

## Korrekt sitzen! Warum eigentlich?



**Sie konnten es noch, die großen Alten!**

Dr. Rainer Klimke auf Mehmed  
Quelle: "Training the Horse and Rider",  
Arco-Verlag New York, 1977, von Fritz Stecken

„Nur aus dem richtigen Sitz können richtige Hilfen gegeben werden.“

(HDV 12, 1912)

Wenn man sich die endlos vielen Fachbücher anschaut, findet man überall Hinweise und Erklärungen zum korrekten Sitz und seiner Bedeutung für die Reiterei allgemein und die Ausbildung des Pferdes im Speziellen.

Da wird vom Spaltsitz oder vom Stuhlsitz gesprochen, heute auch üblich vom zu weit nach hinten verlagerten Oberkörper oder vom Kopf, der nicht so nach vorne gestreckt werden soll, wie man es bei einem Geier beobachten kann.

Wenn man zu Reiten beginnt, sollte der korrekte Sitz gelehrt werden. In vielen Reitschulen wird das auch getan. Selbst wenn die gesamte Sitzschulung leider all zu oft auf den tiefen Absatz und die Position der Hand reduziert wird. Hat man das Anfängerniveau hinter sich gelassen, kommt eigentlich nur in ganz wenigen Fällen noch eine Anmerkung zum Sitz.

Komisch eigentlich, wenn die Literatur doch immer schreibt, er sei die *Basis allen Reitens!*

Fährt man auf einen durchschnittlichen Lehrgang, betrachtet sich die Reiter im Gelände oder auf dem internationalen Parkett, dann scheint die Rolle eines korrekten Sitzes offenbar eher eine Unbedeutende, auch wenn die Literatur das glatte Gegenteil behauptet. Vielleicht ist die Literatur ja veraltet oder man muss bei dem heute so hochwertigen Pferdmaterial nicht mehr korrekt sitzen?!

Die Pferde laufen doch alle - irgendwie...

Die Entwicklung des heutigen Sitzes ist hunderte von Jahren alt und wurde von all' den großen Könnern der Vergangenheit entwickelt, da man Reiten erst dann zur Reitkunst erheben kann, wenn man ihn wirklich beherrscht. Der Sitz des Reiters wirkt auf so vielfältige Weise auf das Pferd, seine Bewegungen und seine Psyche ein, dass man sich intensiv damit beschäftigen muss, um überhaupt zu erkennen, wie wichtig er ist!

Es ist naiv zu glauben,

- Sich selbst und sein Pferd im Gleichgewicht halten zu können,
- Lektionen wirklich korrekt ausführen zu können,
- Hilfen korrekt erteilen zu können,
- ein Pferd zur Losgelassenheit bringen zu können,
- es an feine Hilfen stellen zu können,
- ohne Krafteinsatz und Druck arbeiten zu können
- Verspannungen vermeiden zu können,
- es schlussendlich gesund erhalten zu können,

ohne einen korrekten Sitz haben zu müssen. Jeder kleine Fehler wirkt sich schon negativ auf die Losgelassenheit eines Pferdes aus, denn die kleinste Abweichung vom korrekten Sitz hat Folgen. Reiter und Pferd verspannen sich, das Pferd muss beispielsweise die durch Sitzfehler entstehenden Gewichtsverlagerungen seines Reiters mit einem veränderten Bewegungsablauf abfangen.

„Sich in jeder Lage richtig tragen lassen zu können, ist vielleicht das Hauptkunststück in der Reiterei. Dazu gehört vor allem ein ruhiger, geschmeidiger und auch fester Sitz (heute würde man „fester Sitz“ als „geschlossenen Sitz“ bezeichnen). Jede große Abweichung von dessen als richtig erkannter allgemeiner Grundform wird einen Fehler in der Einwirkung und demzufolge im Gehen des Pferdes nach sich ziehen.“

(Gustav von Dreyhausen, „Grundzüge der Reitkunst“, 1936)

## **Fangen wir einmal ganz oben an!**

### **Der Kopf des Reiters:**

Man sieht heute sehr viele Reiter, die ihren Kopf beim Reiten nach vorne strecken und damit auf und nieder wackeln. Dabei wird die Vorhand des Pferdes, die sowieso schon einen Hauptteil des Körpergewichtes tragen muss, mit zusätzlichen 6-9kg Gewicht belastet.

