

## **Eckart Meyners**

### **Komplexe Leistungsanforderungen an den Reiter**

#### **Vorbemerkung**

Die motorische Leistungsfähigkeit des Reiters bezieht sich auf Qualitäten und deren methodischen Maßnahmen, die angewendet werden müssen, um den Reiter auf und mit dem Pferd zu einer Harmonie mit ihm zu gelangen.

Die Reitlehre ist ein in sich sachlogisches System, das sich an der Natur des Pferdes orientiert und die beste Bewegungslehre für das Pferd darstellt. Das Pferd benötigt die Reitlehre nicht, wenn es sich in der freien Natur ohne Reiter bewegt. Durch die primäre Natur kann das Pferd eigentlich alle Lektionen. Wenn nun der Reiter auf das Pferd steigt, zerstört er seine primäre Natur. Um sie auf einer sekundären Ebene wieder herzustellen, ist die Reitlehre die Grundlage der Vorgehensweise von Reiter und Trainer. Die Reitlehre verdeutlicht, wie das Pferd unter dem Einfluss des Reitergewichts so muskulär und psychisch aufgebaut werden kann, dass es selbst Freude an seinen Bewegungen hat und eine Verschmelzung mit dem Reiter möglich wird.

In der Reitlehre wird jedoch primär das Pferd bedacht, ohne den Reiter fundamental einzubeziehen. Es sind die Hilfengebungen des Reiters zwar angesprochen, doch sind viele Reiter gar nicht imstande, diese umzusetzen, weil sie selbst die Leistungsvoraussetzungen nicht mitbringen, um aufs Pferd sachgerecht einwirken zu können. Es ist also der Reiter mit seinen motorischen Leistungsvoraussetzungen gefragt, die wiederum Grundbedingung für den Verschmelzungsprozess Reiter-Pferd darstellen. Somit werden die Leistungen des Pferdes durch die Leistungsfähigkeit des Reiters determiniert, der versuchen muss, seine eigenen Qualitäten zu steigern, damit ein Dialog mit dem Pferd und die Bewegungsharmonie zwischen beiden Wesen entstehen kann.

Im Folgenden geht es um die Komplexität der reiterlichen Leistungsfähigkeit, damit jedem Reiter und Reitlehrer bewusst wird, von welchen Faktoren es abhängig ist, dass sich Reiter und Pferd sachgerecht gemeinsam bewegen und wohl fühlen können. In diesem Zusammenhang ist nicht nur der Reiter zu bedenken, weil auch das Pferd unterstützender oder auch begrenzender Faktor in allen Reitsituationen für den Reiter ist, denn Reiten kann nur als Wechselwirkung beider Partner verstanden werden.

Ausführungen bezüglich des Sattels werden hier nicht mit einbezogen, um die Komplexität nicht zu erhöhen. Es wäre sicherlich ein Extrathema, weil die Passung des Sattels für die Leistungsfähigkeit des Reiters unterstützende oder einschränkende Funktion hat.

