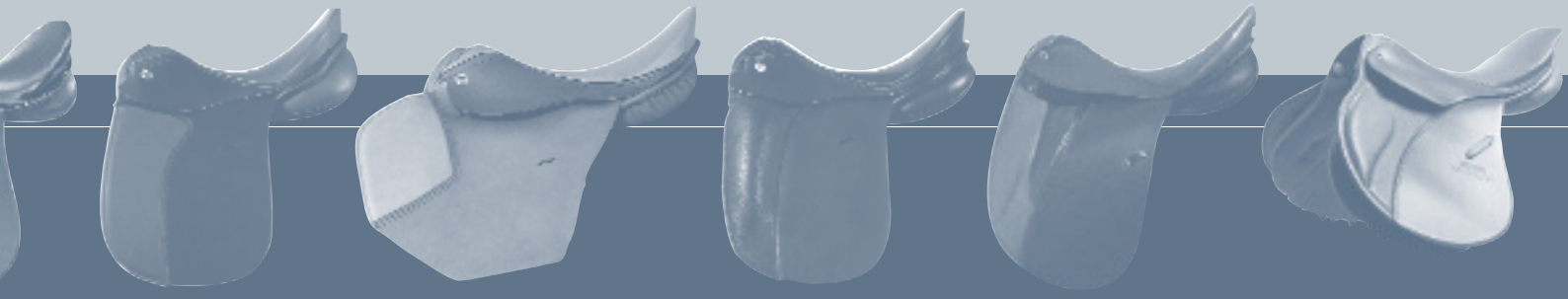


## SATTEL & SITZ

**Berühmt** für ihren perfekten Sitz: die Reiter der Spanischen Hofreitschule in Wien





# Sattel-Fest

**Reiten ist eine dreidimensionale Schwingbewegung, zentrales Element ist der ausbalancierte, unabhängige Sitz. Dieser erfordert vom Reiter bzw. von der Reiterin vor allem Beweglichkeit im Becken – und einen passenden Sattel. In diesem Schwerpunktthema blicken wir zurück auf die gemeinsame Entwicklung von Sitz und Sattel und nehmen die Wechselwirkung zwischen modernem Dressursitz und Sattel genauer unter die Lupe.**

**H**istoriker vermuten – und bei Vermutungen bleibt es –, daß der Mensch vorerst aus Bequemlichkeit am Pferderücken Platz genommen hat. Zu Beginn der gemeinsamen Geschichte wurden Pferde nur als Zugtiere verwendet, und um sich den Fußmarsch zu erleichtern, setzten sich die Menschen vor etwa 6.000 Jahren dann aufs Pferd. Der erste Schritt vom Zug- zum Reittier war getan, doch galt es für den Menschen, am Pferd zu bleiben – und das möglichst lange und sicher. Denn schließlich wollten die Fähigkeiten des Vierbeiners genutzt und beherrscht werden: Geschwindigkeit und Richtung der gemeinsamen Fortbewegung sollten vom Menschen bestimmt werden.

Diese Problematik hat sich über die Jahrtausende hinweg nicht verändert. Auch die heutigen Reitanfänger stehen vor ähnlichen Problemen, denn die Kontrolle über die eigenen motorischen Fertigkeiten gestalten sich oft schwierig genug, doch am Pferderücken muß auch noch ein zweiter Körper beeinflusst werden: der eines mächtigen Pferdes.



**Zu Beginn des Barocks (16. Jhd.) wurde noch der Stehsitz gelehrt (aus „Renaissance Reiten“, Cadmos).**

Der große Vorteil heutzutage ist, daß optimierte Ausrüstung (Sattel und Zaumzeug), gut ausgebildete Pferde und kompetente Hilfe von ReitlehrerInnen zur Verfügung stehen und so die schwierige Aufgabe, eine korrekte Haltung im Sattel einzunehmen, immens erleichtert. Der Sitz zu Pferde ist Ausgangspunkt aller Hilfegebung, darüber ist man sich einig. Ein/e gute/r ReiterIn zeichnet sich nicht nur durch eine schöne Haltung im Sattel aus, er/sie muß auch

losgelassen, ohne den Pferderücken zu stören, jede Bewegung begleiten können.

## Die Evolution hoch zu Roß beginnt

Die ersten Pferde wurden von Nomaden aus der eurasischen Steppe gezähmt und als Haustiere gehalten (etwa 3000 bis 2000 v. Chr.). Das Rad war schon erfunden, Historiker vermuten deshalb, daß das Pferd zuerst als Zugtier verwendet wurde. Während im alten Ägypten

(2000 bis 1000 v. Chr.) weiterhin vom Pferd gezogene Streit- und Kampfwagen das Bild der Zeit prägten, entwickelten sich im nordafrikanischen und südeuropäischen Raum Reitervölker – die Geschichte der Reiterei beginnt.

Im frühen Griechenland (700 v. Chr. bis 395 n. Chr.) war ein „Naturesitz“ zu Pferde gebräuchlich. Aus Abbildungen läßt sich rekonstruieren, daß die Reiter einen leichten Rundrücken machten, die Beine zwanglos am Pfer-

FOTO: CADMOS

## SATTEL & SITZ

dekörper herabbingen und die Pferde unter ziemlicher Gewalt einwirkung gehorsam gemacht wurden. Das Parthenonfries (Teile davon sind im British Museum in London zu sehen) gilt als Zeugnis der griechischen Reiterei. Aus dieser Zeit stammen auch die ersten diesbezüglichen schriftlichen Anweisungen. Dem Staat der Dichter und Philosophen entsprang ein Mann, der als der Vater der Reitkunst gilt und der das erste Mal psychologische Aspekte in die Pferdeerziehung einbrachte: der Schriftsteller, Politiker und Feldherr Xenophon (um 426 bis 355 v. Chr.).

In Xenophons Werk „Über die Reitkunst“, das auch heute noch als Basis der klassischen Reitkunst gilt, wurde das erste Mal der Sitz des Reiters beschrieben. Die Griechen kannten noch keinen Sattel, der Reiter mußte sich durch einen festen Beinschluß auf dem Pferd halten. Xenophon verwarf den „Rundrücksitz“ und setzte an seine Stelle eine aufrechte und gespannte Körperhaltung. Das Bild des Reitersitzes wurde damals von einer einfachen Zweckmäßigkeit geprägt. Da die Pferde sehr klein waren und nicht viel Rückenbewegung hatten, konnte sich dieser aufrechte, gerade Sitz am blanken Pferderücken ohne Steigbügel durchsetzen. Da es im Krieg wichtig war, nicht vom Pferd zu fallen, galt es nicht, dieses so wenig wie möglich zu stören, sondern mit einem stabilen Sitz sein eigenes Leben im Schlachtengetümmel zu schützen.

### Die Entwicklung des Sattels

Die Griechen und Römer ritten ihre Pferde zum großen Teil noch ohne Sattel, obgleich die älteste bekannte Darstellung eines Sattels ins Jahr 300 v. Chr. datiert wird. Die Skythen (als



FOTO: OLIVER HILBERGER

**Die römischen Feldherren** mußten die Balance am Pferd noch ohne Sattel und Steigbügel finden.

Skythen wurden alle Völker der eurasischen Steppe bezeichnet) entwickelten Lederkissen, die ihren Pferden mit einem Brustgurt verschnallt auf den Rücken gelegt wurden. Einfache Lederrücken waren höchstwahrscheinlich die ersten Steigbügel. Diese Kissen wurde im Laufe der Jahrhunderte um einen festen Sattelbaum ergänzt, der das Gewicht des Reiters besser auf dem Rücken des Pferdes verteilte, weniger verrutschte und so dem Reiter mehr Halt gab.

