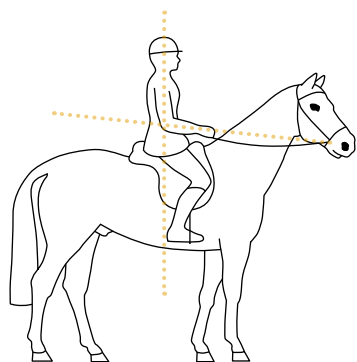


Nr. 6

# Sitz und Hilfen- gebung

**Aus Sicht der  
Physiotherapie**

Antje Schaumlöffel  
Physiotherapeutin,  
Manualtherapeutin  
und Reitlehrerin



## Sitz und Hilfengebung

### Argumente aus der Physiotherapie



*Antje Schaumlöffel  
Physiotherapeutin, Reitlehrerin  
und Trainerin für  
Physiologisches Reiten*

1. Die Physis des Pferdes
2. Eckdaten für gutes Reiten
3. Krankheiten beim Pferd durch falsches Reiten
4. Der Sitz des Reiters
5. Knackpunkt Hüfte
6. Feine Hilfengebung
7. Die Wahl des Sattels
8. Übungen für den Reiter



*Barefoot Cherokee  
und Syringa  
Kopfstück 2-in-1*



*Das Wissen um die wahre Natur der Pferde  
ist die erste Grundlage der Reitkunst  
und jeder Reiter muss daraus sein Hauptfach machen.*

*Francois Robichon de la Gueriniere*

Der Mensch verhält sich aus Sicht des Pferdes wie sein größter natürlicher Feind – die Raubkatze. In der freien Natur würde sich diese von der Seite oder von hinten auf den Rücken des Pferdes stürzen, um Beute zu machen. Rein intuitiv ist es für Ihren Partner Pferd also höchst bedrohlich geritten zu werden.

Kaum ein Hobby bietet so viel Diskussionsstoff wie das Pferdehobby. Es gibt unzählige Theorien, Trainingsmethoden und Trainer, viele tolle und pferdegerechte Wege für jeden Reitstil. Doch leider gibt es trotzdem noch viele unschöne Bilder und Szenen zu beobachten, ob nun im Umgang mit dem Pferd oder beim Reiten.

Deshalb möchte ich hier versuchen Grundsätzlichkeiten zu erläutern, die der unbedingten Beachtung verlangen, will man pferdefreundlich seinen Weg mit seinem Partner Pferd gehen. Für Alles was man tut

gibt es Argumente, doch gibt es eben auch unumstößliche Tatsachen, die ich versuchen möchte aus physiotherapeutischer Sicht aufzudecken und zu unterstreichen.

Denn: Je mehr Pferdemenschen so viel wie möglich über diese wunderbaren Tiere wissen, umso weniger Mißhandlungen und unschöne Bilder wird es in Zukunft geben müssen.

Für eine bessere Pferdewelt!  
Ihre Antje Schaumlöffel

## 1. Die Physis des Pferdes

Bestimmt haben Sie es schon gehört: Pferde sind nicht auf dieser Welt, um geritten zu werden. Aber wissen Sie auch warum?

In erster Linie ergibt sich das daraus, dass der Rücken des Pferdes einer Hängebrückenkonstruktion gleicht. Die Wirbelsäule und der Rumpf sind zwischen den Vorder- und Hinterbeinen buchstäblich nur durch dehnbare Sehnen „aufgehängt“.

Der Verlauf der Rückenlinie ist bergab, was dem Fluchttier Pferd in Kombination mit der kräftigen Hinterhand sehr zu Gute kommt, denn die zur Flucht nötige Geschwindigkeit kommt aus der Hinterhand.

*Pferde sind gute Läufer, physisch jedoch schlechte Gewichtsträger.*

Zum Zweiten ist die Konstruktion des ISG-Gelenkes relativ instabil. Ohne angemessenes Training wird es dem Läufer Pferd nicht ohne Weiteres gelingen, den Schub aus der Hinterhand mit dem Rücken aufzunehmen und zur nötigen Tragkraft umzuformen, sprich den Rücken nach oben zu wölben, um das Reitergewicht zu tragen.

Dies ist aber unabdinglich, wenn wir unser Pferd gesund erhalten möchten, weil wir durch die Nutzung des Pferdes als Reittier aus dem Läufer einen Lastenträger machen!

## 2. Eckdaten für gutes Reiten

Unter gutem Reiten verstehe ich eine Art mit dem Pferd umzugehen, die sich nach den physischen und psychischen Bedürfnissen des Pferdes richtet, ungeachtet der Reitweise. Sie erkennen dies an einem gelösten und zufriedenen, vertrauensvoll blickendem Auge des Pferdes, und an einem neugierigen und freundlichen Wesen. Denn Pferde sind von Natur aus sehr neugierig und freundlich – und wenn sie gelernt haben dass sie dem Menschen vertrauen können, bleiben diese Charaktereigenschaften erhalten, oder werden sogar noch bestärkt!

