

Eckart Meyners

Bewegungsanalyse des Reiters

Generell geht es bei der Analyse um die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Reiters, die jedoch durch das Pferd, den Sattel, die Reitkleidung positiv oder negativ beeinflusst werden können. Sie müssen bei der Analyse immer mitgedacht werden.

Bewegungsstruktur des Sitzes

Struktur:

Unter Struktur ist ein in sich stimmiger bzw. gegliederter Zusammenhang (stimmiges und gegliedertes Gefüge) von Bewegungselementen, Kräften oder Bewegungsabläufen zu verstehen. Der Reitersitz ist als ein solches verwobenes Bezugssystem zu verstehen, innerhalb dessen jedes Element seinen Sinn und seine Bedeutung hat.

Das isolierte Betrachten von Körperteilen des Reiters alleine machen die Struktur nicht aus, sondern die Wechselwirkungen der einzelnen Teile untereinander und die Abhängigkeiten voneinander sind entscheidend. Deshalb ist es zu Beginn der Betrachtung des Reiters nicht wichtig, Einzelheiten seines Sitzes zu betrachten, sondern der erste Blick muss dem Gesamteindruck (Gesamtzusammenhang) gelten, innerhalb dessen die Einzelheiten auf den zweiten Blick erst ihre Bedeutung erhalten.

Bedeutung des Zusammenhangs von Bewegungen innerhalb des Reiterkörpers

- Bewegungskoordination

Unter Bewegungskoordination verstehen wir die Organisation von einzelnen Teilbewegungen, die in Abhängigkeit zu einem vorgegebenen Ziel stehen. Dabei werden Teilaktionen zu einem Bewegungsvollzug koordiniert (zusammengefügt, geordnet). Die Bewegungskoordination wird von vielen inneren und äußeren Kräften beeinflusst und kann dadurch erschwert werden. Folgende Teilaspekte fallen darunter:

- a) Mobilität/Immobilität der Gelenke des Körpers: Okzipitalgelenk/Schulter/ Ellenbogen/Hand/Hüfte/Knie/Füße
- b) unterstützende oder hemmenden Kräfte (Qualität der Abläufe des Pferdes)
- c) auftretende Situationsänderungen, zumeist durch äußere Einflüsse auf den Reiter und das Pferd (Geräusche, weicher/harter Boden, Regen, Wind, Zuschauer).
- d) Psychische Fähigkeiten/Steuerungsvermögen/Umsetzungsvermögen

- Allgemeine Grundstruktur sportlicher Bewegungen

Jede Bewegung von Reiter und Pferd weist eine dreiteilige Grundstruktur auf (drei Phasen).

a) Vorbereitungsphase

Sie schafft die Voraussetzung für eine erfolgreiche und zweckmäßige Ausführung der Bewegungsaufgabe. Sie ist eine Ausholbewegung, die immer entgegen der Richtung der Hauptphase steht (Lösung der Reitlektion oder Reittechnik).

b) Hauptphase

Sie dient zur Lösung der eigentlichen Aufgabe des jeweiligen Bewegungsaktes.

c) Endphase

Die Endphase der Bewegung wird der Gleichgewichtszustand (Entspannungszustand) wieder hergestellt, sodass eine neue Bewegung wieder eingeleitet werden kann.

Im Bewegungsbereich gibt es azyklische und zyklische Bewegungen.

- Azyklische Bewegung

Sie sind Bewegungen, die nach einmaligem Durchlaufen der drei Phasen beendet sind. Einmaliges Treiben, um dem Pferd einen Impuls z.B. zu einer Veränderung des Gangmaßes zu geben.

Bsp. einmaliges Treiben:

Beim Treiben muss der Unterschenkel in der Vorbereitungsphase leicht nach vorne gebracht werden, in der Hauptphase wird der Kontakt des Unterschenkels und der Wade zum Pferdeleib hergestellt, in der Endphase erfolgt eine Entspannung und der Schenkel gerät wieder in seine normale Position am Gurt.