Mehr als ein Jahrtausend (395 v. Chr. bis 1350 n. Chr.) tat sich trotz der Erfindung des Sattels in der Entwicklung des Reitsitzes nicht sehr viel. Im europäischen Raum, geprägt von kleinen, kompakten Pferden, beeinflusst von der immer schwerer werdenden Rüstung des Reiters, blieb der Sitz stocksteif. In den Steigbügeln stehend, das Becken festgestellt und unbeweglich, überlebte diese Art des Reitens im Westen selbst die Ritterzeit.

Im östlichen Raum dagegen entwickelten verschiedene Reitervölker, unter ihnen die Araber und Mongolen, den leichten Sitz. Die Steigbügel kurz geschnallt, schwebten sie über dem Pferderücken und konnten so mit ihren Rössern enorme Geschwindigkeiten erreichen. Die Pferde waren leichter und feingliedriger, geeignet für schnelle Angriffe und zur Überbrückung von großen Distanzen.

Schon in der Vergangenheit prägte also auch der Körperbau des Pferdes den Reitstil.

In unseren Breiten hat sich der „Stehsitz“, der es dem Reiter ermöglichte,

ohne allzu grobe Stöße auf dem Pferd zu sitzen, über die Renaissance (1350 bis etwa 1600 n. Chr.) bis zum Beginn des Barocks gehalten. Durch das festgestellte Becken mußte jegliche Bewegung des Pferderückens durch angepreßte Beine kompensiert werden, man saß am Spalt, um nicht weit aus dem Sattel geworfen zu werden. Die damals gebräuchlichen Schulsättel stützten den Reiter durch ihre hohen Galerien und boten so nicht nur Schutz gegen feindliche Lanzen, sondern umrahmten auch das Becken des Menschen. Die Oberschenkel waren stark „eingepauscht“ und gaben

so zusätzliche Festigkeit. Ob dieser Sättel war es kein Wunder, daß das gesamte Bein nach vorne gestreckt war und so als Schenkelhilfen einzig und allein die Sporen zuließen.

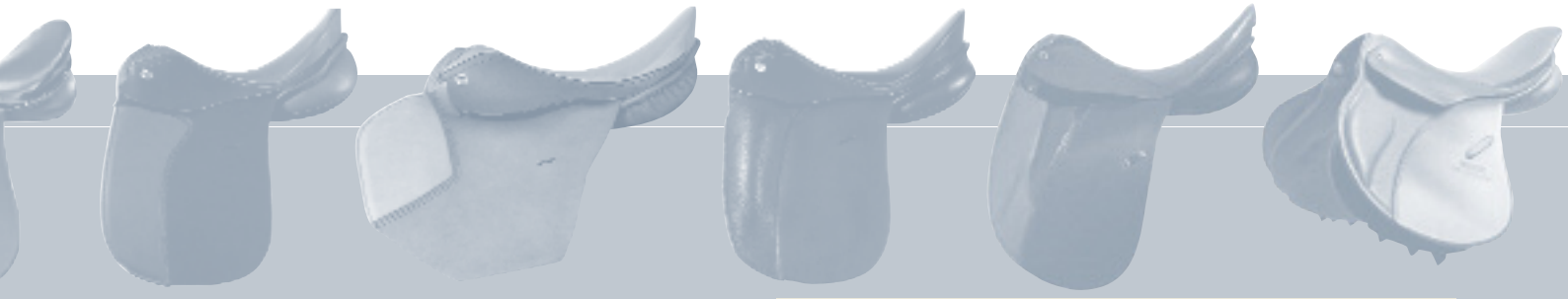
### Spanien und Amerika

Durch die Entdeckung (1492) und Besiedelung Amerikas wurde auch die Arbeitsreitweise der Spanier mit auf den neuen Kontinent gebracht. Bis zu dieser Zeit entwickelte sich auf der iberischen Halbinsel eine Gebrauchsreitweise, die bis in die heutige Zeit erhalten blieb. Das Hüten von Rindern stellte einen hohen Anspruch an den Reiter. Er mußte bequem sein, um stundenlang am Pferd sitzen zu können. Die Sättel der Viehhirten hatten eine für den Pferderücken angenehme große Auflagefläche und waren eine Variante des Rittersattels. Die Galerien



FOTO: OLIVER HILBERGER

**Zur Zeit Maria Theresias** entwickelte sich der Vorläufer des heutigen Dressursitzes.



blieben, um von den Hörnern der Stiere geschützt zu sein, die Pauschen hingegen verschwanden. Durch die gewonnene Bewegungsfreiheit konnte der Vaquero frei und losgelassen seinen Oberkörper zurücknehmen und schonte dadurch seinen Steiß. Reitweise und Reitsitz der Spanier haben sich im Laufe der Jahrhunderte nur sehr wenig verändert und werden noch heute auf der iberischen Halbinsel eingesetzt.

In Amerika wurde diese Reitweise übernommen und fand um 1880 mit den berittenen Hirten – den Cowboys – ihre Glanzzeit. Der modifizierte spanische Sattel ist heute als Westernsattel bekannt und er-

fuhr nur sehr geringe Veränderungen. Die Rinder waren nicht so angriffslustig wie die spanischen Stiere, und so war das Hauptaugenmerk des Sitzes auf Effizienz und Schonung von Pferd und Reiter gelenkt. Der Reitsitz der Cowboys bewahrte sich bis in die heutige Zeit.

### **Reitkunst vom Barock bis zur heutigen Zeit**

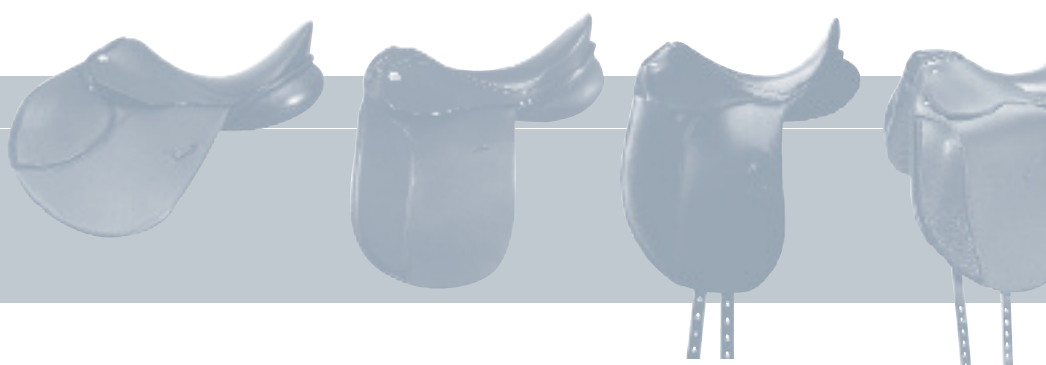
Parallel zur Entdeckung Amerikas wurde in Europa eine neue Ära der Reitkunst eingeleitet. Die großen Kriege waren vorüber, und der Mensch besann sich auf die schönen Künste. Die Reiterei wurde zum Vergnügen betrieben, und so boten sich der Entwicklung des Sitzes neue