#### **Allgemeine Darstellung der Komplexität der motorischen Leistungsfähigkeit**

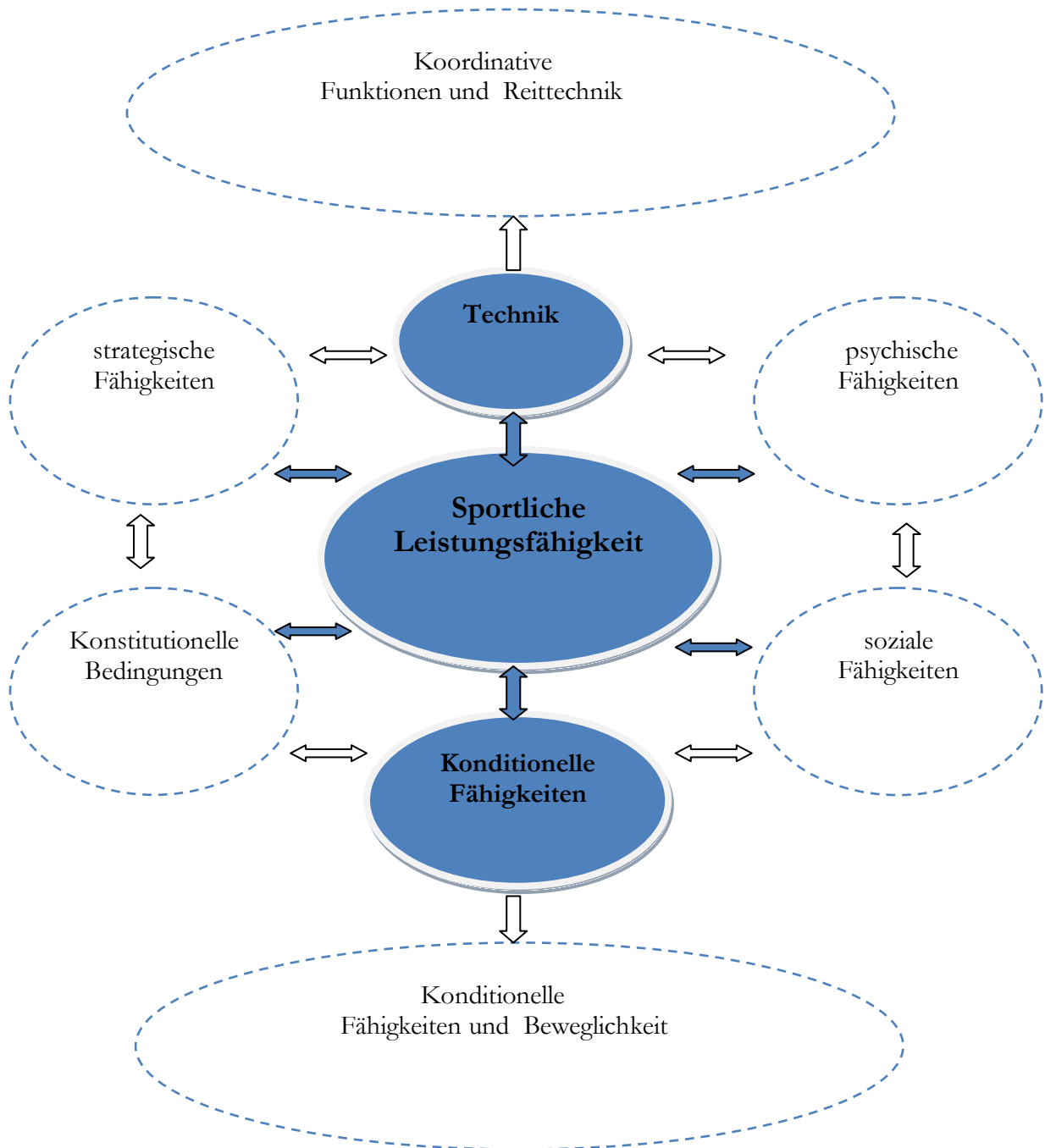
Die Leistungsfähigkeit eines Reiters ist von vielen Faktoren abhängig, die vorab dargestellt werden sollen, um sie danach in vertiefender Form zu analysieren. Der Begriff „Motorik“ soll andeuten, dass es bei der Leistungsfähigkeit nicht nur um körperliche Abläufe geht. Neben den körperlichen Abläufen müssen sowohl

genetische Faktoren, physische Gesichtspunkte, gehirnbezogene Steuerungen, psychische und soziale Fähigkeiten als auch mental-strategische Qualitäten mit einbezogen werden. Alle Teilfaktoren sind nicht isoliert zu betrachten, sondern stehen in einer Wechselwirkung miteinander. Erst die Gesamtschau aller Einzelelemente innerhalb jedes Reiters macht eine realistische Einschätzung des Reiters als Person möglich. (Beim Zustandekommen der Leistungsfähigkeit des Reiters muss in der konkreten Situation jedoch immer auch das Pferd mit seinen Fähigkeiten einbezogen werden).

Greift man Einzelelemente wie die körperliche Verfassung (physische Leistungsfaktoren wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) und Beweglichkeit bei einer Betrachtung des Reiters heraus, so bleibt die Analyse in oberflächlichen Strukturen stecken. Jeder Reiter benötigt zwar seine Physis, nur muss er sie auch entsprechend durch gut koordinierte Techniken auf sein Pferd übertragen. Reine Muskelkraft führt beim Reiter in eine Situation des Nicht-Fühlens und beim Pferd zu Verkrampfungen und Widerständen. Die Bewegungsabläufe der einzelnen Körperteile innerhalb des Reiters müssen miteinander weich verbunden werden können, um so über Reittechniken ein körperliches Sprachsystem mit dem Pferd aufzubauen, damit es versteht, was der Reiter mit ihm vollziehen möchte. Diese Verbindung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in einen harmonischen Einklang mit technischen Fertigkeiten gebracht werden.

