



Artikel

„Reiten ist Sport!“

eine sportwissenschaftliche Betrachtung des sportlichen Sitzes – das Fundament des Reiters

Author: Dr. Elisabeth Proksch

Version: 1.0

Datum: Jänner 2003

Reiten ist Sport!

- eine sportwissenschaftliche Betrachtung des sportlichen Sitzes –
das Fundament des Reiters

Reiten als Sport oder Freizeitbeschäftigung betrachtet stellt hohe Ansprüche an die körperliche Fitness (Grundlagenausdauer und Muskeltraining), Koordination und Beweglichkeit des Reiters. Zu den körperlichen Voraussetzungen bedarf es zusätzlich eines gesunden Menschenverstands, mentaler Stärke und Einfühlungsvermögen, um schwierige Aufgaben oder unvorhergesehene Situationen mit (s)einem Pferd zu meistern. Diese Gesichtspunkte betrachtend ist Reiten ein sehr komplexer Sport!

Dieser Artikel befasst sich mit den physiologischen Voraussetzungen und zeigt auf, wie wichtig die Faktoren

- körperliche Fitness (Ausdauer und Muskeltraining)
- Koordination und
- Beweglichkeit

für den sportlichen Sitz, der das Fundament des Reiters/in jeder Sparte darstellt, und letztendlich für die reiterlichen Leistungen sind.

Zu den drei genannten Faktoren ist zusätzlich ein hohes Maß an Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein erforderlich, um die entsprechende Muskulatur, wie zum Beispiel die Rücken- und Bauchmuskulatur für den Reitersitz, situationsgerecht aktivieren oder deaktivieren zu können (Kontraktion und Relaxion). Viele Probleme zwischen Pferd und Reiter resultieren oftmals auf mangelnder Körperbeherrschung und Körperwahrnehmung des Reiters, also der Einwirkung des Reiters um einen Ausdruck der reiterlichen Fachsprache zu verwenden. Die Behebung dieser Mängel sollte vor die Erlernung der technischen Hilfen gestellt werden, auch wenn dies eine längere oder ergänzende Ausbildung an der Longe oder in einer niedrigeren Klasse bedeutet.



Körperliche Fitness

Ein wichtiger Aspekt jeder Sportart, die aktiv ausgeübt wird, stellt die allgemeine *Grundlagenausdauer* und Fitness dar. Ein gewisser Level an Ausdauer und Kondition ist bei vielen Sportarten die Voraussetzung, um die eigentliche Sportart überhaupt ausüben zu können. Ausdauer wird als Widerstandsfähigkeit gegen die Ermüdung definiert, was nichts anders besagt, dass ein Mensch mit ausreichender Grundlagenausdauer länger konzentriert trainieren oder arbeiten kann und nicht so schnell ermüdet.

Und gerade dieser Aspekt ist für den Reitsport von großer Bedeutung. Konzentration und Ausdauer sind zwei Komponenten, die sehr stark korrelieren und wesentliche Grundlagen für den Reitsport darstellen.

Oftmals sind Reiter/innen nach 20 bis 25 minütiger Arbeit mit dem Pferd körperlich müde oder erschöpft. Die Folgen sind Spannungs-, Konzentrations- und Koordinationsverlust – der sportliche Sitz „fällt sozusagen auseinander“, eine korrekte Hilfengebung ist nicht mehr möglich. Ein Reiter oder Reiteranfänger mit ausreichender körperlicher Fitness, kann neue Bewegungsmuster länger durchhalten und üben und somit ist er in der Lage diese neuen Bewegungsmuster schneller zu erlernen.

Eine Verbesserung der Kondition und allgemeinen Grundlagenausdauer ist auf verschiedensten Wegen erreichbar. Das Sprichwort „Reiten lernt man nur durch Reiten“ hat sicher seine Berechtigung und ich gebe zu, dass ein Berufsreiter, der 8 bis 12 Pferde am Tag reitet, erstens seinen reiterlichen

Erfahrungsschatz erhöht und dadurch sein reiterliches Können verbessert und zweitens seine Kondition/Fitness über das Reiten aufbaut und erhält. Allerdings schätze ich, dass nicht einmal ein Zehntel des österreichischen Reitervolkes (Freizeitsportler, Amateure, semi-professionelle und professionelle Reiter) die Möglichkeit und auch die Zeit hat, 8 bis 12 Pferde am Tag zu reiten, und dadurch Kondition aufbauen kann.

Die andere Möglichkeit ist, sich ein ergänzendes Konditions- und Aufbautraining zu verordnen, um die Fortschritte bei der Ausübung des Reitsports zu beschleunigen.

