

REITEN

Der Reiter demonstriert den so genannten „Liege-Schiebesitz“.



Das ist doch *Schiebung!*

*Es ist mittlerweile ein gängiges Bild in vielen Dressurprüfungen: der **ZU WEIT ZURÜCKGELEHNT E OBERKÖRPER**. „Liege-Schiebesitz“ wird er treffenderweise genannt. Er hat massive Auswirkungen auf die Gesundheit von Pferd und Reiter. Was im Körper abläuft und wie man wieder lernt, im Lot zu sitzen, haben Experten für Sie zusammengefasst*



Wenn das Größenverhältnis zwischen Reiter und Pferd oder Pony nicht passt, entstehen Sitzfehler deutlich schneller.



Foto: www.arndt.nl

Zugegeben, so viele Turniere gab es im zurückliegenden Jahr 2020 nicht. Dennoch, dort wo Wettkämpfe auf dem Dressurviereck ausgetragen wurden, begleitete einen immer wieder der Anblick von Reitern, deren Oberkörper nicht nur tendenziell, sondern ausgeprägt hinter die Senkrechte geriet. Vom sogenannten „Liege-Schiebesitz“ sprechen Reiter, Richter und Ausbilder, wenn ihnen dieses Phänomen begegnet. „Aus meiner Erfahrung hat sich dieser Begriff in den vergangenen zehn, fünfzehn Jahren entwickelt“, sagt die Buchautorin, Sportwissenschaftlerin und Ausbilderin Dr. Britta Schöffmann. Die Rheinländerin hat eine These, wie es zu dieser Entwicklung kommen konnte: „Besonders im FEI-Ponysport, ob auf nationaler oder internationaler Ebene, sehe ich vermehrt Dressur reitende Kinder, die mit einem weit zurückgelehnten Oberkörper versuchen, sich auf ihren ganggewaltigen und sich oft im Beritt von Erwachsenen befindlichen Ponys im Gleichgewicht zu halten. Nicht



Nach Meinung von Experten sind zu große Pauschen am Sattel unter anderem dafür verantwortlich, dass Reiter nicht mitschwingen.

Foto: www.arndt.nl

nur auf Turnierplätzen, auch bei Lehrgängen habe ich mehr und mehr damit zu tun, den Reiterinnen und Reitern wieder ein korrekteres Sitzbild zu vermitteln.“

UNSTIMMIGE GRÖSSENVERHÄLTNISSE

Claudia Rating, die oft im norddeutschen Raum am Richtertisch von Dressurprüfungen sitzt, bestätigt diese Einschätzung und bringt auf der Suche nach Ursachen weitere Aspekte in die Diskussion: „Mein Eindruck als Richterin ist, dass diese Form des Sitzes vielfach bei jugendlichen Reitern zu finden ist. Ich sehe oft Größenverhältnisse, die nicht stimmig sind – zu große Kinder auf zu kleinen Ponys. Darüber hinaus spielt die Pferde-Entwicklung eine maßgebliche Rolle: Das überdimensionale Bewegungspotenzial mancher Pferde überfordert junge Reiter, sie müssen sich schlicht festhalten.“

Daneben sieht Rating aber noch weitere Gründe, vor allem in der Form der Sättel: „Früher wurde in weitaus flacheren Sätteln geritten, heute haben viele Dressursättel ausgeprägte Pauschen und teils auch recht