Streckt der Reiter den Kopf nach vorne, verspannt er sich im Hals, in der Schulter, in den Armen, im Oberkörper, teilweise bis in die Beine hinein. Er kann also nicht mehr locker in der Bewegung des Pferdes mitschwingen. Er blockiert sie. Die verspannte Schulterpartie sorgt dafür, dass die Hand keine korrekten halben Paraden mehr erteilen kann. Im Gegenteil, es bleiben einem nur mehr oder weniger ruckartige Bewegungen, da die Arme mit der verspannten Schulterpartie mit wippen und die Hand dadurch auch nicht mehr unabhängig vom Sitz gefühlvoll und elastisch führen kann. Das wiederum führt zu Problemen beim Pferd. Die korrekte Anlehnung geht verloren, Verspannungen schleichen sich ein, der Bewegungsablauf verändert sich. Das Pferd kompensiert .... Und das nur durch den Kopf des Reiters.



Die Demonstration zeigt ganz deutlich, was mit dem Pferd passiert, wenn sich der Reiter zu weit nach hinten lehnt. Nase hinter der Senkrechten, falscher Knick, Hinterhand nach hinten heraus gestellt. Der Reiter verkrampt, die Unterschenkel zu weit vorne, die Hände zu hoch, mit den Oberschenkel klemmend

**Lehnt sich der Reiter im Oberkörper zu weit nach hinten,** entstehen mehrere Probleme gleichzeitig:

- a) die gesamte Einwirkung auf das Pferd ist fehlerhaft.
- b) Korrekte Gewichtshilfen werden außer Kraft gesetzt.

- c) Der Rücken des Pferdes übermäßig belastet. Damit verspannen sich automatisch auch die Muskeln der Hinterhand, des Bauches des Halses.
- d) Der Reiter hat eine harte und unnachgiebige Hand.
- e) Gefühlvolle halbe Paraden sind nicht mehr möglich.
- f) Der Reiter klemmt mit den Oberschenkeln.
- g) Der Reiter treibt schiebend mit dem Oberkörper, wodurch das Pferd noch mehr verspannt.
- h) Das Becken des Reiters ist blockiert.
- i) Die Schenkelhilfen verkommen zu einem Klopfen und Hacken.
- j) Der Reiter verkrampft sich zwangsläufig – biomechanisch nachweisbar – im ganzen Körper.
- k) Die Anlehnung geht verloren, meist kommt es zu absoluter Aufrichtung oder
- l) einem falschen Knick, die Nase kommt weit hinter die Senkrechte.
- m) Das Pferd ist vollkommen verspannt, vermutlich bereitet ihm das auch Schmerzen.

Das Ergebnis eines so fehlerhaften Sitzes sind Pferde, die die Vorderbeine verspannt nach oben reißen und die Hinterbeine nicht mehr „aus dem Sand kriegen“. Pferde, die sich marionettenhaft bewegen (müssen).

„... es gibt sehr viele Reiter, die fortgesetzt mit dem Oberleib treiben, den Moment des Herankommens an den Zügel und des notwendigen Vortreibens mit dem Schenkel übersehend mit noch weiter zurückgelegtem und noch stärker treibenden Oberleib nach weiter treiben wollen und damit in die Hand rollende Pferde erzeugen...“

(Gustav von Dreyhausen, „Grundzüge der Reitkunst“, 1936)

**Fällt der Reiter mit dem Oberkörper permanent nach vorne**, hat auch das Auswirkungen auf das Pferd und in den allermeisten Fällen langfristig gesundheitsschädigende Folgen.

Die Vorhand des Pferdes trägt von Natur aus 55% des Körpergewichtes. Wenn sich der Reiter permanent nach vorne lehnt,

- a) kommt das Pferd noch mehr auf die Vorhand, da die meisten Reiter dann nicht mehr in der Lage sind, das Hinterbein aktiv zu halten.
- b) Entweder hängen die Zügel durch, die Verbindung zum Pferdemaul geht verloren oder
- c) die Reiter ziehen die Zügel auf ihre Oberschenkel.
- d) Korrekte Einwirkung ist nicht möglich
- e) Das Pferd kommt aus dem Gleichgewicht.
- f) Die Hinterhand verliert an Schubkraft.
- g) Das Pferd verspannt.
- h) Es kommt im Laufe der Zeit zu falscher Bemuskelung und zu Folgeerkrankungen.

