

10 Tipps

für einen sicheren leichten Sitz

1

Für alle Lebenslagen

Wer denkt, den leichten Sitz brauchen nur Springreiter, der irrt gewaltig. Es gibt unzählige Situationen, die geschmeidiges Anpassen an die Bewegungen des Pferdes erfordern: beim Lösen, Ausreiten, Galoppieren, Reiten über Hügel, Bocksprung,...

2

Hinhocken statt aufstehen

Um in den leichten Sitz zu gehen, macht der Reiter eine Art Kniebeuge: Hüfte nach hinten schieben, Füße unter den Knien, Oberkörper tief. Folgende Vorstellung hilft: Ohne Pferd könnte der Reiter im korrekten leichten Sitz hockend auf dem Boden stehen, ohne umzufallen.

3

Der Sattel macht's möglich

Um im leichten Sitz wirklich nah am Pferd bleiben zu können, ist ein Springsattel mit möglichst flacher Sitzfläche und kleinen Pauschen wichtig. Ein tiefer Sitz und dicke Pauschen schränken die Beweglichkeit ein und verhindern geschmeidiges Eingehen in die Bewegung.

4

Über kurz oder lang

Nur mit deutlich verkürzten Steigbügeln gelingt das Ausbalancieren im leichten Sitz. Denn der kurze Bügel ermöglicht das Beugen der Gelenke in Hüfte, Knie und Fuß. Dabei gilt: Lieber mit wenigen Löchern anfangen und langsam weiter verkürzen, sonst droht herzhafter Muskelkater.

5

Halte dich fest!

Gerade zu Beginn ist ein Halsriemen eine gute Idee: Gerät der Reiter aus dem Gleichgewicht, gibt dieser Sicherheit und Stabilität, das empfindliche Pferdemaul bleibt verschont. Dabei reicht ein zusätzlicher Bügelriemen oder ein Führstrick völlig aus.

6

Stabiles Fundament

Fuß, Unterschenkel und Knie bilden das Fundament des leichten Sitzes. Aber nur wenn der Schenkel sicher am Gurt liegt und der Fuß den Bügel austritt, kann das den Sitz stabilisieren. Dabei hilft die Vorstellung, die Zehen immer vor dem Knie zu halten.

7

Schau mal her

Je stärker der Reiter den Pferderücken entlastet, desto näher kommt der Oberkörper dem Widerrist. Um hier nicht vor die Bewegung zu kommen, spielt der Blick des Reiters eine wichtige Rolle: Wer stets in die Bewegungsrichtung schaut, reitet nicht nur bessere Wege, sondern sitzt auch besser.

8

Übung macht den Meister

Für das Erlernen des leichten Sitzes gilt: Alles, was im Dressursitz funktioniert, wird auch mit verkürzten Bügeln geritten - Übergänge, Wendungen, Lektionen, ... Denn auch wenn die Einwirkung grundsätzlich die gleiche ist, stellt das Reiten mit kurzem Bügel andere Anforderungen an den Reiter.

9

Springen ohne Hindernisse

Die nötige Sicherheit im leichten Sitz verschaffen Übungen ohne Sprünge im eigentlichen Sinne. Dazu zählen Cavaletti in verschiedenen Varianten, aber auch Baumstämme, kleine Stufen, Hügel und Senken im Gelände - jede neue Situation schult Gleichgewicht, Losgelassenheit und Bewegungsgefühl.

10

Jockey spielen

Wer mag, schnallt die Bügel mal richtig kurz und reitet im Rennsitz. Das geht am Anfang auch gut an der Longe, denn die Bewegung ist natürlich ungewohnt. Der Aufwand lohnt sich aber: Der extrem kurze Bügel fördert das Gleichgewicht und das Gefühl für den eigenen Körperschwerpunkt.