## **BUCHTIPS**

### **Literatur zum Thema**

In folgende Bücher finden Sie **Tips und Übungen zum Thema Sitz und Balance:**

- Balance in der Bewegung** von Susanne v. Dietze, ISBN 3-88542-258-1, erschienen im FN-Verlag ([www.fnverlag.de](http://www.fnverlag.de)), Preis: 24,80 Euro
- Bewegungsgefühl und Reiter Sitz** von Eckart Meyners, ISBN 3-440-10101-0, erschienen im Komos Verlag ([www.kosmos.de](http://www.kosmos.de)), Preis: 29,90 Euro
- Fit fürs Pferd** von Dr. Christine Heipertz-Hengst, ISBN 3-86127-375-6, erschienen im Cadmos Verlag ([www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)), Preis: 22,90 Euro
- Schmeichelnder Sitz, atmender Schenkel, flüsternder Zügel** von Eberhard Hübener, ISBN 3-487-08408-2, erschienen im Georg Olms Verlag ([www.olms.de](http://www.olms.de)), Preis: 24,80 Euro
- Reiten aus der Körpermitte – Pferd und Reiter im Gleichgewicht** von Sally Swift, ISBN 978-3-275-00956-5, erschienen im Verlag Müller-Rüschlikon ([www.mueller-rueschlikon-verlag.de](http://www.mueller-rueschlikon-verlag.de)), Preis: 30,- Euro
- Reiten aus der Körpermitte – Perfektion im Sattel** von Sally Swift, ISBN 978-3-275-01406-4, erschienen im Verlag Müller-Rüschlikon ([www.mueller-rueschlikon-verlag.de](http://www.mueller-rueschlikon-verlag.de)), Preis: 34,90 Euro



## SATTEL & SITZ

Möglichkeiten. In Frankreich und Italien bildete sich eine eigene Reitkultur, aus der ein Reiter hervorging, der wohl als einflussreichster Reitmeister der Geschichte in die Annalen der Reitkunst einging: der Franzose François Robichon de la Guérinière (1688 bis 1751).

Im Jahre 1733 veröffentlichte Guérinière das Buch „Ecole de Cavalerie“, eine der bedeutendsten Anleitungen zur Ausbildung von Pferd und Reiter. Er betont darin die Losgelassenheit des Sitzes, die Winkelung von Becken und Oberschenkel und lässt den Reiter auf seinen Sitzkno-

chen und ermöglichte so dem Reiter viel mehr Bewegungsfreiheit. In Deutschland prägte Gustav Steinbrecht mit seinem Werk „Das Gynasium des Pferdes“ die Reiterei, und noch heute kann man seine Reitlehre als Grundpfeiler der modernen Dressurreiterei ansehen. Als „Erfinder“ des heute noch üblichen modernen Sprungsitzes gilt der Italiener Federico Caprilli (1868 bis 1907). Im Laufe des 20. Jahrhunderts variierte nur noch die Bügellänge, doch der moderne Dressursitz war gefestigt und hat sich bis in die heutige Zeit bestätigt.

Die neue Reitweise brachte auch eine Veränderung des Sattels und des Sitzes mit sich. Das

gerichtete, dreidimensional bewegliche Becken, das, von ausreichend kräftiger Rückenmuskulatur unterstützt, der Bewegung des Pferderückens aktiv folgen kann. Auf beiden Sitzbeinhöckern im Sattel ruhend, bildet die richtige Position der Hüfte den Dreh- und Angelpunkt des ausbalancierten Sitzes. Die Schwingungen des Pferderückens dürfen nicht gestört, sondern sollten gefördert werden. Die Rückenmuskulatur des/der Reiters/In unterstützt die Bewegungen des Beckens, indem sie zum richtigen Zeitpunkt an- und abgespannt wird. Das Bek-

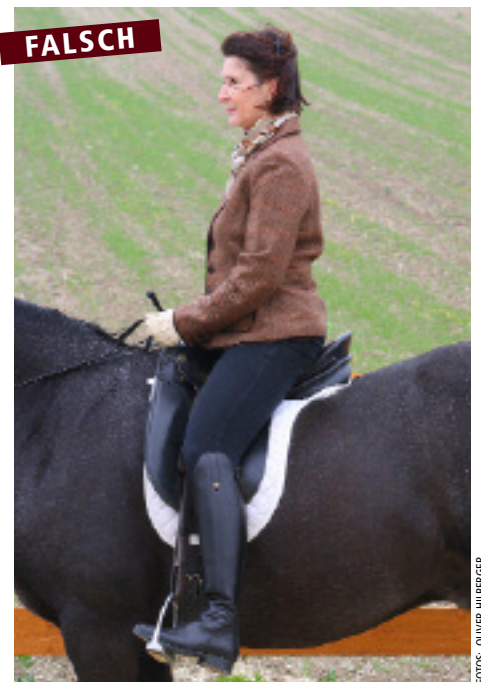
gerichtete, dreidimensional bewegliche Becken, das, von ausreichend kräftiger Rückenmuskulatur unterstützt, der Bewegung des Pferderückens aktiv folgen kann. Auf beiden Sitzbeinhöckern im Sattel ruhend, bildet die richtige Position der Hüfte den Dreh- und Angelpunkt des ausbalancierten Sitzes. Die Schwingungen des Pferderückens dürfen nicht gestört, sondern sollten gefördert werden. Die Rückenmuskulatur des/der Reiters/In unterstützt die Bewegungen des Beckens, indem sie zum richtigen Zeitpunkt an- und abgespannt wird. Das Bek-



**Richtig:** Die Reiterin sitzt aufrecht und hat Arme und Beine in der richtigen Position.



**Falsch:** Nach vorne gestreckte Arme blockieren die Schultern und das Ellbogengelenk.



**Falsch:** Mit zu langen Bügeln kann das Becken der Reiterin nicht mehr richtig arbeiten.

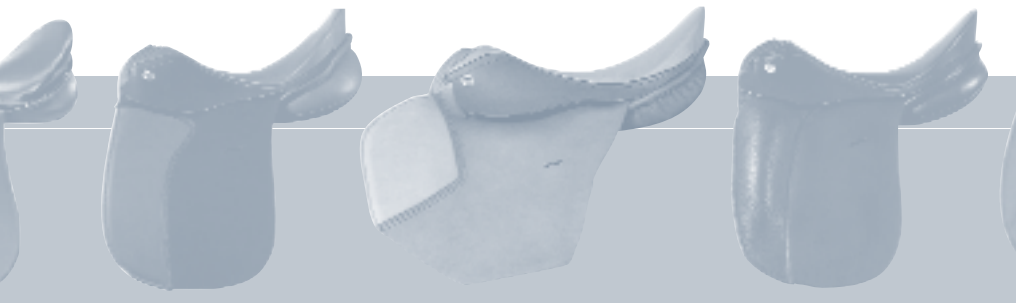
chen ruhen, während die Unterschenkel gerade herabhängen. Damit löste Guérinière den „Stehsitz“ ab, und das Becken gewann als Bewegungspuffer immer mehr an Bedeutung. Der neue Sitz erlaubte ein dynamisches Begleiten des Pferderückens, das dem statisch festgestellten Sitz weit überlegen war.

Erbe von Guérinière lebte in einer „beweglichen Mittelpositur“ weiter, die Bügellänge verkürzte sich und brachte damit den Unterschenkel des Reiters in eine neue Position, die ein Aufstehen im Sattel ermöglichte. Der schon in der Barockzeit bekannte englische Sattel wurde immer beliebter – er besaß keine Pau-

**Der moderne Dressursitz**  
In der heutigen Zeit liegt der Schwerpunkt in einem zügelunabhängigen Sitz, der das Pferd optimal unterstützen kann, und der dem/der Reiter/In erlaubt, ohne „Anhalten“ am Zügel im Sattel zu sitzen.