Schmerzeffekte des Liege-Schiebesitzes auf den Reiter

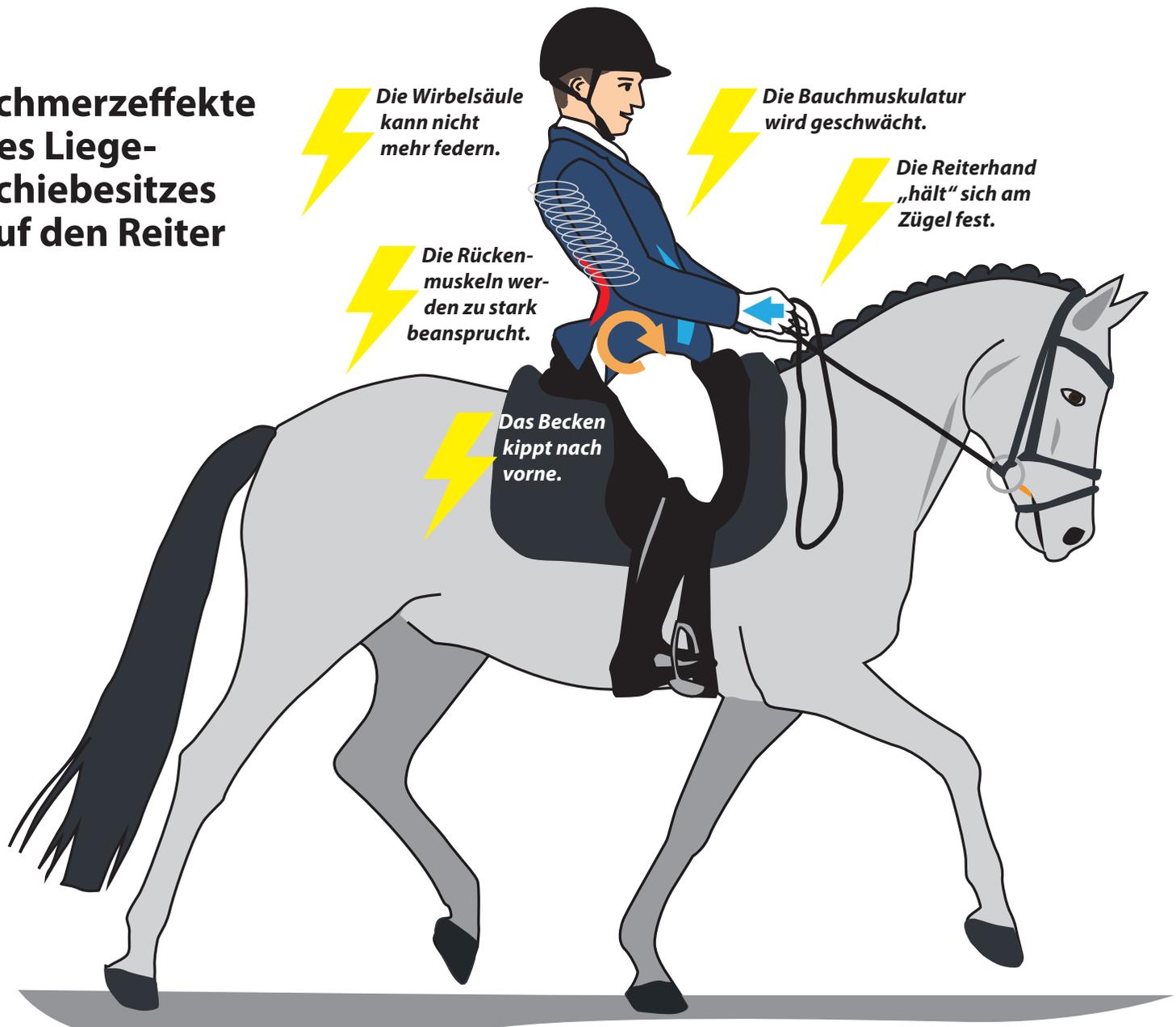


Foto: von Korff

„Besonders im FEI-Ponysport sehe ich vermehrt Dressurreitende Kinder, die mit einem weit zurückgelehnten Oberkörper versuchen, sich auf ihren ganggewaltigen und sich oft im Beritt von Erwachsenen befindlichen Ponys im Gleichgewicht zu halten.“

Britta Schöffmann

Der FEI-Ponysport hat nach Meinung von Dr. Britta Schöffmann dazu beigetragen, dass der Liege-Schiebesitz sich immer weiter etabliert hat.