Foto gestellt



Auf diesem Foto demonstrieren wir, was passiert, wenn man mit dem Oberkörper nach vorne fällt, einen Buckel macht. Die Arm-/Kopfhaltung verändert sich automatisch, die korrekte Anlehnung beim Pferd geht verloren, es verwirft sich im Genick.

Die Argumentation, den Rücken durch diese Reitweise zu entlasten, ist falsch. Auch bei dieser Reitweise wird das Pferd durch die fehlerhafte Gewichtsverlagerung und falsche Einwirkung langfristig geschädigt, der Rücken also nicht entlastet. Zwar mag es sein, dass ein Pferd, das zum Beispiel Rückenschmerzen hat, im ersten Moment durch diese Reitweise eine Entlastung empfindet, weil sich die fehlerhafte Reiterbelastung vom Rücken nach vorne verlagert. Da aber durch diese Reitweise unter anderem der Schwung aus der Hinterhand verloren geht, die korrekte Anlehnung aufgegeben wird, kommen nicht nur die Rückenprobleme wie ein Bumerang zurück.

Udo Bürger schreibt in seinem Buch „Vollendete Reitkunst“ dazu: „Der gute Reiter sitzt ungezwungen gerade, die Arm- und Handhaltung ist zwanglos wie bei Tisch. Mit

den Zügeln wird so elegant und ohne Kraftanwendung umgegangen wie mit Messer und Gabel... Die Hauptstörungsquelle für die Tätigkeit der Rückenmuskulatur ist der fehlerhafte Sitz des Reiters...“

### **Reiter, die sich auf dem Pferd verkrampfen.**

Ein Reiter, der sich auf dem Pferd nicht entspannen kann, der sich verkrampft, zeigt enorme Sitzfehler. Auch das Pferd kann sich dadurch nicht mehr loslassen. Die Bewegungen werden hart und unelastisch. Viele Pferde haben in diesen Fällen einen unbequemen Wurf, der reine Takt geht verloren, schwungvolle Bewegungen sind nicht zu beobachten. Durch diese zwangsläufig entstehenden Verspannungen des Pferdes entsteht ein Teufelskreis, der zur Folge hat, dass sich der Reiter immer mehr mit den Oberschenkeln festklemmen muss, sich immer mehr verkrampft, sich am Zügel festhält. Die Hand des Reiters wird hart und unnachgiebig. Maul, Kiefer und Genick des Pferdes werden schmerzhaft überlastet.

### **Reiter, die die Absätze hochziehen, die Knie nach oben schieben.**

Zieht der Reiter permanent den Absatz und das Knie nach oben wie auf dem Foto demonstriert, spannt er die Beinmuskulatur fehlerhaft an, die Stellung des Beckens verändert sich. Durch die veränderte Stellung des Beckens entstehen Verspannungen in Bauch und Oberkörper, die ein Mitgehen in der Bewegung des Pferdes unmöglich machen. Das Ergebnis ist, dass sich der Reiter auch bei dieser Sitzform mit den Oberschenkeln am Sattel festklemmt. Losgelassen ist auch das Pferd so nicht.



**Die richtige Bügellänge** gehört genauso zum korrekten Sitz, wie die richtige Handhaltung zur gefühlvollen halben Parade!