Die wichtigste Rolle beim Dressursitz übernimmt das auf-

ken erreicht in aufgerichteter Position seine größte Auflagefläche, wodurch ein gezieltes Einsetzen der Sitzbeinhöcker für eine optimale Gewichtshilfe ermöglicht wird. Schon hier offenbart sich, daß es nicht reicht, einfach im Sattel zu sitzen und zu hoffen, daß der eigene Körper die Stöße schon abfan-



gen wird. Ohne ausreichend trainierte Rücken- bzw. Bauchmuskeln wird es nur sehr schwer möglich sein, den Trab eines schwungvoll gehenden Pferdes auszusitzen, ohne ihm in den Rücken zu fallen.

An dieser Stelle sei auch der Begriff „Kreuzanspannen“, der schon bei vielen ReiterInnen für Mißverständnisse gesorgt hat, näher erklärt: Das „Anspannen des Kreuzes“ ist nichts anderes, als ein dynamisches nach Vorne-Oben-Bringen des unteren Beckenringes, aber nicht durch Zurücklehnen des Oberkörpers, sondern durch den Gebrauch der Bauchmuskulatur. Genau diese Bewegung erlaubt es dem/der ReiterIn wie „angeklebt“ im Sattel zu sitzen. In einer Trockenübung kann man diese Bewegung sehr einfach nachmachen: Man setzt sich in gerader Haltung an den äußersten Rand eines Stuhles und versucht, diesen ausschließlich mit Hilfe seines Beckens nach vorne zu kippen, ohne dabei den Oberkörper nach hinten zu verlagern. In diesem Moment muß man sein „Kreuz anspannen“. Die Dynamik dieses Vorganges wird erst am trabenden Pferde deutlich, denn erst das An- und Abspannen im Takt ermöglicht es, den Trab korrekt auszusitzen.

### Die Schenkellage

Aus der korrekten Beckenposition sollen die Oberschenkel des Reiters bzw. der Reiterin flach und ohne zu klemmen am Sattelblatt liegen, die leicht gewinkelten Unterschenkel bringen die Ferse in das Lot von Schultergelenk und Hüfte des Reiters bzw. der Reiterin. Der Fuß ruht am Ballen im Steigbügel. Das Sprunggelenk muß entspannt sein, um die Schwingungen nach unten abzufedern. In dieser einfachen und prägnanten Forderung steckt ein weiteres Geheim-

nis des Dressursitzes, das auch schon eine große Schwierigkeit für den Reitanfänger beinhaltet.

Die Beine des Menschen reagieren auf ungewohnte Bewegungen meist reflexartig mit Verspannung und Klemmen. Die Unterschenkel pressen sich an das Pferd, die Fersen werden hochgezogen, die Knie des Reiters entfernen sich vom Sattel und rutschen immer höher. Meist ist dann der Traum vom perfekten Dressursitz in weite Ferne gerückt. Um diesem Reflex zu entgehen, müssen die Oberschenkel mit der Innenseite flach am Sattelblatt liegen. Dazu spreizt man ein wenig seine Beine, dreht in dieser Position ganz sanft beide Oberschenkel etwas nach innen und legt sie so wieder an den Sattel. Die Folge dieser Bewegung ist, daß das Knie in tiefer Position ohne zu klemmen an den Sattel kommt und die Unterschenkel daraus frei und entspannt positioniert werden können.

Die häufig gehörte Anweisung, die Fußspitzen nach innen zu drehen, bringt nur unnötige Verspannungen in das Bein, denn die Füße sollen durch das Drehen des gesamten Beines in die korrekte Lage gebracht werden. Die Wurzel dieses Fehlers

**RICHTIG**



**Richtig:** Der Oberschenkel rahmt das Pferd optimal ein, die Wade kann gezielt eingesetzt werden.

**FALSCH**



**Falsch:** Durch das offene Knie geht der Kontakt mit dem Sattelblatt größtenteils verloren.

FOTOS: OLIVER HILBERGER

► Fortsetzung S. 26

**Dr. Josef Kastner** weiß:  
Reiten ist Schwingen –  
und das geht nur mit  
einem passendem Sattel.

## SATTEL & SITZ

### INTERVIEW

## Sitz & Sattel

Wir haben Dr. Josef Kastner, Spezialist für Biomechanik und Bewegungsanalyse, zu den biomechanischen Zusammenhängen beim Reiten und die Bedeutung des Sattels für den Sitz befragt.

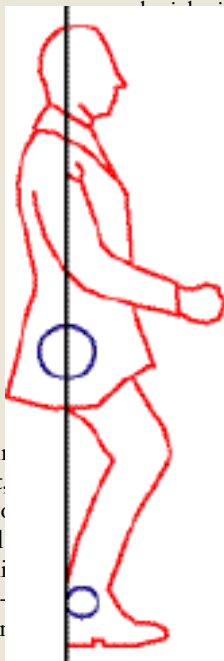
**Pferderevue:** Herr Dr. Kastner, Sie haben sich im Zuge Ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit aber auch darüber hinaus intensiv mit dem Reiten und dem Sitz des Reiters/der Reiterin beschäftigt, insbesondere mit sogenannten „Problemfällen“. Welche Bedeutung haben die Anatomie des Reiters/der Reiterin, eventuelle Fehlhaltungen und Fehlstellungen in diesem Zusammenhang? Von ReitlehrerInnen wird ja häufig vorgegeben, wie man sitzen soll – manchen ReiterInnen ist es aber anatomisch gar nicht möglich, bestimmte Positionen einzunehmen, ohne sich zu verspannen...

**Dr. Kastner:** Von der Biomechanik her ist die Sache ganz einfach: Reiten ist Schwingen, es handelt sich um dreidimensionale Schwingbewegungen. Zweitens: Man muß mit der Pferdebewegung mitgehen können. Dazu muß man in seiner Bewegung so frei sein, daß dies möglich ist. Wenn ich auf Haltungsvorschriften hin Stellungen einnehmen muß, in denen ich mich z. B. mit meiner Beckenstellung in einer Endposition befinde, kann ich über diese Endstellung nicht mehr hinaus schwingen. D. h. ich muß mich von der Grundeinstellung her, „Sitz“ genannt, in eine Position begeben, wo ich mit dem Becken sowohl nach vorne als auch nach hinten in dem Ausmaß schwingen kann, wie es die Rücken-

bewegung des Pferdes vorgibt. Das gilt für alle Gelenke, für die Hüfte, für die Lendenwirbelsäule, für das Sprunggelenk, für die Schultern etc. Ein/e ReiterIn mit einem starken Hohlkreuz hat einen anderen Grundsitz als jemand ohne starkes Hohlkreuz, jemand mit einem Rundrücken hat eine andere Schulterbeweglichkeit als jemand ohne Rundrücken usw.

**PR:** Das Ziel ist also nicht, daß sich der/die ReiterIn an die Vorstellungen des Standardsitzes anpaßt, sondern daß man den/die ReiterIn in seinen/ihren Möglichkeiten, sich zu bewegen, analysiert...