Klein wirkende, mit Sorgenfalten umgrenzte Augen, hektische und schreckhafte Pferde, die sich vom Menschen abwenden sobald er in ihre Nähe kommt, deuten auf ein unterdrücktes, zu hart behandeltes Pferd hin.

Der gute Reiter ist nicht zwingend nur der, der erfolgreich in der Öffentlichkeit steht. Es gibt viele gute Pferdemenschen, die ganz im Hintergrund wirken. Man muß nicht schon hunderte Pferde „unter dem Hintern“ gehabt haben, um ein guter Reiter zu sein – im Umgang mit Tieren und Pferden beruht vieles auf einer guten Intuition, einem sich gut anfühlendem Bauchgefühl. Techniken zum Trainieren von Lektionen kann man überall nachlesen – pferdegerechtes Denken und Fühlen, die Fähigkeit zur non-verbalen Kommunikation hängt davon ab, wie sehr man bereit und in der Lage ist, sich auf sein Gegenüber einzulassen.

Leider sagt auch die äußere Form in der Reiter und Pferd sich zeigen nicht immer die Wahrheit. Auch wenn der Reiter sehr korrekt sitzt und das Pferd alle beschriebenen Kriterien zeigt ist das nur oberflächlich betrachtet. Um den Reiter richtig beurteilen zu können, müssen sie sehr gut hinsehen und zwischen den Zeilen schauen!

Nur über die Beachtung physiologischer Grundsätze und das Wahrnehmen des Pferdes als eigenständiges Lebewesen, mit Bedürfnissen, Ängsten und Gefühlen können Pferd und Reiter entspannt und sicher ihren gemeinsamen Alltag beschreiten. Diese Art zu reiten stellt einen sehr hohen Anspruch an den Reiter. Selbstdisziplin, Selbstkritik und eine gefestigte Persönlichkeit sind unabdinglich, will man ein guter Reiter sein. Außerdem sollte man über eine gewisse Grundfitness verfügen.

### 3. Krankheiten und Rittigkeitsprobleme beim Pferd durch falsches Reiten

Einige der häufigsten Krankheitsbilder unserer modereneren Reitpferde sind Ihnen sicher bekannt. Doch wussten Sie auch, dass viele dieser Krankheiten tatsächlich durch falsches Reiten verursacht werden können? Unsere Pferde könnten länger glücklich und gesund leben, würden wir uns wieder der eigentlichen Reitkunst widmen und die Bedürfnisse des Pferdes besser verstehen.

#### Kissing Spines

Entstehen Kissing Spines, hat sich der Rücken so stark abgesenkt, dass die Dornfortsätze der Wirbel sich berühren („küssen = kissing“) und aneinander reiben. Die Folge sind unreitbare Pferde die bocken, durchgehen, den Reiter nicht mehr aufsitzen lassen, Sattelzwang haben und unberechenbar sind.

#### Lahmheiten, Sehnen- und Rückenprobleme

Diese drei Krankheitssymptome hängen sehr eng zusammen. Unklare Lahmheiten ohne wirklichen Befund sowie Lahmheiten aufgrund von Sehnenproblemen sind oft Zeichen für unausbalanciertes Reiten. Die Gliedmaßen werden zu stark belastet, weil der Rücken nicht trägt. Die Folge sind Überlastungssyndrome der Sehnen mit deren Aufquellung und Verkürzung. Dadurch entstehen Verspannungen der gesamten Skelettmuskulatur. Es kommt zu Rückenproblemen, die ihrerseits wieder zu Lahmheiten und Taktfehlern führen.

Lernt das Pferd nicht, sein passives System (= das Nacken-Rücken-Band) zum Tragen des Reiters zu benutzen, sondern nutzt es den langen Rückenmuskel, entstehen hier ebenfalls sehr schmerzhafte Verspannungen, die das Pferd dazu veranlassen, den Rücken nach unten wegzudrücken und sich gegen das Reitergewicht zu wehren. Ein unreitbares oder sog. Problempferd ist die Folge.

#### Chronischer Husten

Husten ist nicht ausschliesslich eine Folge von Allergien oder schlechter Haltung. Entwickelt sich durch schlechtes Reiten also durch ein Zusammenziehen des Pferdes der Brustkorb nicht voll, kann die Lunge sich nicht genügend ausdehnen. So bleiben kleine Areale der Alveolen unbelüftet. Das führt zu einer Ansammlung von Sekret, welches durch die fehlende Belüftung nicht abtransportiert wird. Auch ruft die falsche, zu frühe und erzwungene Aufrichtung des Halses eine permanente Reizung des Kehlkopfes hervor. Die Folge: Versuch des Abhustens des Sekrets bzw. Hustenreiz, Pferd wehrt sich gegen die Reiterhand.

#### Kopfschlagen, Abwehrreaktionen

Durch Hyperflexion, den falschen Knick, feste Kiefergelenke, eine harte Reiterhand, scharfe Gebisse oder ungenügende und falsche Gymnastizierung kann es zu Dysfunktionen v.a. des Atlanto-Occipitalgelenkes kommen.

