

DAS GEHEIMNIS DER GEWICHTSHILFEN

Wie eine bewusste Atmung und Steuerung der Blickrichtung zu einfühlsamen Gewichtshilfen führt. **VON BRIGITTE LENZ**

Jahrhundertlang haben sich fast ausschließlich Reitmeister, männliche Ausbilder, Referenten, Experten und Funktionäre in der Reiterei einen Namen gemacht und durch ihren Einfluss unsere heutige Reitlehre geprägt. Historisch und kulturell bedingt waren fast alle großen Reitmeister Männer, während in der heutigen Praxis die breite Masse der reitenden Pferdefreunde weiblich ist. In der Literatur findet sich keine Reitmeisterin, die maßgeblichen Anteil an der Entwicklung unserer Reitlehre hatte – oft wird sogar der Erfolg einer Reiterin nicht auf ihre Kompetenz und ihr Können, sondern auf ihren männlichen Ausbilder zurückgeführt.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Frauen und Männer unterschiedlich denken. Nicht besser oder schlechter, einfach anders. Frauen sind emotionaler, einfühlsamer und aufmerksamer. Besonders durch ihre Rolle als Mutter denken sie verbindend, ausgleichend, interaktiv und ganzheitlich und erfassen komplexe Sachverhalte bildhaft. Man kann daraus schließen, dass die Reitlehre die Vermittlung der Einwirkung und Hilfen überdenken muss, weil die von männlichem Denken geprägten Instruktionen nicht auf das Denkschema der meisten Reiterinnen ausgerichtet sind. Eben durch den Strukturwandel in der Reiterei. Eine besondere weibliche Kompetenz ist es, einen Sachverhalt – oder eine Bewegung – mit dem Gefühl zu begreifen, bevor sie dies ra-

tional begründen kann. Reiter und Reiterinnen, die sich interaktiv auf die komplexen funktionellen Bewegungsabläufe des Pferdes einstellen können, ihm „zuhören“, sind viel sensibler in der Lage, sich selbst und das Pferd zu fühlen sowie intuitiv, und damit schnell Zusammenhänge zwischen eigener Einwirkung und Reaktion des Pferdes zu erkennen. Sie erreichen die Einheit mit dem Pferd mit einer viel feineren Gesamteinwirkung.

Unsere Atmung hat Auswirkung auf das Pferd

Die entscheidende Hilfe für feines Reiten ist die Gewichtshilfe, die Zügelhilfen und Schenkelhilfen zum großen Teil einleitet und auch minimiert. Sie teilt sich dem Pferd über die Gesamthaltung des Reiters mit. Deshalb entsprechen die unterstützenden Gewichtshilfen dem dynamischen Gleichgewicht

des Pferdes. Ein so fein über das Gewicht gerittenes und ausgebildetes Pferd kann auch ohne Probleme gebisslos geritten werden.

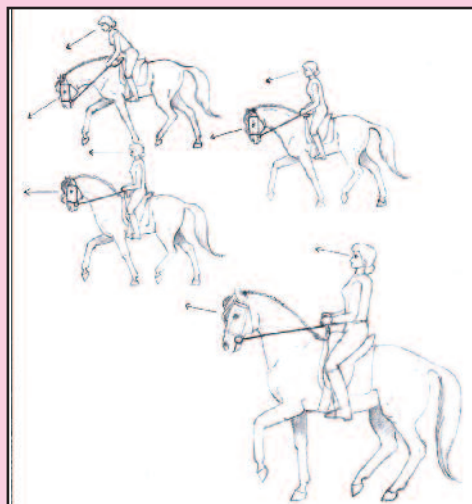
Der zentrale Schritt auf dem Weg zur harmonischen Einheit ist, feiner in der Wahrnehmung und besonders im gezielten Einsatz der Gewichtshilfen zu werden, um das Pferd in seinen Möglichkeiten nicht zu stören, sondern es zu unterstützen. Dabei geht es im wesentlichen um Einfühlungsvermögen und Körperbewusstsein. Die Ein- und Ausatmung zum Beispiel hat unmittelbare Auswirkung auf unsere Muskelspannung und damit auf die Einwirkung auf das Pferd. So kann bewusstes Einatmen und das damit verbundene geringfügige Größerwerden des Reiters beim Antraben/Angaloppieren eine feine Unterstützung sein. Bewusstes Ausatmen beim Durchparieren und in halben Paraden bewirkt eine un-

sichtbare Schwerpunktverlagerung nach hinten unten. Zügel und Schenkelhilfen können dadurch minimiert werden. Versuchen Sie auch einmal, wenn sie zum Halten kommen wollen, die Zunge zusätzlich gegen ihren Gaumen zu drücken.

In den Serienwechseln kann durch das Einatmen mit dem Wechsel dem Pferd der Impuls gegeben werden, nach oben in den Sitz des Reiters zu springen. Die angepasste Länge der Ausatemungsphase entsprechend der Sprungzahl kann dann den Rhythmus und Takt sehr fein unterstützen.