**Dr. Kastner:** Beides ist wichtig. Man muß wissen: Wie müßte jemand sitzen, um etwas machen zu können. Das ist die ideale Vorstellung. Dann haben konkreten Menschen, die ich analysiere, in dem Moment, in dem ich sehe, welche Möglichkeiten er jetzt hat. Wenn ich erkenne, daß es ein Defizit gibt, man durch geeignete Übungen versuchen, längerfristig dieses Defizit aufzuheben. Das heißt aber nicht,



**Abbildung:** Die Skizze deutet, daß Körper und Beine im Becken ausgerichtet werden.

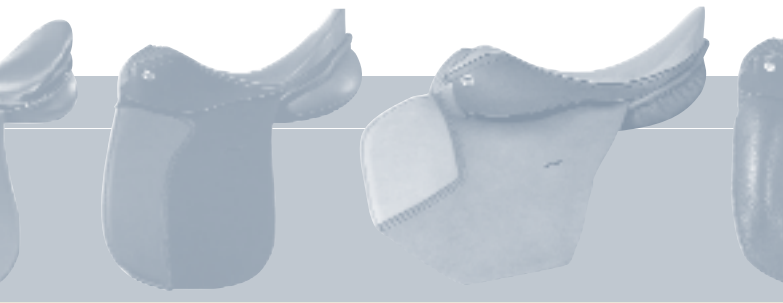


FOTO: PRIVAT

daß er in dieser Stunde nicht reiten kann. Nehmen wir an, er hat eine eingeschränkte Hüftbeweglichkeit durch eine verkürzte Iliopsoasmuskulatur. (*Anm.: Hüftenlendenmuskel, innerer Skelettmuskel der Hüfte; der Musculus iliopsoas ist der stärkste Beuger des Hüftgelenks.*) Wenn ich den/die ReiterIn in eine Endposition setze, ist die ganze Reitstunde eine Katastrophe. Ich nehme also in Kauf, z. B. durch eine Bügelverkürzung, daß er/sie jetzt vielleicht nicht so ideal sitzt, habe aber viele Möglichkeiten, diese Reitstunde trotzdem positiv zu beenden. Parallel mache ich ein langfristiges Konzept, um diese Verkürzung aufzulösen. Oder: Der/Die ReiterIn hat einen zu schwachen Bauchmuskel, dann werde ich nicht gerade am Aussitzen arbeiten, wo ich den Bauchmuskel brauche, sondern etwas anderes üben, und versuchen, den Bauchmuskel langfristig durch Übungen zu kräftigen. **PR:** Hat heute nicht fast jeder Erwachsene gewisse Haltungsschäden?

**Dr. Kastner:** Jein, es gibt nicht den gesunden, normalen Körper, da ist dann eben der Blick für das individuelle Maß gefordert: Wo kann ich den/die SchülerIn herausfordern, ist der Lernschritt, den man vom Reitschüler verlangt, zu groß oder ist er zu klein? Ist er zu groß, ist das schlecht, ist er zu klein, ebenso. Es muß eine gewisse Herausforderung sein, sie muß aber so angemessen sein, daß er den Lernschritt machen kann, sonst

macht er ihn nicht. Das ist die Kunst des Unterrichts, in Mathematik, in Latein, im Reiten, im Tennis – egal wo. **PR:** Ist Reiten unter diesem Aspekt besonders schwierig? **Dr. Kastner:** Eigentlich nicht. Es gibt aber einige Besonderheiten, für die man gezielt trainieren muß. Beim Reiten muß z. B. eine Muskulatur, die normalerweise für langsame oder für tonische Kontraktionen geschaffen ist, wie der Bauchmuskel, der mit der Atmung mitgeht, beim Trab 0,6 Mal pro Sekunde kontrahieren, das macht die Schwierigkeit aus. Man braucht hier einen gestärkten Muskel nicht der Kraft wegen, sondern damit er mit diesem Rhythmus mitgehen kann und zum geeigneten, präzisen Zeitpunkt eine kurze, synchrone Tätigkeit vollbringt. Oder: Es gibt in den menschlichen Bewegungsabläufen viele Koordinationsmuster, die geradezu genetisch verankert sind, manche kann ich beim Reiten verwenden, aber nicht alle. Z. B. ein Strecken des Beins bedeutet im Alltag, daß gleichzeitig aus dem Hüftgelenk, aus dem Knie und aus dem Sprunggelenk gestreckt wird. Aber das wollen wir beim Reiten nicht. Wir wollen die Ferse unten haben. Noch ein Beispiel: Das Gehmuster kann ich im Schritt verwenden, aber im Trab nicht. Die Bewegungsmuster, die ich aus dem Alltag übernehmen kann (z. B. Schritt, Galopp), muß ich nicht trainieren, aber der Trab muß methodisch geübt



werden. Hier brauchen wir also zusätzliche motorische Kompetenz, die erlernt und geübt werden muß.

**PR:** *Welchen Stellenwert hat das Longieren bei der Sitzschulung?*

**Dr. Kastner:** Die Longearbeit hat größten Stellenwert – in der Verbindung mit folgendem Konzept: Sieh nach, welche Mängel der/die ReiterIn hat, behebe langfristig die Mängel durch geeignete Übungen und arbeite in der Stunde stets koordinativ. Ziel ist der unabhängige Sitz. Der/Die ReiterIn, der/die unabhängig sitzt, kann im Prinzip nicht beschreiben, was er/sie tut. Er/Sie ist präzise in der Bewegung des Pferdes.

**PR:** *Wie wichtig ist der Sattel für den korrekten Sitz des Reiters bzw. der Reiterin?*

**Dr. Kastner:** Wenn ich mit einem/

„Man braucht einen gestärkten Muskel nicht der Kraft wegen.“

einer ReiterIn arbeite, dann schaue ich mir als erstes den Sattel an, ob – abgesehen von der Paßform – die sogenannte „Statik“ (siehe „Zehn Regeln“, Seite 28) überhaupt möglich ist. Zu beobachten ist dabei zunächst einmal, daß viele Sättel zu wenig hoch aufgebaut sind.

**PR:** *Das bedeutet?*

**Dr. Kastner:** Heute geht der Trend dahin, daß man möglichst nah am Pferd sitzen möchte. Wenn Sie z. B. auf einem sehr kalibrigen, runden Pferderücken, der vom Rippenbogen her eher rund und nicht längsoval ist, nah am Pferd sitzen, dann wird der Oberschenkel weggekeilt und nach vorne geschoben. Meist ergibt sich dadurch ein Stuhlsitz. D. h. Sie können dort nicht dieselben Oberschenkel-lagen haben wie auf einem

schmalen Pferd. Bei Dressursätteln steht oft, bedingt durch die Form und Lage der Pausche, der Oberschenkel zu steil – die Beweglichkeit in der Hüfte ist dann in der Streckung stark eingeschränkt.

**PR:** *Wie sollte ein Sattel geformt sein, damit der/die ReiterIn optimal mit den Bewegungen des Pferdes mitgehen kann?*

**Dr. Kastner:** Der Sattel muß – abgesehen von der Paßform – dem/der ReiterIn ermöglichen, in seiner Mittelposition zu sitzen. Man muß den/die ReiterIn so hinsetzen, daß seine wichtigsten Gelenke in der Mittelposition sind und von dort bei der Bewegung schwingen können. Sättel, deren Sitzfläche z. B. stark gekrümmt ist, sind eher von Nachteil, da sie das freie Schwingen einengen. Ideal sind Sättel, die vom tiefsten Punkt nicht gleich bogenförmig nach oben gehen, sondern noch ein Stück gerade verlaufen, so daß

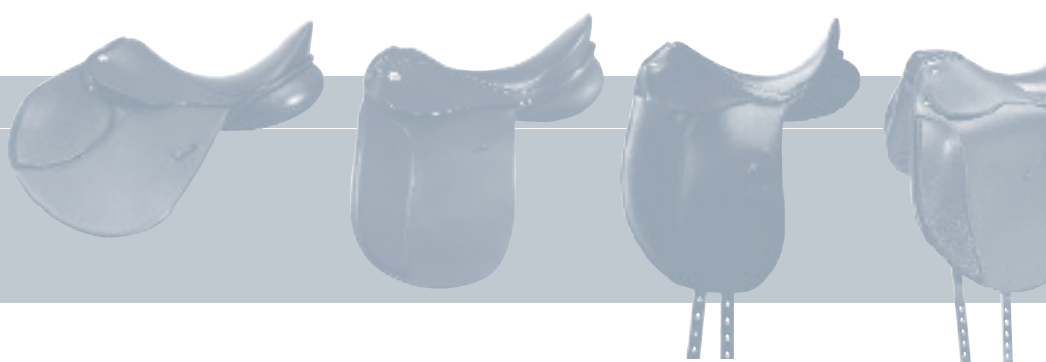
das Becken nach vorn und hinten schwingen kann.