Bei „Unreinheiten“ im Gang gilt: GENAU HINSEHEN!

Es gilt, eine echte Lahmheit, von einem „schlichten“ Taktfehler zu unterscheiden! Wird der Taktfehler fälschlicherweise als Lahmen betitelt, wird es unter Umständen sehr teuer für den Pferdebesitzer, ohne dass eine tatsächliche Diagnose vorhanden ist. Werden Taktfehler jedoch nicht korrigiert (über besseres Reiten), führen diese über einen längeren Zeitraum zu ernsthaften Problemen am Sehnen-Band-Apparat, die dann letzten Endes doch zu einer richtigen Pathologie mutieren!

### 4. Der Sitz des Reiters

Gleich vorweg: Den EINEN korrekten Sitz gibt es nicht. Wohl aber kann der Reiter eher versammelnd oder vorwärts wirkend sitzen – bremsend oder störend, oder unterstützend einwirken. Der korrekte Sitz passt sich immer den Bedürfnissen und dem Ausbildungsstand des Pferdes an. Er berücksichtigt in jedem Falle die Schwächen des Pferdes und unterstützt es zu verstehen, was der Reiter von ihm möchte. Ein gut sitzender Reiter kann einem jungen oder unsicheren Pferd Vertrauen und Sicherheit geben.

Ein schlecht sitzender Reiter kann leider genau das Gegenteil bewirken, indem er das Pferd durch seinen Sitz stört und Hilfen zu grob und ungenau gegeben werden.

Es gilt, hilfreiche Sitzvarianten von den fehlerhaften Sitzvarianten zu unterscheiden. Ich möchte hier vorwiegend auf die hilfreichen Sitzvarianten näher eingehen.

**Hilfreich**, je nach Ziel und Ausbildungsstand von Pferd und Reiter sind:

- der Entlastungs-/ bzw. Balancesitz
- der Versammlungssitz

**Fehlerhaft** und unbedingt korrekturbedürftig sind:

- der Stuhlsitz
- der Spaltsitz

#### Der Entlastungs- bzw. Balancesitz:

Für pferdefreundliches und gesundheitsförderndes Reiten dient aus physiotherapeutischer Sicht am ehesten der Entlastungs- bzw. Balancesitz. Er leistet dem Reiter die besten Dienste auf dem Weg zum unabhängigen Sitz.



#### Hilfreich

##### Entlastungssitz

Das Gesäß berührt nirgends den Sattel, die Oberschenkel klemmen nicht, das Reitergewicht wird auf die Steigbügel und die Oberschenkel verteilt.

Der Oberkörper verlässt die Lotlinie nach vorn, das Pferd hat den Rücken frei, ist „entlastet“.

In der Literatur der verschiedenen Reitweisen findet man keine einheitliche Beschreibung dieser beiden Sitzvarianten, häufig wird sogar gar kein Unterschied beschrieben.

Meiner Meinung nach besteht der wesentliche Unterschied, falls man einen solchen machen will, darin, dass der Entlastungssitz „weiter weg vom Pferd“ ist, also das Gesäß

**Merke:**

Der gute Sitz stört das Pferd in seinem natürlichen Bewegungsablauf nicht. Er hilft ihm vielmehr, die Balance unter dem Reiter zu finden und die richtige Muskulatur aufzubauen. Er zeichnet sich aus durch:

- Einen im Lot sitzenden Reiter
- Weder zu kurze noch zu lange Steigbügel, beides würde die Hüfte des Reiters blockieren
- Zügelunabhängiges Agieren des Reiters
- Geschmeidiges Abfangen, Mitgehen und Umformen der Bewegungen des Pferdes
- „Atmendes“ Bein des Reiters
- Er ermöglicht exaktes Timing, weil unabhängig



**Stuhlsitz**

*Der Reiter wirkt, als säße er auf einem Stuhl. Die Beine sind vor der Lotlinie, das Becken ist zu stark nach hinten gekippt und der Oberkörper oft zu stark nach hinten gelehnt. Die Hüfte des Reiters kann die Bewegungen des Pferdes nicht aufnehmen und mitmachen, wird niemals durchlässig sein. Der Reiter sitzt zu tief im Pferd, alle Last drückt in den Rücken, so wird dieser niemals frei schwingen können.*

**Fehlerhaft**



**Spaltsitz**

**Fehlerhaft**

weiter aus dem Sattel genommen wird als beim Balancesitz. Der Entlastungssitz ist demnach eine „Zwischenstation“ zwischen dem leichten Sitz und dem Balancesitz.