Wenn man sich die großen Reiter der Vergangenheit anschaut, waren deren Bügel meist viel kürzer geschnallt, als man es heute beobachten kann. Fragt man einen Reiter, warum seine Bügel so lang sind, kommt oft die Aussage: „Da ich dann viel tiefer im Pferd sitzen kann!“ Kann er das wirklich? Aus biomechanischen Gesichtspunkten steht der zu lange Bügel einem korrekten Sitz eher im Wege. Denn je länger der Bügel (siehe Foto links), umso mehr verändert sich die Beckenstellung des Reiters (es kippt nach vorne), der Reiter muss ein Hohlkreuz machen und die Unterschenkel kommen dann meist

zu weit nach hinten. Außerdem kommt der Reiter ab einen gewissen „über“Längender-Bügel mit den Unterschenkeln nicht mehr korrekt ans Pferd. Die Beine schwingen bei jedem Trabtritt sehr weit vom Pferdekörper ab. Das Bein ist überstreckt und damit geht einmal mehr die Einwirkung verloren.

**Liegen die Unterschenkel permanent zu weit hinten,** geht die Einwirkung



verloren. In der Mitte des Pferdebauches – so sieht man die Unterschenkel verschiedener international erfolgreicher Reiter liegen – soll der Schenkel nicht einmal positioniert sein, wenn man ihn verwahrend einsetzt.

Welche Aufgabe mag er da wohl noch wahrnehmen können?

Vortreiben kann er nicht, verwahrend wirken kann er auch nicht. Er kann das Pferd eigentlich nur noch schief machen, wenn er zum Einsatz kommt. Dadurch, dass sich durch einen soweit nach hinten verlagerten Schenkel wiederum auch der Sitz verändert, werden Muskeln des Reiters fehlerhaft angespannt, das

Pferd kann sein Hinterbein nicht mehr fleißig und aktiv abfußend nach vorne schwingen lassen.

Die Demonstration auf dem Foto zeigt es deutlich:

Der Unterschenkel liegt viel zu weit hinten, die Reiterin fällt nach vorne, das Pferd kommt mit der Nase hinter die Senkrechte. Die Wirkung des treibenden Schenkels geht verloren.



Die Demonstration zeigt was bei zu hoher Hand geschieht:

Die Nase kommt weiter hinter die Senkrechte, der Druck auf das Nackenband steigt, es entsteht ein deutlicher falscher Knick. Der Rücken (siehe Pfeil) sinkt ab. Die Hinterhand ist nach hinten herausgestellt. Das Pferd kommt deutlich auf die Vorhand.

Die **Position der Hand**. Ob zu hoch oder zu tief. Reiter und Pferd verspannen sich gleichermaßen. Ist sie zu hoch kommt die Nase hinter die Senkrechte und es entsteht der heute so übliche falsche Knick. Kommt sie zu tief drückt das Pferd gegen die Hand, denn der schmerzhafte Druck auf die Zunge des Pferdes wird zu groß.

Wir könnten jetzt vermutlich noch Seiten mit diesen Sitzfehlern und ihren Auswirkungen auf die Einwirkung auf das Pferd füllen, wir kämen immer wieder zu einem Ergebnis:

**Nur wer korrekt im Schwerpunkt des Pferdes im Gleichgewicht losgelassen in der Bewegung mitschwingen kann, kann sein Pferd richtig reiten.**

Ganz so wie es Egon von Neindorff in seinem Buch „Die reine Lehre der klassischen Reitkunst“ formuliert hat:

„Der von der Reitvorschrift geforderte Sitz ist auf dem Gangmechanismus des Pferdes aufgebaut. Daher ist nur er der natürliche und einzig richtige. Er ist keine Erfindung, sondern er hat sich aus der jahrhundertealten Erfahrung der jeweils besten Reiter entwickelt. Er bildet als die Grundlage für alles Reiten.

Ist es der Zeitgeist, der sich zum Zeitgeiz entwickelt hat?

Ist es Überheblichkeit, ein nicht Wahrhabenwollen des eigenen Nichtkönnens?

Ist die Versuchung bei der jetzigen, dem Reiter entgegen kommenden Pferdezucht zu groß, einfach auf die so wichtige Basis zu verzichten?

Ist es die fehlende Demut und ein Nichtkönnen oder –wollen?

Glaubt man, die fortgeschrittene Technik kann die Basis ersetzen?

Ist eben doch das Einfachste das Schwerste?

Wenn jedoch der Respekt vor der Kreatur und der Natur mit ihren Gesetzen verloren geht, ist der Weg verlassen – die Missachtung wird Folgen tragen.“

**Wie wahr, wie wahr....**

Anne Schmatelka