Ausdauersportarten wie Laufen, Bergsteigen, Mountainbiking/Radfahren, Inline-Skaten, Schwimmen, Nordik Walking u.v.a. oder der regelmäßige Besuch einer Power-Gymnastikeinheit im Fitnesscenter stellen mögliche Alternativen dar, um die Grundlagenausdauer zu verbessern.

Eine Variante, die ich selbst praktiziere, ist die Lauf- oder Walk-Einheit (Intervalltraining, Long Jog, Fahrtenspiel) mit dem Partner Pferd zu gestalten. Dies ist ein für beide Seiten abwechslungsreiches und entspannendes, aber durchaus anstrengendes und konditionsförderndes Erlebnis zum Trainingsalltag und macht durchaus Spaß. Für den berufstätigen, oftmals unter Zeitdruck geplagten Reiter, stellt diese Variante eine Zeitsparende dar, da man selbst trainiert und gleichzeitig sein Pferd bewegt.



Der zweite wesentliche Aspekt der körperlichen Fitness ist die *Dehnung und Kräftigung der Muskulatur*, die für die Sportart Reiten beansprucht wird.

Ergänzender Muskelkaufbau und Gymnastik zum Training der spezifischen Bewegungsabläufe ist in allen Sportarten ein fixer Teil des Trainingsplans. So sieht man die Skirennläufer während ihres Trainings nicht nur auf der weißen Piste, sondern auch in der Kraftkammer, beim Joggen oder beim Masseur.

Für den aktiven Turnierreiter als auch für den Freizeitreiter mit der Ambition, den Reitsport seinen Möglichkeiten entsprechend exakt ausführen und beherrschen zu wollen, stellt spezielle Reitgymnastik oder Muskeltraining eine optimale Möglichkeit dar, die beanspruchte Muskulatur für die Reitbewegung vorzubereiten und aufzubauen.

Koordination

Die zweite sehr wesentliche physiologische Voraussetzung sind die koordinativen Fähigkeiten. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren (Stereotyp) und unvorhersehbaren (Anpassung) Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen. Je komplexer bzw. komplizierter eine Bewegung oder eine Bewegungsfolge abläuft, desto größer wird die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten.

Beim Reiten sind koordinative Fähigkeiten auf verschiedensten Ebenen notwendig. Allein die korrekte Ausübung des sportlichen Sitzes setzt hohe Ansprüche an die Koordinationsfähigkeit des Reiters. Die Unabhängigkeit der Arme und Hände, des Oberkörpers und der Beine in Kombination mit der technisch richtigen Hilfengebung stellt einen weiteren hohen Anspruch an unser Zentralnervensystem, dass die einzelnen Teilbewegungen eines Bewegungsablaufs abstimmt, dar.

So müssen wie zum Beispiel beim Leichttraben,

- die Unterschenkel ruhig am Pferdebauch liegen, das Knie tief bleiben,
- die Oberschenkel und der Oberkörper die Bewegung des Leichttrabens durchführen, wobei der Motor dieser Auf- und Abbewegung die Oberschenkelmuskulatur ist,
- die Hände frei und aufrecht etwa eine Handbreit über dem Widerrist und eine Handbreit auseinander getragen werden,
- Ellbogen, Handrücken und Pferdemaul eine grade Linie bilden,
- die Arme als Verlängerung des Zügels mit einem leichten Knick im Ellbogen dienen, sodass die Arme seitlich am Oberkörper gehalten werden können.

Zusätzlich zu diesem komplexem Bewegungsablauf muss die Pferdebewegung vom Reiter verarbeitet werden. Diese bedeutet beim Leichttraben, den richtigen Takt und die Balance zu finden.

Häufig beobachtete Fehler beim Leichttraben sind das Mitnehmen der Arme und/oder Hände in der Auf- und Abbewegung des Oberkörpers bzw. das rhythmische Wegstrecken der Unterschenkel im Takt des Leichttrabens. Diese Fehler können entweder aus Balance- oder Koordinationsschwächen resultieren. Oftmals ist beides der Fall.

Am Beispiel Leichttraben wird aufgezeigt, wie wichtig die koordinative Schulung beim Reiten ist. Die Unabhängigkeit der Bewegungen zwischen Armen, Beinen und Oberkörper können sehr gut im Trockentraining sprich im Gymnastikraum oder zu Hause trainiert werden. Regelmäßige Sitzlongen mit ausgefallenen und einfallsreichen Koordinationsübungen unterstützen die Erlernung des sportlichen Sitzes und die Fähigkeit technische Hilfen korrekt geben zu können.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit ist die Fähigkeit und Eigenschaft des Sportlers, Bewegungen mit großer Schwingungsweite selbst oder unter dem unterstützenden Einfluss äußerer Kräfte in einem oder in mehreren Gelenken ausführen zu können. Als Synonyma für Beweglichkeit gelten allgemein auch Flexibilität bzw. Biogsamkeit. Gelenkigkeit (Gelenke betreffend) und Dehnungsfähigkeit (Muskeln, Sehnen und Bänder betreffend) sind als Komponenten und damit als Unterbegriffe der Beweglichkeit zu verstehen¹.