Der Balancesitz ist ohne genaues Hinsehen nicht sofort zu erkennen, er ist mehr „im Lot“, mit geraderem Oberkörper und nahe am Pferd. Er zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass sich der Reiter nirgends am Sattel festhält oder klammert, sondern eben in Balance sitzt bzw. steht. Er könnte als der moderne Sitz der feinen Dressurreiterei gelten, denn er bildet die Grundlage für eine feine Hilfengebung, ist stoßdämpfend für den Reiter und dessen Rücken, schonend für das Pferd und bietet noch weitere Vorteile für beide:

Für den Reiter bildet er eine hervorragende Möglichkeit seine Rumpfstabilität zu verbessern, die für die Aufrichtung wichtigen Muskeln zu kräftigen, an seinem Gleichgewicht zu arbeiten und die Koordination und das Feingefühl des Körpers zu verbessern. Wer ernsthaft daran arbeitet das Optimum zu erreichen, betreibt Leistungssport, welche Reitweise er auch immer bevorzugt!

Für das Pferd bedeutet es ein Gewicht zu tragen, welches sich immer im völligen Gleichgewicht mit seinen Bewegungen befindet. Dadurch, dass der Reiter nirgends am Sattel klemmt oder sich festklammert, hat es die größtmögliche Bewegungsfreiheit unter dem Sattel mit einem aktiven/reaktiven Gewicht, welches sich geschmeidig seinen Bewegungen anpasst. Dadurch, dass der Reiter nicht im Sattel hängt „wie ein nasser

Sack“, sondern eine positive Eigenspannung aufbaut, hat es den Rücken frei, um selbst eine positive Körperspannung aufbauen zu können, die dann auch mit dem gewünschten, notwendigen, konvexen Spannungsbogen der Wirbelsäule einhergeht. Dieser, den Reiter aufnehmende, positive Spannungsbogen garantiert ein tendenzielles nach oben Schwingen der Wirbelsäule des Pferdes – ein solcher Rücken wird kaum jemals Kissing Spines o.ä. entwickeln!

**Der Versammlungssitz**

Der Versammlungssitz an sich ist eine hervorragende Möglichkeit, Zügelhilfen auf ein Minimum reduzieren zu können. Ausschlaggebend für seine korrekte Wirkung ist zum einen die Beckenstellung des Reiters und zum anderen der richtig gewählte Zeitpunkt seines Einsatzes. Nur der fortgeschrittene Reiter auf

einem ebenso fortgeschrittenem Pferd können von seinen Vorzügen auch tatsächlich profitieren. Zu früh, zu oft, bzw. falsch verstanden angewandt, führt er zum Blockieren seitens des Pferdes, was sich u.a. in einer starken Triebigkeit, scheinbarer Widersetzlichkeit und im schlimmsten Fall im Bocken und „Explodieren“ des Pferdes äußert. Falsch angewandt führt er zu einem Verkürzen des Rahmens.

Entlastungssitz	Balancesitz	Leichter Sitz
Kein bzw. leisester Kontakt des Gesäßes mit dem Sattel, weg vom Pferd, niemals „im“ Pferd	Nah am Pferd, mit Sattelkontakt des Gesäßes, mehr „im“ Pferd	Keinerlei Kontakt des Gesäßes mit dem Sattel, „viel Himmel“ zwischen Sattel und Reitergesäß
Temporäres Einsetzen, bei jungen Pferden (vergleichbar „Remontensitz“), je nach Bedarf oder Ziel	Ein Endziel	Springen, Gelände, Military, Stangenarbeit
Vorstufe zum leichten Sitz	Moderne Variante des klassischen Dressursitzes	Anzustrebender Sitz für Spring- und Geländereiter
Gut ersichtlich für den Betrachter	Ohne genaues Hinsehen nicht sofort erkennbar	Unverkennbar
Leichtes nach vorn nehmen des Oberkörpers	Im Lot	Starkes nach vorn nehmen des Oberkörpers und der Hände
Deutliches Abstützen im Bügel, Gewichtverteilung auf die Oberschenkel	Kein Festklammern, Abstützen o. ä. am Sattel oder Pferd, „atmendes Knie“	Gewicht im Bügel, fester Knieschluß zum Stabilisieren

## 5. Knackpunkt Hüfte

Eine sehr wichtige Bedeutung kommt der Hüfte des Reiters zu.

Um mit einer lotgerechten Wirbelsäule, also rückenfreundlich reiten zu können, muß der Reiter in der Hüfte durchlässig sein.

Die durchlässige Hüfte, also das locker am Pferderumpf herabhängende Bein, ermöglicht eine feine, zielgenaue und exakte Hilfengebung.

Der Schwung der Bewegungen kann sich voll entfalten, weil das Pferd Rücken und Brustkorb frei hat und ungehindert atmen kann.

Klemmt der Reiter in der Hüfte, behindert er die Schubübertragung von der Hinterhand in

den Rücken. Ohne diese Schubübertragung wird sich der Rücken des Pferdes jedoch niemals nach oben wölben können.

Die klemmende Hüfte hat also zur Folge, dass der Reiter zu keiner gelösten Selbsthaltung finden kann, da kleine Unebenheiten im Gang ihn aus dem Gleichgewicht bringen. Er wird sich in Folge am Zügel festhalten.

Das zu feste Zusammendrücken der Schenkel bewirkt ein nach oben Rutschen der Knie, was wiederum negativ auf das Gleichgewicht wirkt – die Folge ist ebenfalls ein unerwünschtes Festhalten am Zügel.

