst veröffentlicht im 2019)*

Ein junges Pferd muss mit anderer Gewichtseinwirkung geritten werden als ein ausgewachsenes. Ein gut trainiertes mit starkem Rücken ist anders belastbar als ein Pferd mit schwacher Rückenmuskulatur, und bei einem Pferd mit steifem Rücken ist nochmals ein anderer Einsatz des Reitergewichtes erforderlich.

### **Deshalb ist es von grossem Vorteil, wenn wir unser Gewicht im Sattel kontrollieren können.**

Hierbei geht es noch nicht um die „Gewichtshilfe“, wie man sie z. B. für halbe und ganze Paraden, Seitengänge oder die Versammlung einsetzt, sondern um das Regulieren des Körpergewichtes an sich.

Erst indem wir Kontrolle über unser Gewicht erlangen, können wir präzise dosierte und effektive Gewichtshilfen geben!

Über den richtigen Einsatz von Sitzzentrum und Bein können wir in allen Gangarten und von Moment zu Moment die Belastung des Pferderückens durch unser Gewicht bestimmen – gefühlt auf das Kilo genau.

Dies gelingt am besten, wenn wir uns nicht mit den Knien am Sattel abstützen oder festhalten, sondern unser Körpergewicht durch die Innenseite unserer Beine in die Fussgelenke fliessen lassen. Über die Ballen der grossen Zehen balancieren wir uns dann schlussendlich in den Steigbügeln aus.



Wir können unser Gewicht also nicht nur auf den Sitzbeinhöckern und Schambeinästen im Sattel ausbalancieren, sondern wie bei allen Arten des entlastenden Sitzens, auch über die Fussballen im Steigbügel.

## **Leichtigkeit ist für mich der Neutralzustand des Sitzes!**

Ist das Pferd an einen leicht sitzenden Reiter gewöhnt, spürt es jede, auch in Abstufungen einsetzbare Gewichtshilfe sofort. Sitzt die Reiterin dagegen konstant tief und schwer, muss sie einen Weg finden, wie sie z. B. zum Angaloppieren oder für halbe Paraden noch mehr Gewicht einsetzen kann. Dies geschieht dann oft über erhöhten Kreuz- und Schenkeleinsatz in Verbindung mit Rücklage des Oberkörpers und Ziehen am Zügel.

Ein leichter und doch mit dem Pferd verbundener Sitz hat viele Vorteile und ist für Pferd wie Reiter eine angenehme, freundliche und schonende Art, im Sattel zu sitzen. Dieses leichte Sitzen wirkt auf das Pferd motivierend und anregend, besonders wenn sein Temperament eher ruhig ist. Hingegen kann ein etwas schwereres Sitzen ein nervöses und hibbeligen Pferd beruhigen und erden. Doch dafür muss ich mein Gewicht regulieren und im richtigen Moment ein- oder aussetzen können.

In der Lernphase dieser Sitz - Technik wird hierfür der Oberkörper noch mit einbezogen. Er neigt sich beim Entlasten etwas vor (*Entlastungssitz*) und richtet sich beim Belasten wieder auf (*Vollsitz*). Hierbei sollte vermieden werden, in Rücklage zu geraten, denn dadurch würde der Pferderücken zu sehr belastet, und Verspannung wäre die Folge.



Nach einer Zeit des Übens wird der Reiter in der Senkrechten, also im Lot bleiben können, so dass dieses Be- und Entlastungsspiel von aussen nicht mehr sichtbar ist.

Erst wenn wir das Pferd dazu gebracht haben seinen Rumpf und somit seinen Rücken aufzuspannen (*anzuheben*), ist es sinnvoll, mit erhöhter Gewichtseinwirkung im Sattel zu arbeiten.



Erst in diesem „aufgespannten“ Zustand ist der Rücken des Pferdes stabil genug, den Reiter (fast) mühelos zu tragen.

Erkennbar ist dies durch ein angenehmes Sitzgefühl und ein „Von-hinten-mitgenommen-werden“.

Oft signalisiert ein Pferd den Verlust dieser (*Rumpf-*) Aufspannung, indem es gegen die Hand geht, sich heraushebt oder hinter den Zügel kommt. Dies liegt meist an ungünstigem Zusammenspiel von Gewichts-, Schenkel- und Handeinwirkung, aber auch an muskulärer und physischer Ermüdung, Überforderung und emotionalem Stress.

### **Das ist der Moment - „Das Pferd braucht eine Pause!“**

**Der Verlust der Aufspannung steht zudem immer in Verbindung mit einer Störung des Energiekreislaufes**, der diesen tragfähigen Spannungsbogen erschafft und aufrechterhält!

**In diesem Falle ist folgendes Vorgehen zu empfehlen:**

- den Pferderücken als Erstes entlasten
- dann das Sitzzentrum stabilisieren und
- mit tiefer Wade den Brustkorb des Pferdes unterstützen
- seine Hinterbeine zum Untertreten anzuregen
- mit ruhender und weicher Hand die „neue“, von hinten kommende Energie/Dynamik in Empfang nehmen und
- sie in den Bewegungskreislauf des Pferdes zurückzuführen.

**Pferd und Reiterin werden so zu einer Art Perpetuum mobile**, und der Energieverbrauch für die Vorwärtsbewegung reduziert sich auf ein Minimum:

der Freude-Faktor steigt jedoch auf ein Maximum.