**PR:** *Was halten Sie von Trockenübungsgeräten für den unabhängigen Sitz?*

**Dr. Kastner:** Für die Förderung der Geschicklichkeit und der Beweglichkeit sind das gute Ansätze, sie dürfen aber nicht zum Selbstzweck werden. Kontraproduktiv sind auch Übungen am Boden oder mit Geräten, die ein falsches Bewegungsmuster induzieren. Ich denke manchmal, man sollte wieder zu den Wurzeln zurückkommen. Man reitet ja nicht wegen des Balimos oder des Holzpferdes oder des Gymnastikballs, man reitet ja des Pferdes wegen.

**PR:** *Herr Dr. Kastner, wir danken für das Gespräch.*

DAS INTERVIEW MIT DR. JOSEF KASTNER  
FÜHRTE EVA MORAWETZ. ■



## SATTEL & SITZ

### NEUHEITEN AM SATTELMARKT

## Gedämpftes Glück

Beim Reiten wird Druck übertragen – vom Reiter aufs Pferd und vice versa.

Nicht immer ist das angenehm, oft sogar gesundheitsschädigend.

Zwei Sattelhersteller präsentierten daher diesen Herbst neue Konzepte zur Druckminderung.

Beim Reiten werden ungeahnte Kräfte frei – und je ungeübter und untrainierter der Reiter oder die Reiterin ist, desto ungebremster fällt er oder sie seinem bzw. ihrem Pferd buchstäblich in den Rücken. „Ein schlechter Reiter fällt dem Pferd mit dem Eineinhalbfachen seines Körpergewichts ins Kreuz“, weiß Dr. Josef Kastner, „ein guter kann die Belastung auf den Faktor 1,2 vermindern“. Immer noch ganz schön viel, denkt man sich da. Daher

Niveau, die sich nicht nur über den Komfortzuwachs erfreut zeigen, sondern auch über das Leistungspotential des Sattels. Anders als befürchtet war die Sitzposition eine zentralere, sattere, und auch die Hilfengebung war nicht beeinträchtigt. Eine lange Lebensdauer des Polsterinnenlebens, eines hochwertigen Memoryfoams aus der Automobilindustrie, ist ebenfalls gewährleistet. Mehrkosten pro Sattel: rund 200,- Euro.

**Soft-Touch-System.** Doch nicht nur Stübben hat etwas gegen unnötigen Druck im Reiterleben, auch Busse tut was für die „perfekte Verbindung zwischen Pferd und Reiter“. Was bisher nur DressurreiterInnen zugute kam, bietet Busse nun auch Spring- und VielseitigkeitsreiterInnen an: das Soft-Touch-System, mit dem Anky van Grunsven seit Anfang 2006 im Viereck unterwegs ist. Das patentierte Soft-Touch-Sattelkissen soll optimale Druckverteilung am Pferderücken, eine dauerhaft und gleichmäßig weiche, elastische Füllung, eine vollkommen ebene flächig weiche Auflage sowie Formbeständigkeit garantieren. Sein Geheimnis: die Druck-Stop-Schicht. Sie liegt in der Mitte des Sattelkissens und wirkt als Entkoppelungsschicht. Darunter, in Richtung Pferderücken, befinden sich zwei unterschiedliche Spezialschaumstoffe, die für eine elastische und homogene Auflage auf der Rückenmuskulatur sorgen und die Bewegungen zwischen Reiter und Pferd kompensieren. Oberhalb ist das Sattelkissen mit Polyesterwolle gefüllt und kann so individuell angepasst werden. Und wie bewährt sich der Soft Touch in der reiterlichen Praxis? Das deutsche Branchenblatt *equitrends* machte die Probe aufs Exempel und ließ den Sattel von sechs ProfiddressurreiterInnen von Mai bis Juli 2007

testen (den gesamten Test finden Sie in der *equitrends*-Ausgabe September 2007, [www.equitrends.de](http://www.equitrends.de)).

Unterm Strich kommt heraus: weniger Druck tut gut – aber Sattelwahl ist und bleibt eine höchst individuelle Angelegenheit: Nur wenn beide, Pferd und ReiterIn, auf Dauer damit glücklich sind, kommt es zur vielzitierten Harmonie, zum Gleichklang, der Reiten letztlich immer sein sollte.

EM ■

findet sich also in der Lage des Oberschenkels und nicht im Fuß selbst. Man darf das Drehen aber auch nicht übertreiben, denn dann entfernt sich die Wade des Reiters vom Pferd, und eine Schenkelhilfe wird fast unmöglich.

Das so erreichte tiefe Knie ermöglicht es, den Unterschenkel losgelassen in Richtung des eigenen Schwerpunkts zu bringen. Damit das Sprunggelenk korrekt arbeiten kann, muß man es vermeiden, in den Steigbügel zu drücken und dadurch den Absatz tiefer zu bringen. So würde man im gesamten Bein steif und die Geschmeidigkeit ginge verloren. Nur ein entspanntes Sprunggelenk kann das nach unten strebende Reitergewicht dynamisch abfedern und dadurch der Unterschenkel in korrekter Position gehalten werden.

Dies erklärt auch, warum es vielen ReiterInnen leichter fällt den Trab ohne Bügel auszusitzen: Da der Fuß keinen Widerstand findet, wirkt nur die Schwerkraft auf das Reiterbein ein und läßt dieses entspannt nach unten hängen. Bei steifen Sprunggelenken bewirkt der Steigbügel das unerwünschte und unangenehme „Nach-oben-geworfen-Werden“. Die hochgezogenen Fersen machen die puffernde Wirkung des Sprunggelenkes zunichte und verhindern so eine gezielte Schenkelwirkung. Die Schenkelhilfen sollen aus der leicht angelegten Wade kommen und dürfen den Sitz nicht in Unordnung bringen. Es ist besser, daran zu denken, die Fußspitzen leicht anzuheben, um so den Absatz tiefer zu bekommen, als ständig die Fersen hinunterzudrücken.