## 6. Feine Hilfengebung

Wußten Sie schon, dass Sie allein mit der Atmung Tempounterschiede reiten können? Dass Sie nur mit der Veränderung der eigenen Körperspannung Ihr Pferd in die Dehnungshaltung locken können?

Anstelle zäher Paraden reicht ein leicht vibrierender Zügel, ein deutlicher Kniedruck, ein Bügeltritt, Gewichtsverlagerung, Stimme..., um dem Pferd die Signale zu geben, die es verstehen muss, um Richtung, Tempi etc. zu verändern!

Die feine Hilfengebung hat wenig mit dem zu tun, was im Sport oft unterrichtet und geritten wird. Ein Pferd bemerkt eine Fliege auf sei-

nem Fell: Sollte man sich da nicht die wichtige Frage stellen, wofür man Kandaren, Sporen und diverse „Hilfsmittel“ braucht?

Eine Erklärung könnte sein: Der Mensch kann nicht genügend „Equus“. Deshalb denkt er sich diverse Zwangsmittel aus bzw. greift verzweifelt und unwissend auf diese ja am Markt ohne spezielle Ausweisung freiverkäufliche und danach scheinbar pferdefreundlichen Mittel zurück, um sein Pferd vermeintlich korrekt auszubilden.

Eine andere Erklärung wäre: Der Mensch ist zu faul und zu egoistisch, sich auf pferdegerechte Weise mit dem Pferd auseinander zu

setzen. Mit Zwang und Gewalt kommt man schneller ans Ziel – koste es, was es wolle.

Es mag ernüchternd sein, wenn man zu verstehen beginnt, was es bedeutet, das Pferd selbst das Tempo der Ausbildung bestimmen zu lassen – aber der Dank für diese Geduld ist ein gesundes Pferd, körperlich sowie auch seelisch, und eine Harmonie, von der man überhaupt nie gedacht hätte, dass es eine solche auf der Welt gibt!

Wer gut und wer besser reitet, sollte man in der Pferdewelt nicht an schnellem Erfolg messen.

Bei Pferden tickt die Zeit anders. Selbstverständlich ist es beispielsweise möglich, ein Pferd innerhalb von 4 Wochen einzureiten.

Doch wie nachhaltig ist diese Art, einem Pferd etwas Neues und Fremdes nah zu bringen?

Wie viel Vertrauen wird es haben, wie zuverlässig und aufgeschlossen dem Menschen gegenüber?

### Feine Körpersignale können beim Pferd Aktionen bewirken

Einatmen	vorwärts
Ausatmen	langsam
Brustbein anheben	dehnen
Becken nach hinten kippen	langsam / anhalten / versammeln
Becken nach vorn kippen	schneller / vorwärts / rückwärts
Parade mit sofortigem Nachlassen	langsam / anhalten
Wackelzügel, vibrierender Zügel	Stellung
Bügeltritt	Verkürzen der Schritte / Versammlung
Kniedruck	Wenden / anhalten

Bedenken Sie aber bitte, diese Hilfen gelten nur für den gut sitzenden Reiter in Balance, der über ein ausgewogenes Körpergefühl verfügt! Ein „mal eben schnell ausprobieren“ wird zu frustrierenden Mißerfolgen führen. Um ein Pferd mit feinen Signalen dirigieren zu können, sollte man viele Übungsstunden und ebenso viel Geduld aufbringen und es bedarf

der guten Überwachung und Anleitung eines fähigen und wirklich pferdekundigen Betrachters am Boden. Aber: Diese Techniken sind völlig rasse- und reitweisenunabhängig, jeder kann sie erlernen und jedes Pferd wird es seinem Reiter danken, so fein und sensibel behandelt zu werden!

## 7. Die Wahl des Sattels

### Sättel mit dicken Pauschen

Vieleorts werden Sättel mit dicken Pauschen stark kritisiert. Einerseits nicht zu unrecht, andererseits haben sie auch eine Berechtigung:

Pauschen am Sattel können dem fortgeschrittenen Reiter in manchen Situationen sehr hilfreich sein: Im Gelände, beim Bergab und-auf Reiten, als Sicherheit, wenn ein Pferd mal unkontrolliert bzw. unerwartet reagiert, für Reiter mit körperlichen Einschränkungen... Jedoch sollten sie wirklich eher als Hilfe für einen geübten Reiter verstanden werden und nicht, um einen nach außen hin für Laien nur optisch korrekten Sitz zu erreichen!

Denn: Ein Reiter, der nicht von selbst in eine gute Haltung auf dem Pferd findet, wird auch nicht durch dicke Pauschen zu einem guten Reiter!

Entscheidend ist, dass der Reiter über eine positive Grundspannung verfügt, eine entspannt-gespannte, gute Selbsthaltung. Er sollte in der Lage sein, alle Gelenke voneinander unabhängig in alle physiologisch möglichen Bewegungsrichtungen bewegen zu können, ohne Ausweichbewegungen zu provozieren.