- Zyklische Bewegungen

Dieses sind Bewegungsabläufe, die nur durch mehrmaliges Durchlaufen zum Ziel führen (Trabbewegungen, Galoppieren, mehrmaliges Treiben). End- und Vorbereitungsphase gehen fließend ineinander über, die „verschmelzen“ miteinander. Die ursprüngliche Dreiphasigkeit wird scheinbar aufgehoben.

Bsp. bei Pferden:

Beim Traben fängt das Pferd sein Gewicht bei der Landung auf, um sich in den Gelenken senken zu können. Aus dem Senkungsablauf entsteht sofort wieder die neue Streckbewegung, um sich vom Boden zu lösen (Flugphase). Bei Galoppieren ist es ähnlich. Nach der Dreitaktbewegung entfernt sich das Pferd vom Boden und landet wieder senkend mit dem äußeren Hinterbein. Danach erfolgt wieder die nach oben (vom Boden entfernende) verlaufende Bewegung.

Bsp.: mehrmaliges Treiben:

Dabei führt die entspannte Endphase z.B. beim Treiben automatisch in die neue Vorbereitungsphase des Treibens. Wenn diese „Verschmelzung“ nicht gelingt, sind die Bewegungen der Schenkel hart, abgehackt und nicht fließend.

- Bewegungskopplungen/Bewegungsübertragungen von Teilbewegungen

Die Bewegungskopplung beinhaltet die wesentliche Form der Zusammenhänge der Teilbewegungen des Reiters und Pferdes und ihres Zusammenspiels. Der gesamte Bewegungsapparat wird beteiligt, auch wenn nicht alle arbeitenden Muskelgruppen sichtbar sind. Die vier für das Reiten wichtigsten Punkte der Bewegungskopplung sind

- a) Rumpfeinsatzes
- b) Beuge- und Streckbewegungen
- c) Verwindung (Gegendrehbewegung Becken-Schulter)
- d) Steuerungsfunktion des Kopfes

a) Rumpfeinsatz

Der Rumpf ist die größte Masse des Reiterkörpers und leitet maßgeblich - nach erfolgter Steuerung des Kopfes - die Richtung der Bewegungsabläufe ein. Den Rumpfeinsatz können wir in folgende charakteristische Gruppen einteilen:

- übertragender Einsatz in der Senkrechten (translatorischer Einsatz).

Der übertragene Rumpfeinsatz ist Bindeglied der Kraftwirkung zwischen den unteren und oberen Extremitäten (von den Beinen auf den Rumpf; vom Rumpf auf die Beine) Dieser Einsatz kann positiv (weich) und negativ (stoßend) beim Aussitzen im Trab aussehen. Stoßende Bewegungen zeugen von Blockaden im Reiterkörper (siehe später), so dass die Bewegungskopplungen durch die Wurfbewegungen des Pferdes nicht fließend durch den Reiterkörper von oben nach unten (oder umgekehrt) verlaufen können.

- kreisförmiger Einsatz (rotatorisch).

„Kreisförmige“ Einsätze des Rumpfes sind beim Reiten auf gebogenen Linien notwendig, wobei insgesamt die Bewegungen cross-koordinativ verlaufen (Rumpf und Becken drehen ein wenig gegeneinander). Dabei soll die Rotation des Oberkörpers nicht durch das Drehen des Oberkörpers aktiv eingeleitet werden, sondern ist durch das Drehen des Kopfes (durch die Blickrichtung der Augen) auszulösen. Die Gegendrehbewegung des Beckens sollte nicht aktiv erfolgen, sondern hat als Reaktion zu erfolgen, wenn die schrägen Bauchmuskeln gut ausgebildet sind.

b) Beugen und Strecken (Aufrichten/„Zusammensinken“)

Dieser Bewegungsablauf findet beim Leichttraben, beim Aussitzen und beim Springen statt. Der Reiterkörper wird beim Leichttraben und Aussitzen stets größer und kleiner.