Die Blickrichtung leitet die Bewegung ein

Ebenso wichtig ist die Blickrichtung. Die Gewichtshilfe sollte funktionell von oben nach unten eingeleitet werden, nicht umgekehrt, wie durch das Austreten des inneren Bügels. Jeglicher Bügeltritt verhindert das freie Mitschwingen im Becken, wodurch es in Wendungen und Seitengängen zu Störungen von Rhythmus, Tempo und Takt kommt. Das bedeutet für alle Wendungen und Seitengänge, dass die Blickrichtung die Bewegung einleitet. Durch die Rotation von Kopf und Oberkörper wird bereits eine veränderte Gewichtsverteilung auf das Pferd übertragen. Die Schenkellage folgt dem Sitz, das äußere Bein gleitet automatisch verwahrend hinter den Gurt. Durch Änderung der Höhe der Blickachse verändert sich die Rumpfspannung. Schon das minimale Herunter-



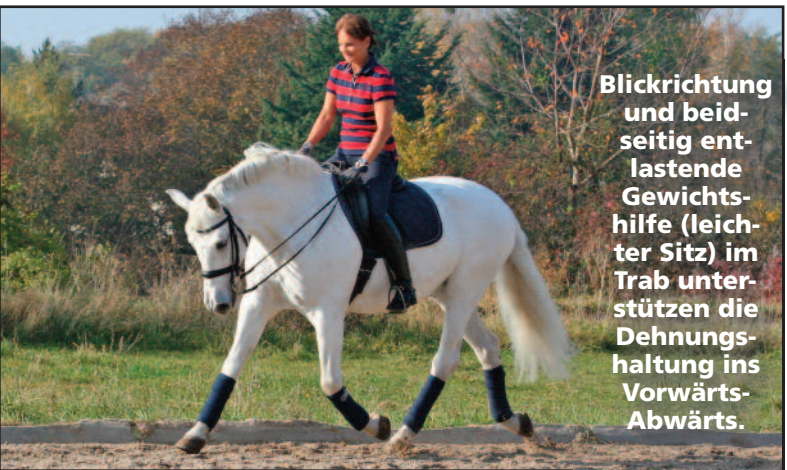
Der Zusammenhang von Blickrichtung und Haltung des Reiters und deren Auswirkung auf die Blickrichtung und Haltung des Pferdes.



485 Seiten geballtes Fachwissen:
Brigitte Lenz: Das Pferd als Spiegel des Reiters
 Georg Olms Verlag, 34,80 Euro, ISBN 978-3-487-08521-0



Gewichtshilfen bei Seitengängen: wechselseitig entlastend und belastend. Das macht das jeweilige sich bewegende Vorderbein frei, ungehindert zu schwingen.



Blickrichtung und beidseitig entlastende Gewichtshilfe (leichter Sitz) im Trab unterstützen die Dehnungshaltung ins Vorwärts-Abwärts.



Versammelnde Gewichtshilfe: Durch den leicht nach oben gerichteten Blick und der damit verbundenen Gewichtsverteilung auf die Hinterhand des Pferdes entsteht spielerische Leichtigkeit.


schauen oder Anheben des Blicks hat eine kaum sichtbare Schwerpunktverlagerung nach vorne bzw. hinten zur Folge. Dies führt zu einer für das Pferd wahrnehmbaren, aber für das Auge des Betrachters unsichtbaren Entlastung oder Belastung der Hinterhand. So kann die Höhe der Blickführung sehr fein Einfluss auf die Gewichtsverteilung und damit auf die Haltung des Pferdes nehmen, ohne dass der Reiter unangemessen mit Hand und Schenkel einwirken muss. Diese reiterlichen Haltungsvariationen sind wesentlicher Bestandteil einer verbindenden Hilfengebung.

Der Reiter folgt der dynamischen Pferde-Bewegung

Grundsätzlich werden alle Seitengänge mit aktiver und rhythmischer Schwerpunktverlagerung in die Bewegungsrichtung geritten. Aufgrund der Schiefe des Pferdes, durch die es den Reiter bevorzugt auf eine Seite setzt, und weil Reiten immer ein dynamisches Hin- und Her verlangt, sitzt der Reiter nicht grundsätzlich innen (in Bezug auf die Biegung), sondern er bewegt sich tendenziell in die Bewegungsrichtung mit. Das Reitergewicht wechselt dynamisch von einem Vorderbein des Pferdes auf das andere. Dadurch kommt es jeweils zu einer Belastung des Vorderbeines auf dem der Reiter gerade sitzt. (Damit ist nicht gemeint, dass das Reitergewicht vermehrt auf der Vorhand lasten soll.)

Die Gegenseite ist dann wiederum frei, sich ungehindert zu bewegen (das Spielbein muss frei sein von der Last des Reiters). Dadurch, dass Sie als Reiter diesem dynamischen Bewegungsprozess folgen, befinden Sie sich nicht vor der Bewegung (wie bei einer unflexiblen Belastung nur innen), sondern in der Bewegung des Pferdes und können auch hier Hand- und Schenkelhilfen wieder auf ein Minimum reduzieren.

www.integralenz-reitcoachig.de

REITERHOF

 REINERS
 ESCHWEG 3
 49762 LATHEN/ OT HILTER
 TEL. 0 59 33 / 9 25 28 u. 9 25 30
 FAX 9 25 29



Reiterferien

- Liebevoller Betreuung
- Freies Reiten (ohne Sattel) auf ca. 15 ha hofeigenem Gelände
- Wanderritte bis zu 5 Stunden durch das reizvolle Erholungsgebiet Hilter
- eigenes Pflegepony (ganztägig)
- hofeigener Kiosk
- Badespaß mit Pferden im hofeigenen See



- Wochenenden für Familien und andere Gruppen (Reiter u. Angler)
- Angelspaß am eigenen See
- Ferienwohnung/ Ferienhaus
- Fahrradverleih
- Auch Tagesgäste sind herzlich willkommen
- Pferde- und Ponyverleih
- Klassenfahrten / Reitvereine

www.reiterhof-reiners.de
info@reiterhof-reiners.de