Der Einsatz also von Sätteln mit großen Pauschen sollte daher wohlüberlegt sein und zudem nur temporär angewandt werden. Denn die Nachteile wiegen schwer:

Erstens „erzwingen“ sie eine Haltung des (ungeübten) Reiters; das soll heißen, sie „helfen“ dem Reiter in den scheinbar korrekten Sitz ohne dass dabei berücksichtigt wird, ob er dazu körperlich überhaupt schon in der Lage ist. Ist beispielsweise die Muskulatur der Oberschenkel nicht gedehnt und die Muskeln der Rückseite nicht kräftig genug, das Bein des Reiters zu stabilisieren, wird die mechanische „Hilfe“ der Pauschen dazu führen, dass die Hüfte blockiert oder die Lendenwirbelsäule in ein zu starkes Hohlkreuz genommen wird.

**Barefoot Cherokee CLASSIC**



**Barefoot Cheyenne**



**Barefoot Nevada**



Zweitens verleiten die dicken Pauschen dazu, sich grundsätzlich an ihnen festzuklammern und Halt zu suchen. Leider hat das zur Folge, dass die Knie hochgezogen werden. Dadurch wird die hüftbeugende Muskulatur aktiviert und damit eine Kettenreaktion im Körper in Gang gesetzt, die es JEDEM unmöglich macht, in einen ausbalancierten, geschmeidigen Sitz zu finden.

### Das Barefoot-Sattelsystem

Ich habe viele Sättel – baumlos oder mit Baum – ausprobiert und bin letztendlich aus Überzeugung bei der Ausrüstung von Barefoot geblieben. Die Merkmale die ich hier aufzähle gelten daher meiner Erfahrung nach nur für die Sättel von Barefoot.

Mit dem Barefoot sitzt der Reiter genau dort, wo er hingehört, im Schwerpunkt des Pferdes. (Siehe auch Broschüre FOCUS Pferd Nr. 1, Das Barefoot Sattelsystem). Diese Tatsache ist der Grundbaustein für einen locker bzw.

aktiv schwingenden Pferderücken, und dieser wiederum ist die Basis für gesundheitsförderndes und -erhaltendes Reiten.

Der weiche und extrem anpassungsfähige Aufbau des Barefoot schützt die Rückenmuskulatur des Pferdes vor Druckspitzen. Zu hoher Druck auf einen Muskel hat zur Folge, dass der Muskel reflektorisch „abgeschaltet“ wird. Dies ist ein Schutzmechanismus des Körpers, der von Drucksensoren in der Muskulatur gesteuert wird.

Hervorzuheben ist auf jeden Fall die immer gewährleistete Schulterfreiheit. Niemals wird der Barefoot das Schulterblatt in seiner Bewegungsfreiheit einschränken können. Dies ist garantiert dadurch, dass der Sattel sich vorn anheben kann. Kleinste Bewegungen, schon nur Spannungsänderungen, werden vom Barefoot begleitet und toleriert.

**Barefoot Lexington**



**Barefoot Barrydale**



**Barefoot London**



Durch die hohe Beweglichkeit in allen drei Dimensionen besteht zu keinem Zeitpunkt die Gefahr der Brückenbildung (Brückenbildung = ein Sattel liegt nur vorn und hinten auf und in der Mitte ist ein Hohlraum zwischen Rücken und Sattel).

Die gute Stoßdämpfung des Barefoot Sattelsystems sorgt auch für Schonung des Reiterrückens und dessen Gelenke, denn die Bewegungen des Pferdes werden weicher übertragen und nicht durch einen starren Aufbau in harte Stöße umgewandelt. Reiter die Rückenprobleme haben, können im Barefoot wieder schmerzfrei sitzen. Der Barefoot Sattel wird auch häufiger zum Therapieriten eingesetzt, denn durch die unverfälschte und direkte Übertragung der physiologischen Beckenbewegung bleibt der therapeutische Aspekt v.a. der Spastikhemmung nahezu voll erhalten.

### Jedes neue System hat seine Kritiker

Kritiker bemängeln zum einen, dass es schädlich sei, bei einem Sattel auf den Sattelbaum zu verzichten, weil der Reiter zu punktuell nur auf einer Stelle sitzt und das Gewicht nicht großzügig genug verteilt wird.

Druckmessungen mit Baumsätteln haben mittlerweile gezeigt, dass gerade auch unter einem Sattel mit Baum Druckspitzen entstehen können! Einerseits hervorgerufen durch schlecht passende Sättel, andererseits durch einen unausbalancierten Sitz des Reiters. Also ist der starre Aufbau eines konventionellen



*Pferd geritten mit herkömmlichen Sattel*



*Pferd 8 Wochen später unter Barefoot Sattel*

Sattels kein Garant dafür, dass kein Druck entsteht! Der weiche, stoßdämpfende Aufbau des Barefoot ist hier einzigartig und sucht seinesgleichen.