Diese Aufricht- und Senkbewegung wird durch vielfältige Blockaden behindert. Dasselbe läuft beim Galoppieren ab. Gemäß der Galoppbewegung des Pferdes zieht sich der Reiterkörper zusammen oder streckt sich.

c) Verwringung (Gegendrehbewegung Becken – Schulter)

Der Reitersitz ist ein Dreh- oder Quersitz. Ein geschmeidig im Pferd sitzender Reiter hat seine Schultern und Beckenstellung stets parallel zu denen des Pferdes. Somit sitzt er in sich verwungen, d.h. seine Schulterachse ist gegen die Beckenachse leicht verdreht.

d) Steuerungsfunktion des Kopfes

Der Kopf leitet – von den Augen ausgelöst – alle Bewegungen des Reiters ein. Je nach dem wie der Kopf getragen wird, entsteht ein Rundrücken (zu starke Neigung des Kopfes nach vorne unten), ein Hohlkreuz (Kopf im Nacken) oder eine seitlich Verkrümmung der Wirbelsäule (Hüftknick) (seitliche Haltung des Kopfes). Außerdem kann der gesamte Körper nicht schwingen, wenn der Kopf blockiert ist (Kopfneigung nach vorne/Kopf im Nacken/Kopf seitlich).

- Bewegungstempo

Ein zu hohes Tempo des Reiters im Verhältnis zu den Bewegungen des Pferdes kann die Gesamtbewegung Pferd-Reiter stören. Reiter und Pferd müssen sich tempomäßig aufeinander abstimmen.

- Bewegungsumfang

Die räumliche Ausgedehtheit wird als Bewegungsumfang definiert. Der Bewegungsumfang des Reiters darf das Pferd nicht stören, d.h. die großräumigen Bewegungen eines Anfängerreiters müssen von immer gezielteren, kleineren und feiner abgestimmten Bewegungen des Reiters ersetzt werden.

Bewegungen des Pferdes können negativ beeinflusst werden, wenn die räumliche Weite der Reiterbewegungen erheblich über das normale Maß hinausgeht („klopfender“ Schenkel, „Wegwerfen“ der Zügel beim Springen, zu hohes Aufstehen beim Leichttraben, zu hohes Aufstehen beim Überwinden eines Hindernisses). Durch den zu großen Bewegungsumfang des Reiters leiden sein Bewegungsrhythmus, sein Bewegungstempo, das des Pferdes und somit insgesamt der Bewegungsfluss bezüglich der Verwobenheit Reiter/Pferd.

- Bewegungsrhythmus

Allgemein gesagt stellt der Rhythmus die zeitliche, räumliche und dynamische Ordnung einer Bewegung dar. Es geht um das Wiederkehren von An- bzw. Abspannbewegungen des Reiters insgesamt oder von Teilbewegungen.

Rhythmus ist weiter bestimmbar in Objekt-Rhythmus und Subjekt-Rhythmus. Das Pferd gibt dem Reiter einen Objekt-Rhythmus vor. Es kann sich aufgrund seiner Bedingungen (Größe, Muskulatur, Hebelverhältnisse, Temperament) im Augenblick nur so bewegen und nicht (noch nicht) anders. Diesem Objekt-Rhythmus muss sich der

Reiter zunächst anpassen, damit ein harmonisches Zusammenspiel gelingt. Nur wenn der Reiter zu Beginn im identischen Rhythmus mit dem Pferd ist, kann er auch den Rhythmus des Pferdes (Objektrhythmus) durch seinen Körper (subjektiv) verändern, damit sich das Pferd gemäß der Reitlehre optimal bewegen kann. Beim Leichttraben kann man diesen koordinativen Zusammenhang Reiter-Pferd gut erkennen.

Das äußere Kennzeichen eines optimalen Rhythmus ist der stete, weiche und harmonische Bewegungsfluss in den jeweiligen Übergängen und Wiederholungen.

- Bewegungskonstanz - Bewegungsgenauigkeit

Ein gut ausgebildeter Reiter weist z.B. eine hohe Qualität und Konstanz seiner Bewegungen auch unter sich verändernden Bedingungen (Pferdewechsel, Umwelt) auf. Gemeint ist damit, dass bei Wiederholungen seiner Bewegungen die in der Reitlehre geforderten Bewegungsmerkmale des Sitzes und der Einwirkung der annähernd identisch genau sind. Verändert sich der Reiter bezüglich seiner Bewegungsqualitäten im Wiederholungsfalle, ist es ein Zeichen von noch nicht verinnerlichteten Bewegungsmustern.