### Der Oberkörper

Aus dem richtig positionierten Becken richtet sich der Oberkörper auf. Aus einer geraden und



FOTO: STÜBBEN

**Innovation** von Stübben: die Biomex Technologie schon die Wirbelsäule des Reiters bzw. der Reiterin.

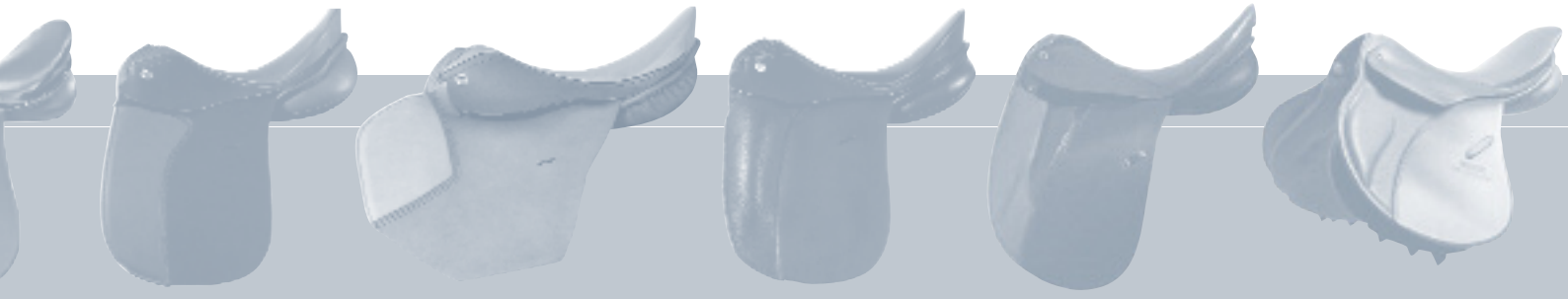
kann Reiten den Rücken bzw. die Wirbelsäule erheblich belasten, sowohl die des Menschen als auch die des Pferdes. Neben einer guten Ausbildung (korrekter Sitz) und konstantem Training (kräftige Muskeln) kann man aber auch durch die Ausrüstung Druck aus der Angelegenheit nehmen. Exemplarisch seien hier zwei aktuelle Neuentwicklungen am Sattelsektor vorgestellt, die eine arbeitet mit Druckdämpfung nach oben zum/r ReiterIn, die andere mit optimaler Druckverteilung und verminderter Druckübertragung zum Pferderücken hin.

Die Biomex Technologie, die Stübben seit kurzem für alle seine Sättel anbietet, führt zu einer deutlichen Reduzierung der Krafteinwirkung auf die reiterliche Wirbelsäule – und zwar durch zwei nierenförmige Polster am Sattel, die die Sitzbeinknochen weicher betten und gleichzeitig die Weichteile hohllegen. Getestet wurden die Sättel von vier männlichen und vier weiblichen ReiterInnen auf Klasse S-



**Das Soft-Touch-System** von Busse sorgt für optimale Druckverteilung.

FOTO: BUSSE



entspannten Haltung werden die Schultern etwas zurückgenommen, der Brustkorb geweitet und die Oberarme senkrecht fallen gelassen. Die Unterarme mit aufgestellten Händen bilden mit den Zügeln eine Linie zum Maul des Pferdes. Die Kopfhaltung wird durch den Blick über die Pferdeohren bestimmt und komplettiert den Dressursitz.

Die häufigsten Fehler entspringen einer falschen Beckenposition, denn diese bestimmt die senkrechte Haltung des gesamten Oberkörpers. Ist das Becken zu instabil und zu steif und kann somit die Schwingungen des Pferderückens nicht mehr aufnehmen, kommt der gesamte Oberkörper des Reiters

bzw. der Reiterin in Unordnung. In den meisten Fällen gleicht man diese fehlende Balance durch einen zu weit nach vorne oder zu weit nach hinten genommenen Oberkörper aus, so entstehen der Spalt- bzw. der Stuhlsitz. Die Wurzel dieses Übels findet sich also nicht in der Aufrichtung des Oberkörpers, sondern in einer falschen Beckendynamik. Die Korrektur muß also beim Becken ansetzen – und nicht in der Neupositionierung des Oberkörpers.

Viele Verspannungen entstehen zusätzlich in den Schultern des Reiters bzw. der Reiterin, denn solange der Sitz nicht wirklich zügelunabhängig ist, werden diese meist mit nach

vorne gezogen, was den Brustkorb einengt, damit die Atmung blockiert und den gesamten Körper verspannt. Manchmal hilft es, während des Reitens zu pfeifen oder leise vor sich hinzusprechen (am besten, wenn man sich alleine im Viereck befindet), dies entspannt und läßt die Atmung wieder ruhiger und ausgeglichener werden.

Durch den richtigen Sitz wird die Hilfengebung für das Pferd verständlicher, die eigene Körperwahrnehmung geschult, und das Reiten verursacht keine gesundheitlichen Probleme im Bereich der Wirbelsäule. Im Gegenteil, durch die Stärkung der Rückenmuskulatur kann der Mensch genauso vom modernen

Dressursitz profitieren, wie das Pferd. Die Sitzlonge – die einzige Möglichkeit, den unabhängigen Sitz zu erlernen – ist nicht nur für den Anfänger eine gute Hilfe, auch fortgeschrittene ReiterInnen können damit ihre Fehler korrigieren und weiter am Sitz feilen. Sitzdefizite, die nicht schon an der Longe ausgemerzt werden, lassen sich beim Reiten nur noch sehr schwer beheben.

Trotz einer Idealvorstellung vom Sitz darf der/die ReiterIn nicht nach einem starren Schema in den Sattel gepreßt werden, jedes Individuum hat andere körperliche Fähigkeiten – und Reiten ist und bleibt eine dynamische Angelegenheit – für Pferd und Mensch. OLIVER HILBERGER ■



## SATTEL & SITZ

### Die große Unabhängigkeit

Reiten lernen kann man nur am Pferd – unterstützend gibt es aber Hilfsmittel, mit denen man Beweglichkeit und Kraft trainieren kann.



SKIZZE: JOSEF KASTNER

#### TIPS

### Zehn Regeln

... zum passenden Sattel für den Reiter und die Reiterin

#### Reiter

- 1. Die Sitzfläche** muß für den/die ReiterIn groß genug (zwei bis drei Finger zwischen Kreuz und Hinterkante des Sattels) sein.
- 2. Die Sitzfläche** sollte einer elliptischen Kurve folgen, um dem Becken genügend Platz zum Schwingen einzuräumen.
- 3. Der Tiefpunkt** der Sitzfläche sollte in der Mitte liegen, eineinhalb bis zwei Handbreit hinter dem Steigbügelschloß.
- 4. Die Oberschenkellage** sollte nicht zu steil sein! Daher Achtung bei Dressursätteln mit viel Pauschen, sie schränken u. U. die Beweglichkeit der Hüfte ein, wenn sie den Oberschenkel in die falsche Lage pressen.
- 5. Bügellänge:** Bei locker anliegendem Oberschenkel sollte der/die ReiterIn die Unterschenkel in die richtige Lage bringen, dann die Fußspitzen leicht anheben. Jetzt sollte der Bügel genau darunterpassen.

#### Pferd

- 6. Der Sattel** sollte gleichmäßig und möglichst großflächig aufliegen (keine „Brückenbildung“ in der Mitte!) und ohne Gurtung an der richtigen Stelle bleiben.
- 7. Der tiefste Punkt** sollte in der Mitte des Sattels liegen.
- 8. Die Kammer** und die Ortweite sollten weit genug sein, um dem Widerrist und der Wirbelsäule ausreichend Freiheit zu lassen und die Schulter nicht einzuengen.
- 9. Mit Reiter** bzw. Reiterin müssen im Sattel zwischen Widerrist und Vorderkante des Sattels drei Finger passen.
- 10. Die Gurtlage** sollte etwa eine Handbreit hinter dem Ellenbogen liegen.

**Gute Ausrüstung ist zwar unabdingbar, allerdings können die ausgefallensten Erfindungen fehlendes reiterliches Können nicht kompensieren.** ■

FOTO: BALIMO



**Effektiv:** Auch Heike Kemmer nutzt den Balimo.

zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein) nach einem vierwöchigen Training mit dem Balimo um 25 % steigern ließen. **Weitere Infos und Bestellmöglichkeiten unter** [www.balimo.info](http://www.balimo.info). **Kostenpunkt:** zwischen 298,- und 308,- Euro.