Rufen wir uns noch einmal die optimale Position des Reiters auf dem Pferd ins Gedächtnis, die dem Reiter je nach Rückenlänge des Pferdes ohnehin nur eine handbreit Platz lässt, ist eine großflächige Verteilung des Gewichtes nicht in jeder Situation wünschenswert. Im Idealfall sitzt der Reiter vor dem 16ten Dornfortsatz der Brustwirbelsäule.



Zweitens wird kritisiert, dass der Sattel die natürliche Schiefe des Pferdes auf den Reiter überträgt oder umgekehrt.

Auch hier ist ein Sattel mit Baum leider kein Garant dafür, dass Pferd und Reiter gerade sind bzw. werden – das kann man in der Praxis jeden Tag aufs Neue sehen.

Geht man im Training nicht aktiv gegen die „natürliche Schiefe“ vor, wird sie sich verschlimmern – ob mit oder ohne Baum. Da der Barefoot Sattel Bewegungen direkter überträgt, hilft er vermeintliche Schiefen von Pferd und/oder Reiter schneller zu erkennen und dagegen zu steuern.

Und Drittens hört man öfters, dass der baumlose Sattel einem das Gefühl von „zu wackelig“ oder „ich habe keinen Halt“ vermittelt. Da muß ich leider ein kleines Zugeständnis machen.

Man muß (s)einen Barefoot Sattel erst einreiten und bereit sein, sich umzustellen. Durch

die direkte Übertragung der physiologischen Rückenbewegung des Pferdes können vor allem leicht unsichere Reiter das Gefühl bekommen, der Sattel läge nicht fest genug, rutscht oder sei nicht sicher.

Doch die Umstellungszeit lohnt sich: Hat man sich an das neue Reitgefühl gewöhnt, so sitzt der Reiter wieder sicher und die Pferde entwickeln gewünschte Muskulatur.

Das Anspannen eines Muskels ist immer ein raumfordernder Prozess. Durch das Zusammenziehen, also das Anspannen, wird er kürzer – und dadurch auch dicker.  
Was nun, wenn kein Raum mehr da ist, zum „dicker werden...?“



## 8. Übungen für den Reiter

Hier einige Gymnastikübungen für den motivierten Reiter. Diese Übungen können Sie sehr gut beim Warmreiten im Schritt anwenden, um Ihre Muskulatur zu lockern und aufzuwärmen. Je geschmeidiger und entspannter Ihre Reitmuskeln sind, umso besser und effektiver werden Sie in einen ausbalancierten und unabhängigen Sitz finden. Ein entspannter Muskel verfügt über eine bessere Reaktionsfähigkeit und ist geschützt vor Verletzungen.

Bevor Sie in den Sattel steigen schadet es nichts für kurze 5 Minuten auf der Stelle zu laufen, oder wenn Sie vor dem Nachgurt neben Ihrem Liebling herjoggen.

### Verbessern der Dehnfähigkeit der Hüfte des Reiters:

#### Übung 1:

Nehmen Sie die Füße aus den Steigbügel. Jetzt wechselseitig einmal das rechte Bein, dann das linke so hoch ziehen wie es geht; wenn Sie Pauschen haben bis über diese, und dann lassen Sie es ganz locker runterhängen. Hochziehen und hängen lassen abwechselnd, rechts links im Wechsel. Nicht länger als 5 Minuten.

#### Übung 2:

Versuchen Sie Ihr Bein „aus der Hüfte heraus zu erneuern“. Für den Anfang nehmen Sie die Füße aus den Steigbügel; später sollten Sie diese Übung auch mit Steigbügel beherrschen. Es kann sehr gut sein, dass Sie nach dieser Gymnastikübung Ihre Steigbügel um mindestens 1 Loch verlängern können – das ist gut!

Lösen Sie Ober- und Unterschenkel gleichmäßig seitlich vom Sattelblatt ab; noch immer ohne Kontakt zum Sattel, also in der Luft, nehmen Sie das Bein ab der Hüfte weiter nach hinten und lassen es dann in der neuen Position wieder locker am Pferderumpf herunterhängen.

Dies wiederholen Sie immer mal wieder zwischendurch.

### Die eigene Durchlässigkeit verbessern:

#### Übung 3:

Gleichzeitiges Rückwärtskreisen beider Schulterblätter.

Zuerst im Schritt, wenn ausreichend sicher auch im Leichttraben. Wichtig für die Effektivität: Auf eine gleichmäßige Atmung achten, und lassen Sie die Bewegung wie eine Welle durch Ihren Körper gehen; ebenso das Auf und Ab des Leichttrabens; Ihr Becken (respektive die Bauchmuskulatur) muß stabil in der Mittelstellung, jedoch schwingend und die Wellenbewegung unterstützend, mehr und mehr eine gleichmäßige Atmung zulassen.

#### Übung 4:

Für ein federndes Fußgelenk.

Diese Übung sollte zuerst auf dem stehenden Pferd verinnerlicht werden. Bei großen Problemen mit dem Gleichgewicht kann man sehr gut auf einer Treppenstufe vorüber.