hochgezogene Hinterzwiesel. Diese Sattelform vermittelt dem Reiter zunächst ein sicheres Sitzgefühl, aber wir wissen, dass ein lockeres Mitschwingen aus der Mittelpositur und ein locker am Sattelblatt anliegendes Bein bei stark ausgeformten Pauschen und einem möglicherweise zu weit hinten liegenden Schwerpunkt des Sattels nicht möglich ist. Und je weniger die Körpermitte den Bewegungen des Rückens folgen kann, desto



Foto: Reumann



Foto: www.amd.nl

Tiefes Einsitzen ist wichtig – aber die Vermittlung, was das ist, wird von einigen Experten kritisiert.

größer ist die Gefahr, dass der Reiter sich über einen weiter zurückliegenden Oberkörper auszubalancieren versucht.“

DER REITER BLOCKIERT SICH SELBST

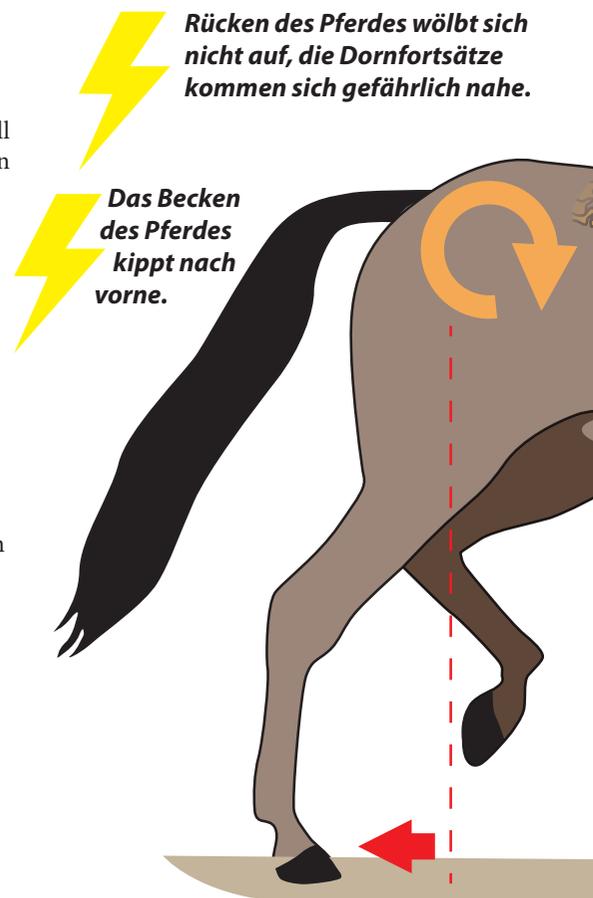
Gründe, den Liege-Schiebesitz einzunehmen, scheint es also reichlich zu geben – obwohl er sowohl beim Reiter als auch beim Pferd zu schwerwiegenden Problemen führen kann. Die Richtlinien für Reiten und Fahren formulieren eindeutig: „Ein tief im Pferd mitschwingender Dressursitz ist die beste Voraussetzung, um ein Pferd möglichst gut in die reiterlichen Hilfen einzuschließen ... ein vom Ohr über Schulter und Hüftgelenk gefälltes Lot trifft auf das Fußgelenk ...“ und die „Bibel“ der Reiterei erteilt extremen Sitzfehlern eine klare Absage: „Extremvarianten von Sitzfehlern verdeutlichen deren Auswirkungen auf die Einwirkung des Reiters besonders gut.“ Die Richtlinien befassen sich in diesem Zusammenhang eher mit dem Stuhl- und Spaltsitz – die Wortschöpfung „Liege-Schiebe-Sitz“ hat es noch nicht in das Buch aller (Reit-)Bücher geschafft.