- Bewegungsfluss

Unter Bewegungsfluss ist zu verstehen, dass die Bewegungen innerhalb des Reiters von oben nach unten oder umgekehrt weich verlaufen, so dass keine Ecken oder stoßende Abläufe zu sehen sind. Wenn der Reiter „losgelassen und durchlässig“ ist, ist dieses Bewegungskriterium gegeben.

Die 6-Punkte-Struktur

Wenn der Betrachter die übergeordneten Kriterien auf den Reiter angewendet hat, kann nach den Hintergründen der entsprechenden Probleme innerhalb der aufgezeigten übergeordneten Bewegungsmerkmale gesucht werden.

Diese 6-Punkte-Struktur ist nicht als System zu verstehen, das vom Betrachter linear von den Punkten 1 – 6 abzuarbeiten ist. Diese 6 Punkte können auch in die übergeordnete Analysestruktur (Bedeutung des Zusammenhangs von Bewegungsabläufen innerhalb des Reiterkörpers) integriert werden.

Um den Reitersitz als gegliederten Zusammenhang erfassen zu können, muss der Betrachter sich an den sogenannten 6 zentralen Körperpunkten orientieren.

- Kopf-/Hals-Nackenbereich

Der Kopf hat Primärkontrolle für den Körper, d. h. der Kopf führt und der Körper folgt. Leider findet dieser Vorgang heute bei den meisten Reitern nicht mehr statt, weil der Kopf und Hals-Nackenbereich nicht optimal gestellt ist. Es beginnt bereits bei den Kaumuskeln. Wenn der Reiter seine „Zähne zusammenbeißt“, dann verkrampft der Reiter, sodass sich die Freiheit der Drehbewegung des Kopfes um die Längsachse reduziert und sogar die Mobilität des Beckens abnimmt. Somit hat der Reiter Schwierigkeiten, sich in die Pferdebewegungen zu integrieren, weil er nicht mehr flexibel genug sitzen kann.

Noch mehr Anteil an den positiven Schwingungen des Reiters und der Drehfähigkeit haben das Okzipitalgelenk und die Schädelknochen. Das Okzipitalgelenk muss frei sein. Es ist der Übergang vom Schädel zum ersten Halswirbel. Wenn dieses Gelenk nicht frei ist, so sind alle Gelenke in ihren Freiheitsgraden eingeschränkt. Es finden keine fließenden Bewegungen durch den Körper statt. Das Okzipitalgelenk ist nur frei, wenn der Reiter leicht nach vorne unten schaut.

Auch sind bei vielen Reitern Verspannungen im Bereich der Schädelknochen, weil sie im täglichen Leben die Kopfdrehungen mit den Halswendemuskeln falsch vollziehen. Das Okzipitalgelenk muss geöffnet und die Verspannungen im Bereich der Schädelknochen reduziert werden, um optimale Drehbewegungen vollziehen zu können und gleichzeitig Schwingungen vom Kopf bis zu den Füßen und zurück erreichen zu können. Durch die Entlastung im Okzipitalgelenk und bei den Schädelknochen ist nicht nur der Hals-Nackenbereich und Oberkörper befreit, sondern die Position des Beckens kann sich im Sinne des elastischen Sitzes verändern und der Absatz ist fähig, nach unten zu federn.

Der Reitersitz muss nämlich immer ganzheitlich gesehen werden. Veränderungen des Kopfes können bei den Füßen positiv oder negativ ankommen, ebenso führt die Position der Steigbügel (sie müssen im rechten Winkel zum Fuß an der breitesten Stelle der Fußballen platziert sein) zu besseren Schwingungen bis hin zum Kopf

- Brustbeinbereich und Brustkorb

Bei der Übertragung der Schwingungen des Pferdes vom Becken zum Kopf des Reiters fließen die Bewegungen oft nicht durch den Brustwirbelbereich. Dieser Teil

des menschlichen Körpers ist bei weitem nicht so beweglich wie die Halswirbelsäule oder der Lendenbereich, weil die Rippen des Brustkorbes ein relativ festes „Korsett“ bilden, das kaum Schwingungen zulässt. Viele Reiter schmerzt deshalb dieser Bereich beim Aussitzen. Wenn dann noch das Becken unbeweglich ist, sind die gesamten Bewegungen des Reiters stoßend. Der durch die Rippen in seiner Mobilität eingegrenzte Brustkorbbereich muss intensiv mobilisiert werden.