Stellen Sie sich in die Steigbügel. Achten Sie darauf, nirgends am Sattel zu klemmen oder sich abzustützen; aus Mangel an Stabilität passiert es öfter, dass man sich am Vorderziesel anlehnt oder den Hintern zu weit nach hinten rausstreckt – das sollten Sie jetzt vermeiden.

Wenn Sie sicher über der Mitte des Sattels stehen können, stellen Sie sich in den Steigbügel jetzt auf die Zehenspitzen, dann lassen Sie wieder nach und senken die Fersen so weit ab, dass diese auf jeden Fall tiefer sind, als der Steigbügel-Tritt.

Um diese Wadendehnung zu verstärken stellen Sie sich vor, Sie würden die Fußspitzen hochziehen – das Resultat sollte ein weiteres Absinken der Ferse sein.

Nun stellen Sie sich wieder auf die Fußspitze – und immer so weiter.



Übung 4



**Antje Schaumlöffel**  
**Physiotherapeutin,**  
**Manualtherapeutin**  
**und Reitlehrerin**

Seit über 30 Jahren sind die Pferde ein fester Bestandteil meines Lebens. Für mich sind und waren sie noch nie wegzudenken. Sie geben mir Kraft und Halt, eine Aufgabe und Liebe. Sie stehen für die Beständigkeit, Sanftmütigkeit und Nachsicht in meinem Leben.

Niemals, so glaube ich, kann der Mensch seinem Pferd das zurückgeben, was er von ihm bekommt. Aber er kann es versuchen...

Und deshalb möchte ich versuchen, in dieser unserer durch allzu raschen Wandel gekennzeichneten und schroffen Welt, eine hörbare Stimme für Pferde zu sein.

Nach vielen Sackgassen, Verirrungen und Umwegen, die mich immer und immer wieder an meine eigenen Grenzen brachten, habe ich nun den Weg gefunden, den ich mit Pferden gehen möchte und auch weitergeben möchte.

Mein Anliegen ist es, das Pferd als Ganzes begreifbar zu machen, mit all seinen Facetten. Der Mensch muss das Wesen dieser wunderbaren Geschöpfe verstehen, bereit sein, dessen Seele zu sehen, begreifen, dass Pferde fühlen, Emotionen und Bedürfnisse haben und psychisch mindestens genauso verletzlich sind wie wir.

Und neben diesen eher nicht greifbaren Dingen ist es genauso wichtig, in der spezifischen Anatomie des Pferdes ein Grundwissen zu erwerben, um ihm auch physisch nicht zu schaden.

Als Physiotherapeutin seit 15 Jahren im Beruf interessiere ich mich schon seit ich denken kann für die Anatomie von Lebewesen. Zwar bin ich ausgebildet für Menschen, doch durch diverse Fortbildungen hat das dadurch bessere Verständnis um die funktionelle Anatomie und Biomechanik es mir gleichzeitig auch leichter gemacht, den Körper des Pferdes besser verstehen zu können.

**Wenn Dein Pferd nein sagt,  
hast Du entweder die Frage falsch gestellt,  
oder die falsche Frage gestellt.**

*Pat Parelli*



**Nr. 1** Das Barefoot Sattelsystem



**Nr. 2** Pferde verstehen



**Nr. 3** Gebisslos Reiten



**Nr. 4** Mehr Achtung vor dem Pferd



**Nr. 5** Wie Pferde sehen



**Nr. 6** Sitz und Hilfengebung

#### Hinweis:

Experten, die gerne über pferdegerechte Themen schreiben möchten, sind herzlich willkommen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit:  
info@barefoot-saddle.de  
Frau Ullmann

## Broschüren-Reihe FOCUS Pferd – Pferdegerecht Umdenken

Nur wenige Hobbys sind so gespickt mit unterschiedlichen Meinungen. Daher investieren wir – das Barefoot Physiotherapeuten Team – in ehrliches Wissen, unterstützt durch ausgesuchte Fachleute rund ums Pferd.

Nur fundiertes Wissen kann die nötigen Veränderungen bringen; allerdings wird im Pferdesport falsches Wissen mitunter wissentlich verbreitet. Warum z.B. werden veraltete Traditionen aufrecht erhalten? Warum leiden Pferde noch immer unter starren Sätteln und „Ausbildungsgegenständen“, wie sie schon vor Jahrhunderten zum Einsatz kamen, nur weil gewisse Lobbyisten keine Veränderung zulassen?

Wissen – für diejenigen, die spüren, dass es eine gewaltfreie Symbiose gibt zwischen Pferd und Mensch, anders als häufig behauptet. Ein freundliches Miteinander mit einem Wesen, das es verdient verstanden und geachtet zu werden, da es seit Menschengedenken seine Spuren neben unsere setzt und uns begleitet – selbstlos und duldsam.

Wissen – damit Sie couragiert den richtigen, pferdegerechten Weg gehen können, der beide zufriedener macht: Wissen für Pferd UND Mensch.

Wir wünschen uns eine pferdegerechtere Welt – Sie auch?