Die Beweglichkeit ist beim Reiten unter anderem im Becken-, Hüft- und Wirbelsäulenbereich von großer Wichtigkeit. Steifheiten in diesen Bereichen bewirken oftmals Fehler in der Balance und/oder Kompensationsbewegungen des Kopfes, der Arme und Hände.

Das Becken als „Schnittstelle“ zum Pferderücken und daher zur Pferdebewegung, muss in der Lage sein, sich den Bewegungen des Pferdes anzupassen und somit die Grundlage der Balance also des Gleichgewichts herzustellen. Dies bedeutet, wenn die Bewegung und Anpassungsfähigkeit des Beckens für das Reiten nicht hundertprozentig erlernt ist und sich somit der Reiter nicht im Gleichgewicht befindet, hat es keinen Sinn, an Fehlern der Hände, des Kopfes oder der Beine zu arbeiten. „Vom Becken zu den Extremitäten“ wie es auch die deutsche Physiotherapeutin und Reitausbildnerin Susanne von Dietze bezeichnet, ist meiner Meinung nach eine gute Beschreibung der didaktischen und methodischen Vorgangsweise des Erlernens des sportlichen Reitersitzes.

Ein häufiger Schwachpunkt stellt auch der Brustwirbelsäulen- und Schultergürtelbereich dar. Aufrichtungsschwächen wie zum Beispiel der Rundrücken oftmals hervorgerufen durch lange sitzende Tätigkeiten im Beruf oder der Schule werden selbstverständlich auch auf das Pferd mitgenommen. Die häufig gehörte Anweisung „Schultern zurücknehmen“ bewirkt meist ein schlagartiges Zurückziehen der Schultern, sprich die Schulterblätter werden krampfhaft mittig zusammengedrückt, das Becken kippt zu weit vor und die Lendenwirbelsäule fällt in ein Hohlkreuz. Das Problem des

Rundrückens und daraus resultierenden eingerollten Schultern wäre aus physiotherapeutischer Sicht durch eine Aufrichtung der Wirbelsäule vom Becken aus und der dynamischen Stabilisation der Brustwirbelsäule in ihrer physiologischen Krümmung ökonomischer zu lösen.

Haltungsfehlern im Rücken- und Schultergürtelbereich- auftretend am Boden und am Pferd - können sehr gut durch Rückengymnastik oder auch Rückenschule verbessert, manchmal sogar behoben oder auch vorgebeugt werden. Übungen zur Sensibilisierung und Schulung von rückengerechtem, ökonomischen Alltagsverhalten sollten zuerst im Gymnastikraum geübt und erfüllt werden, danach können einige dieser Übungen auch am Pferd durchgeführt werden.

Wenn ein Reiter/in, diese Übungen geübt und verinnerlicht bzw. dadurch seine/ihre Körperwahrnehmung geschult hat, sollten die ersten zehn Minuten der Reittrainingseinheit dafür genutzt werden, Übungen für die individuellen Problembereiche kurz durchzugehen. Dies kann sehr gut beim Warmreiten am langen Zügel passieren.

Beweglichkeitsmängel im Hüftgelenk, Verkürzungen der inneren Oberschenkelmuskulatur, des Hüftbeugers und des Wadenmuskels führen auch dazu, den sportlichen Reitersitz nicht korrekt halten



¹ Jürgen Weineck, Sportbiologie, perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft mbH, 3. Auflage, Erlangen 1990

bzw. Hilfen wie zum Beispiel den verwehenden Schenkel bei starker Verkürzung des Hüftbeugers und/oder des Wadenmuskels, nicht deutlich geben zu können.
Entsprechende Dehnungs- und Aufwärmübungen am Boden erleichtern die Umsetzung der Bewegungsabläufe für den optimalen Sitz.

Von großer Wichtigkeit ist die eingehende Analyse oder Diagnose der Ursachen für auftretende Sitzfehler, um diese entsprechend beheben oder verbessern zu können.

Allerdings möchte ich hervorheben, dass jeder Reiter/in (und dessen Trainer/in) das individuelle Optimum realistisch einschätzen soll und seine körperlichen Grenzen erkennt. Manchmal können Beweglichkeitsmängel, Verkürzungen oder Steifheiten substantiell durch Trockentraining und durch das Reiten selbst verbessert aber leider nicht eliminiert werden!