- Muskel- und Sehnenreflexe

Stress kommt beim Reiter in unterschiedlichen Muskel- und Sehnenbereichen (Golgi-Apparat) so an, dass zu hohe Verspannungen entstehen. Mit Dehn-Techniken kann man dieses Problem nicht lösen. Mit zupfenden Berührungen von z.B. Schulterhebern, Brustmuskeln, Adduktoren (Klemmern) und Hüftbeugern kann man diese hohen Spannungen lösen und der Reiter fühlt sich dabei sichtlich wohler. Besonders die Behandlung der Klemmer und Hüftbeuger lassen den Reiter tiefer ins Pferd gelangen bzw. besser im Beckenbereich mitschwingen.

- Das Kreuz-Darmbein-Gelenk

Selbst wenn die gesamte Muskulatur des Reiters ausgewogen ist und harmonisch arbeitet, kann das Mitschwingen des Reiters nicht gelingen, wenn das Kreuz-Darmbein-Gelenk blockiert ist. Ein Großteil der Rückenschmerzen hat seine Ursache im Bereich dieses Gelenks. Das Kreuz-Darmbein-Gelenk ist insofern wichtig für den Menschen, weil es die natürlichen Bewegungsabläufe, die alle dreidimensional sind (vor – zurück, links – rechts, hoch – tief) ermöglicht oder behindert.

- Mobilisierung des Beckens

Der Becken ist quasi der Motor des menschlichen Körpers (Feldenkrais), der Energie aufnimmt und abgibt. Mit ihm führt der Reiter einen Dialog mit dem Pferderücken. Die heute in unserer Gesellschaft auftretenden Rückenschmerzen entstehen weitestgehend dadurch, dass die Menschen nicht mehr mit ihrem Becken flexibel umgehen können. Das Becken ist jedoch Übertragungsinstrument aller Bewegungen von den Beinen zum Kopf und umgekehrt. Es muss imstande sein, dreidimensionale Bewegungen (vor – zurück, links – rechts, hoch – tief) vollziehen zu können. Ist eine Bewegungsrichtung eingegrenzt, dann wird das Pferd bereits im Rücken gestört.

- Das richtige Treiben

Die hintere Oberschenkelmuskulatur ist die Treibemuskulatur. Die Hüftrotatoren öffnen das Bein ein wenig auf dem Pferd, so dass – stelle man sich das Zifferblatt einer Uhr vor – die linke Fußspitze auf die 11, die rechte auf die 1 zeigt. Der Fuß ist mit der breitesten Stelle des Ballens im Bügel und das gesamte Bein hängt locker am Pferd herunter. Ist der Bügel zu nah an der Fußspitze oder am Absatz, werden die gesamten Bewegungsübertragungen im Körper behindert.

Durch das korrekte Beugen des Knies alleine über die hintere Oberschenkelmuskulatur (und nicht über die Zwillingsmuskeln in der Kniekehle) gelangt die Wade ans Pferd, ohne dass der Absatz hochgezogen wird. Diese Beugemuskulatur ist außerdem für die natürliche Tonisierung (Anspannung) der

Wadenmuskeln zuständig, sodass der Absatz beim richtigen Treiben optimal tief und flexibel ist.

Literaturhinweise:

Meinel, K./Schnabel, G. Bewegungslehre – Sportmotorik. Berlin 2004, 10. Auflage

Meyners, E. Effective Teaching & Riding. Exploring balance and Motion. Huson 2004

Meyners, E. Bewegungsgefühl des Reiters. Stuttgart 2003

Meyners, E. Bewegungsgefühl und Reitersitz. Stuttgart 2005

Meyners, E. Aufwärmprogramm für Reiter. Stuttgart 2007

Meyners, E. Übungsprogramm im Sattel. Stuttgart 2009