Was passiert genau beim Reiter und beim Pferd, wenn der Reiter seinen Oberkörper

Ausbilder sollten stets darauf achten, ihren Schülern die Auswirkungen von Sitzfehlern anschaulich zu verdeutlichen.

nach hinten lehnt? Welche Folgen hat das auf seine Einwirkung? „Wenn ein Reiter seinen Oberkörper übermäßig nach hinten lehnt, hat dies wie bei einem Zahnradmodell Auswirkungen auf den gesamten Körper von Kopf bis Fuß“, erläutert Dr. Julia Schmidt, selbst Reiterin, Sportmedizinerin und stellvertretende Leitung des Athletikums am Universitätskrankenhaus Eppendorf. Dort gehen Spitzensportler ein und aus, um sich nach Verletzungen wieder fit zu machen oder um in ihrer jeweiligen Sportart durch medizinisch begleiteten Ausgleichssport noch besser zu werden.

„Die folgenschwerste Veränderung im Reiterkörper ist, dass er bei weit zurückge- neigtem Oberkörper sein Becken nach vorne kippt. Damit blockiert er sich selbst beim Einfühlen und Mitschwingen in der Mittelpositur. Nun entsteht eine Art körperliche Kettenreaktion vom Becken aus nach oben und unten. Die Rückenmuskulatur wird über Gebühr belastet, die Bauchmuskulatur als Antagonist immer weiter geschwächt. Um sich im Oberkörper auszubalancieren, kommt nun häufig hinzu, dass die Reiter sich am Zügel festhalten. Vom Becken abwärts kann man beobachten, dass die



Oberschenkel im Winkel zur Hüfte zu weit nach vorne rutschen, als langfristige Folge verkürzen sich die Hüftbeuger. Um den unteren Teil des Körpers noch ausbalancieren zu können, beginnen viele Reiter, sich mit Adduktoren, Knie oder Waden am Pferd bzw. am Sattel festzuklemmen.“ Abgesehen vom Offensichtlichen – nämlich dass eine gefühlvolle Einwirkung nicht mehr möglich ist – warnt die Fachärztin vor weit reichenden gesundheitlichen Folgen für den Reiter, auch wenn dies nicht von heute auf morgen eintritt: „Das Becken des Reiters schwingt nicht mehr mit und kann auch keine Impulse mehr setzen. In der Folge hat die gesamte Wirbelsäule keine Chance zu federn – aus unserer langjährigen Erfahrung wissen wir, dass auf diese Weise Bandscheibenprobleme als Spätfolgen entstehen können. Die muskulären Dysbalancen, die aus dem Liege-Schiebesitz entstehen, haben zur Folge, dass der Rücken insgesamt zu stark und der Rumpf- und Bauchbereich viel zu wenig beansprucht werden.“

Wenn der Bauch beim Reiten seinen Job nicht mehr machen kann, werden Übergänge zur Qual, denn das klassische Bauchnabel-einziehen, das für jeden Gangartwechsel die wichtigste Gewichtshilfe darstellt, ist mit einer ge-



Die Hinterbeine winkeln nach hinten heraus und können weniger Last aufnehmen.

Schmerzeffekte des Liege-Schiebesitzes auf das Pferd

„Der Liege-Schiebesitz ist kein Kavaliersdelikt, sondern muss mehr in den Fokus von Ausbildern und Richtern gerückt werden.“

Stefan Stammer

schwächten Bauchmuskulatur nicht mehr durchführbar.

Die EM-Bewegungstrainerin und Pferdewirtschaftsmeisterin Katrin Eschenhorst (EM steht für den Sportwissenschaftler und Bewegungsexperten Eckart Meyners), die jährlich unzählige Sitzschulungslehrgänge gibt, erläutert weitere Einwirkungsprobleme: „Durch die blockierte Hüfte und die daraus resultierenden Bewegungsblockaden rutscht der Schwerpunkt des Reiters sozusagen nach oben. Die mangelnde Balance auf dem Pferd kann der Reiter nun nur ausgleichen, indem er in den Schultern fest wird, seinen Kopf nach vorne schiebt und sich am Zügel festhält. Doch ich konnte in meinen Lehrgängen feststellen, dass nicht nur das vertikale Gleichgewicht des Reiters betroffen ist, also das ‚Im-Lot-Sitzen‘ – sondern seine Körperhaltung verändert sich auch in der Horizontalen. Bei Reitern, die ihren Oberkörper zu weit nach

hinten legen, beobachte ich häufig auch, dass sie in der Diagonalen schief werden, z.B. eine Schulter höher tragen als die andere, eine Hand höher oder dass sie den Kopf schief