Regeneration

Abschließend soll noch der Punkt Regeneration angesprochen werden. Genauso wichtig, wie das konsequente Training für sportliche Erfolge ist die Regeneration zwischen den Trainingseinheiten für Pferd und Reiter. Der Gestaltung der Regenerationsphasen sind keine Grenzen gesetzt. „Bummelrunden“ im Gelände oder ein kurzer Koppelgang zum Auslüften für die Pferde bzw. der Besuch einer Sauna oder Dampfbades oder eine Massage sind nur einige Beispiele um den Regenerationsprozess zu unterstützen.

Die Schulung der eben dargestellten Faktoren – körperliche Fitness, Beweglichkeit und Koordination - sollte jeder ambitionierte Reiter jeder Könnensstufe beherrzigen, um einerseits den vielleicht schon erreichten Trainingszustand zu erhalten bzw. diesen zu verbessern. Eine Verbesserung der drei Faktoren ist auf jedem Level der Könnensskala möglich. Zusätzlich arbeitet leider auch die Zeit gegen uns; mit zunehmendem Alter wird man nicht beweglicher und auch der Aufbau und Erhalt der körperlichen Fitness bedarf größerer Anstrengung.

Das Training der körperlichen Fitness, Beweglichkeit und Koordination kombiniert mit dem Reitsport sehe ich als optimale Prävention zukünftiger Beweglichkeits- und Rückenprobleme hervorgerufen durch Bewegungsmangel und lange sitzender Tätigkeiten.

Allerdings möchte ich auch die jüngeren Reiter motivieren neben dem Reiten an ihrer Grundlagenausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu arbeiten, um einerseits den Reitsport sportlich korrekt zu erlernen und andererseits sich körperlich fit, muskulär trainiert und gesund zu halten. Was man sich in jungen Jahren an Kondition und Muskeltraining aufbaut und erarbeitet, kann im fortgeschrittenem Alter leichter erhalten bzw. nach Trainingspausen wiederaufgebaut werden.

Zusätzlich bewirkt die körperliche Fitness eine Stärkung des Immunsystems, was gerade bei den jetzigen kälteren Temperaturen in der Reithalle und im Stall von großem Vorteil ist.

Ein weiterer wissenschaftlich bewiesener Aspekt ist die positive Auswirkung von Ausdauertraining auf das psychische Wohlbefinden, was vielleicht auch dazu beitragen kann, in manchen Situationen mit seinem Pferd gelassener reagieren bzw. Misserfolge in der Reitstunde konstruktiv verarbeiten zu können.

Ich hoffe, dass ich durch diesen Beitrag dem einen oder anderen Reiter/in neue Perspektiven eröffnet habe, den Sport „Reiten“ zu erlernen oder bestehende Reitkenntnisse zu verbessern und wünsche allen Reitern/innen viel Erfolg und Spaß in der Ausübung dieser sehr anspruchsvollen Sportart.

Author: Dr. Elisabeth Proksch

Sportwissenschaftlerin und Sportmanagerin
Übungsleiterin Reiten FENA, Skilehrwart
bis 1995 aktiver Leichtathlet/Sparte Laufen
Im Reitsport seit 1982 und im Turniersport
seit 1996 (Dressur) aktiv.

Kontakt: elisabeth.proksch@utanet.at

0664/313 95 37

Weiterführende Literatur (Beschreibung von gymnastischen Übungen):

Erika Prockl, *Wenn Erwachsene in den Sattel wollen – Lösen, Schwingen, Kreisen*, Cadmos Verlag, Lüneburg 1998

Isabelle von Neumann-Cosel/Klaus Balkenhol; *Reitersitz und Reiterhilfen – Korrekt sitzen, gefühlvoll einwirken*, Kosmosverlag, Stuttgart 2001

Josef Kastner/Ulrike Zechner-Trummer, *Selbstgeführtes Bewegungstraining für den Reiter*, Paul Parey Verlag, Hamburg 1993

Susanne von Dietze, *Balance in der Bewegung – Der Sitz des Reiters*, FN-Verlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung, Warendorf 1993

Sally Swift, *Reiten aus der Körpermitte – Pferd und Reiter im Gleichgewicht*, Müller Rüschiikon Verlag, London 1993

Dr. med. Ludwig Geiger, *Ausdauersport-Leitfaden*, sportinform Verlag, Oberhaching 1998

Prof. Dr. Alexander Weber, *Seelisches Wohlbefinden durch Laufen*, sportinform Verlag, Oberhaching 1995