**Snaix Fitneßrad.** 1996 vom Architekten Friedrich B. Grimm erfunden, unterscheidet sich das unkonventionelle Fahrrad vom gewöhnlichen Drahtesel durch ein Knickgelenk zwischen Vorder- und Hinterachse. Aufgrund dieser Besonderheit kann das Rad nur über eine dreidimensionale Bewegung mit dem Rücken über das Hinterrad gesteuert werden und schult dadurch gleichzeitig das Koordinationsvermögen des Gehirns und die gesamte Muskulatur des Körpers. Die beiden er-

FOTO: IJOYRIDE

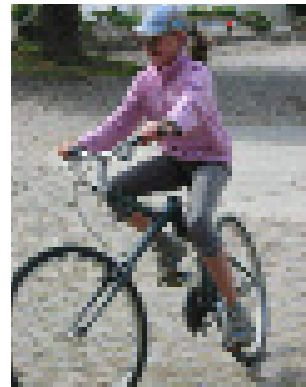
folgreichen internationalen ReitsportlerInnen Heike Kemmer und Holger Wulschner bestätigen, daß das Fitneßrad den zügelunabhängigen Sitz, das Reaktionsvermögen und die Beweglichkeit des Beckens fördert.

**Weitere Infos** finden Sie unter [www.snaix.com](http://www.snaix.com). **Kostenpunkt:** zwischen 1.150,- und 1.850,- Euro.

**Gymnastikball.** Er zählt bereits zu den Klassikern unter den Fitneßgeräten und wird in unterschiedlichsten Bereichen zur Muskelstärkung, Beckenmobilisierung und Balanceförderung genutzt. In verschiedenen Durchmesser (45 bis 85 cm) erhältlich, ist es sicherlich das vielseitigste und kostengünstigste Trainingsgerät zur Förderung des unabhängigen Sitzes. Allerdings bedarf es hierfür fachgerechter Anleitung, um einen entsprechenden Effekt zu erzielen. Möglicherweise können Sie den Ball auch gleich als Ausdauersportgerät für sich und Ihr Pferd nutzen. Dabei empfiehlt es sich, auf robustes und platzsicheres Material zu achten. **Bestellung über Internet** (z. B. Amazon) oder bei SportfachhändlerInnen. **Kostenpunkt,** z. B. von Thera Band: etwa zwischen 11,- und 30,- Euro.

**iJoyRide.** Dieses neueste Fitneßgerät wurde eigentlich für NichtreiterInnen entwickelt. Der etwa 75 cm hohe Sitz ahmt die Bewegungen eines Pferdes mit einem Dreiachsensystem nach. Dadurch wird man gezwungen, sich mit Hilfe der Becken-, Bauch-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur ständig neu auszubalancieren. Dabei gibt es verschiedene Geschwindigkeitsstufen und ausgewählte Übungen für jeden Muskelbereich. Ob das Training sich konkret zur Sitzverbesserung auf dem Pferd nutzen läßt, wurde allerdings noch nicht getestet. **Weitere Infos unter** [www.ijoyride.de](http://www.ijoyride.de). **Kostenpunkt:** 499,- Euro. FA ■

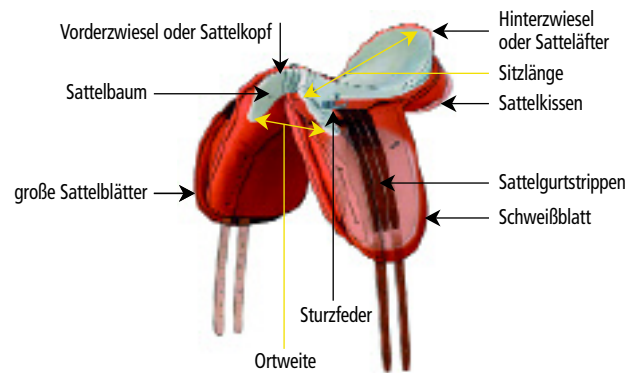
**Durch ein Dreiachsensystem** bewegt sich der iJoyRide wie ein Pferd – nur wiehern kann er noch nicht.



**Überzeugend:** das Snaix Fitneßfahrrad

FOTO: SNAIX

## WAS IST WAS BEIM SATTEL



SKIZZE: NIEDERSÜSS

### KURZ GEFRAGT

## Profis zum Thema

Die Sattel-Sitz-Problematik beschäftigt auch die Reit- und Sattelprofis – deren Meinungen haben wir für Sie zusammengefaßt.

**Margot Kösterke, Ausbildungsleiterin Pferdezentrum Stadl-Paura.** Ich freue mich, daß dieses wichtige Thema einmal aufgegriffen wird. Gerade bei jungen Pferden wird hier viel falsch gemacht und einfach der Sattel vom Vorgänger aufgelegt, ganz gleich, ob er paßt oder nicht. Bei Pferden im Wachstum gilt es, besonders auf die Schulterpartie zu achten, die bei modernen Warmblutpferden sehr weit in den Widerrist hineingeht, Sättel drücken dann oft auf das Schulterblatt. Zudem satteln die meisten ReiterInnen viel zu weit vorne, was das Problem noch verschärft. Auch mit den beliebten Lammfellpads sollte man vorsichtig umgehen. Sie können sehr praktisch sein, um den Schwerpunkt eines Sattels an die richtige Stelle zu bekommen, besonders bei jungen Pferden, die sich ständig verändern, aber sie sind nicht unbedingt Dauerlösungen. Auch bei Sätteln, die nach alter Machart gebaut sind und deren Kissenkanal noch sehr eng ist, wirken sie zusätzlich ungünstig. Oft werden auch Sättel nur deshalb gekauft, weil sie gerade in Mode sind. Beim Sattelkauf ist gute Beratung gefragt, ein passender Sattel sollte Ihnen diese Mühe wert sein.

**Anja Pfeffer, staatlich geprüfte Reit- und Fahrlehrerin, Wanderreitführerin, Haflingerzucht- & Reitbetrieb Schlaglhof.** Moderne Haflinger aus sportbetonter Zucht haben die früheren Probleme, die sich aus schlechter Sattellage und fehlendem Widerrist ergeben haben, nicht mehr. Heute haben wir HaflingerreiterInnen ähnliche Schwierigkeiten bei der Sattelsuche wie WarmblutpferdereiterInnen. Vor allem in ländlichen Gebieten ist es besonders mühsam, eine/n wirklich kompetente/n SattlerIn zu finden, der/die den Sattel individuell anpassen kann und dafür auch auf den Hof kommt. Im hochpreislichen Segment, bei Maßsätteln, geht es vielleicht noch, aber die Masse der ReiterInnen sucht im mittleren Preissegment, und da läßt die Beratung oft zu wünschen übrig.

**Roland Fischer, Referent Pony Springen.** Kinder sollten auf jeden Fall auf speziellen Kindersätteln reiten. Diese haben eine leichtere Bauart, Sitzfläche und Sattelblatt sind kleiner, und die Sättel sind auch an die Ponys angepaßt, was Rückenform und -länge angeht. Ein guter Sattel muß wie gutes Schuhwerk Pferd und ReiterIn passen.

**Karl Niedersüß, Sattlermeister, Rohrbach.** Viele ReiterInnen satteln zu weit vorne und verwenden zu viele Sattelunterlagen. Achten Sie darauf, daß Sie straff genug gurten, und vermeiden Sie Sattelturte mit schwachen Gummieinsätzen. Weiters können natürlich Sitzfehler des Reiters bzw. der Reiterin, wie z. B. schiefes oder drehendes Sitzen, die Paßform des Sattels beeinflussen. ■