Brustkorb und Schulterbereich drehen sich nach hinten, die Vorhand kann höher „ausholen“.

halten – ähnlich wie ein Pferd, das sich aus Mangel an Gleichgewicht verwirft.“

IMMENSE KRÄFTE WIRKEN AUF DAS PFERD

Die Erfahrung der Bewegungstrainerin Eschenhorst deckt sich mit denen von Dr. Britta Schöffmann und Claudia Rating: „Besonders Jugendliche, die in einer Wachstumsphase sind, geraten schnell mal mit dem Oberkörper hinter die Senkrechte. Durch das ausgeprägte Wachstum muss sich erst einmal ein neues Gleichgewichtsgefühl beim Reiter entwickeln – bevor dies nicht geschehen ist, gleicht er nach vorne oder hinten oder seitlich aus“, sagt Eschenhorst.

Der Physiotherapeut und Pferde-Osteopath Stefan Stammer weiß um die immensen Kräfte, die durch den Liege-Schiebesitz auf das Pferd wirken. „Wie beim Menschen

HENNIG ONLINE SHOP

Neu!
Hennig Zubehör bequem online shoppen...



Hennig
Das Original!

sattlerei-hennig-shop.com
sattlerei-hennig.com auch bei facebook...



Bewegungsstarke Großpferde können den Reiter schon mal aus dem Gleichgewicht bringen – oder in eine leichte Rückenlage.

Foto: www.arnnd.nl



Raus aus ewig gleichen Bewegungsmustern: Wer seinen Sitz verändern will, muss neue Sitzvarianten einbeziehen.

Foto: www.arnnd.nl

gibt es ja auch beim Pferd ein Zahnradmodell. Wenn der Reiter seinen Oberkörper nach hinten verschiebt, übt er damit über den Hebel des Sattels mehr Druck auf die Wirbelsäule des Pferdes aus. Sie biegt sich sozusagen nach unten, die Dornfortsätze kommen sich gefährlich nahe. Weitere Folgen sind, dass sich der Brustkorb des Pferdes nach hinten-unten dreht, die Vorderbeinaktion künstlich verstärkt wird und die Hinterbeine gleichzeitig in ihrer korrekten Bewegung nach vorne blockiert werden. Pferde, die langfristig auf diese Weise geritten werden, müssen zwangsläufig zu Schenkelgängern werden, weil sie ihre Funktionsketten als tragende Brückenkonstruktion nicht mehr benutzen können.“

Stammer warnt vor den Langzeitfolgen dieses Sitzes für das Pferd: „Der Liege-Schiebesitz ist kein Kavaliersdelikt, sondern muss deutlich mehr in den Fokus von Ausbildern und Richtern gerückt werden. Ich finde es alarmierend, dass langfristige Folgeschäden wie Sehnen- und Gelenkprobleme sowie Rückenleiden beim Pferd in Kauf genommen und durch regelmäßiges Spritzen in Rücken und Gelenke kaschiert werden.“

Stammer ist bundesweit unterwegs und weiß durch die Behandlung unzähliger Pferde, dass die genannten gesundheitlichen Schäden durchaus schleichend und über Jahre auftreten können. „Eine Gewicht-

verlagerung des Reiters nach hinten erzeugt immer verstärkte Belastung und reduzierte Stoßdämpfung im gesamten Pferdekörper“, sagt er und ergänzt: „Ich sehe die größte gesundheitliche Gefahr bei jungen, weichen, bewegungsstarken Pferden.“

Doch wie konnte sich der Liege-Schiebesitz derart etablieren, wenn er so gesundheitsschädlich für Reiter und Pferd gleichermaßen ist? Ursachen dafür sehen Ausbilderinnen wie Schöffmann, Rating oder Eschenhorst auch in der Vermittlung von Bewegungsgefühl. „Vielfach erhalten Reiter die Anweisung, sich tiefer oder schwerer in das Pferd hineinzusetzen. Besonders bei Übergängen, etwa vom Trab zum Halten, oder in Verstärkungen lehnt der Reiter sich dann übertrieben zurück in der irrigen Annahme, damit eine deutlichere Gewichtshilfe zu geben“, berichtet Dr. Schöffmann.

WIE VERÄNDERT MAN SEINEN SITZ?

Ist die fehlerhafte Sitzhaltung erst einmal eingenommen, wird es zunehmend schwieriger, sie langfristig und nachhaltig zu verändern. Aus der Sportwissenschaft weiß man, dass etwa 1000 Wiederholungen einer Bewegung erfolgen müssen, damit das Gehirn eine Bewegung abspeichert – und der Reiter damit das Gefühl hat: So ist es richtig, so fühlt es sich gut an. „Es dauert also nicht lange, bis sich der Reiter nur beim Liege-Schiebe-Sitz

wohl fühlt. Will man das verändern, fühlt sich der Reiter zunächst instabil und wackelig – damit sinkt natürlich beim Training auch die Bereitschaft, den Sitz nachhaltig zu verändern“, sagt Katrin Eschenhorst. Dies bestätigt auch Ludger Schulze-Niehues, der im westfälischen Freckenhorst einen großen Ferien- und Lehrgangsbetrieb mit hunderten Gästen jährlich leitet. „Ich stelle in den Trainingseinheiten häufig fest, dass den Reitschülern das richtige Verständnis von Sitz und Einwirkung fehlt. Weiterhin kann ich beobachten, dass für die Ausbildung flächendeckend nicht genügend geeignete Lehrpferde zur Verfügung stehen. Auch hat sich leider eine Tendenz entwickelt, dass sich schon Einsteiger gern schnell spezialisieren wollen auf eine bestimmte Sparte wie die Dressur oder das Springen. Diese Einseitigkeit in der reiterlichen Grundausbildung fördert ganz generell Sitzprobleme, zu denen auch der Liege-Schiebesitz zählt.“ Nach Meinung von Schulze-Niehues komme hinzu, dass in der Grundausbildung des Reiters nicht immer ausreichend Wert auf einen ausbalancierten und unabhängigen Sitz gelegt werde. „Ich halte es für wesentlich, jeden Reiter, egal ob er Einsteiger oder weit fortgeschritten ist, immer wieder mit allen uns bekannten Sitzformen zu konfrontieren. Hier ist im Training noch Luft nach oben!“

Kerstin Niemann

Raus aus eingefahrenen Bewegungsmustern – so lernen Sie, wieder im Lot zu sitzen



TIPP 1
Mehr **Sitzvariationen** einbeziehen für ein besseres Körpergefühl.



TIPP 6
Einsatz von **Franklin-Bällen**: Rolle für mehr Bewegung in der Mittelpositur (Foto); kleine Bälle zwischen Adduktoren und Sattel für weniger Klemmen

TIPP 2
Möglichst viele **verschiedene Pferde** reiten.

TIPP 3
Durch **Videoaufnahmen** die eigene Wahrnehmung verbessern.

TIPP 4
Bewusst das **Becken** vor- und zurückkippen.

TIPP 5
Übungen zur Verbesserung der eigenen **Balance** – z. B. einhändig reiten oder freihändig an der Longe.

TIPP 7
Neue **innere Bilder** entwickeln – nicht „schwerer einsitzen“, sondern „absacken ins Pferd“, „das Gewicht/ die Beine rechts und links am Pferd vorbeifließen lassen“, „den Brustkorb an einem Seil hochziehen“.

TIPP 8
Kontrasterfahrungen machen, z. B. im Schritt/ Trab abwechselnd nach vorne und hinten lehnen