Jeder Reiter bringt genetisch bestimmte konstitutionelle Bedingungen mit, die zum Pferd passen müssen oder diametral zu seinen Bedingungen stehen können. Alleine die Größenverhältnisse Pferd-Reiter müssen stimmen, um sich schwingungsmäßig im selben Rhythmus bewegen zu können. Weitere Aspekte greifen noch gravierender in die Harmonie zwischen beiden Wesen ein.

Sowohl technisch-koordinative Fähigkeiten des Reiters als auch physische reichen alleine nicht aus, um sich mit dem Pferd sachgerecht und harmonisch auseinanderzusetzen. Sie sind zwar eine fundamentale Basis, jedoch können sie nicht optimal zur Geltung kommen, wenn sich der Reiter nicht strategisch organisieren kann (seine Abläufe in Ruhe präzise planen) oder sich psychisch durch negative emotionale Stimmungen selbst leistungsmäßig negativ beeinflusst. Er reduziert so seine physischen Möglichkeiten, die er nicht optimal einsetzen kann, und vermindert ebenso seinen sozialen Einfluss aufs Pferd (ist nicht geduldig genug, benutzt das Pferd nicht als Partner, sondern Sportgerät). Darüber hinaus „outet“ er sich in seiner sozialen Umwelt Stall, weil die anderen Reiter ihn nicht akzeptieren und er somit isoliert ist. Der Reiter fühlt sich in keiner Weise sozial geborgen und ist bezüglich seiner grundlegenden emotionalen Stimmung stets negativ gepolt, was sich auf seine Reitweise und somit aufs Pferd negativ auswirkt.



(vgl. Meyners, 2012, S. 129)

## Zu den Leistungsfaktoren im Einzelnen

### - Konditionelle Fähigkeiten und Beweglichkeit

Reiten wird von vielen nicht als Sportart angesehen. Man geht davon aus, dass das Pferd die Arbeit leistet, während der Reiter nur oben auf dem Pferd sitzt und sich bewegen lässt. Diese Interpretation ist durch wissenschaftliche Untersuchungen von Heipertz-Hengst (2002) widerlegt worden. Der Reiter gerät beim Traben und Galoppieren in hohe Herzfrequenzbereiche, die einem Ausdauerläufer gleichzusetzen sind. Das Herz-Kreislauf-System des Reiters muss also gut trainiert

sein, damit die Einwirkung über einen längeren Zeitraum ausgedehnt werden kann, das Pferd unterstützt und nicht gestört wird. Würden er geringe Ausdauerfähigkeiten besitzen, fiel er dem Pferd nach einer bestimmten Zeit so in den Rücken, sodass es sich nicht mehr gesund bewegen kann.

Neben ausdauernden Fähigkeiten muss jeder Reiter ein Mindestmaß an Schnellkraft und Schnelligkeit besitzen, um mit seinem Körper so auf das Pferd einwirken zu können, dass es durch die Einwirkung des erheblich kleineren Gewichts entsprechend reagieren kann. Es geht nicht um ein Kraftpotential wie bei einem Body-Builder. Wichtig ist eine gut ausbalancierte Muskulatur aller Körperbereiche, die aber auch gleichzeitig sehr dehnfähig sein muss. Nur eine solche Muskulatur ist imstande, situativ gezielt, gefühlvoll und schnell einsetzbar zu sein. Je gleichmäßiger der gesamte Reiterkörper ausgebildet ist, desto besser kann die Einwirkung koordinativ präzise gelingen.

Pferde besitzen Bewegungsabläufe, die der Mensch in keiner anderen Sportart lernen kann. Somit kann er auch keinen Transfer von anderen Bewegungsmustern aufs Pferd leisten. Um die natürlichen Bewegungen des Pferdes zu ermöglichen und nicht negativ zu beeinflussen, muss sich der Reiter zunächst mit seiner kleinen Masse der großen Masse des Pferdes anpassen. Jede noch so kleine Bewegung des Reiters, die gegen die Bewegungsabläufe des Pferdes wirkt, stört den hoch sensiblen Rücken des Pferdes und kann mittel- und langfristig zu Gesundheitsproblemen des Pferdes führen. Auch der Reiter selbst wird durch ein nicht angepasstes Bewegen auf dem Pferd ebenso gesundheitliche Probleme erleiden, wenn es ihm nicht gelingt, im Rhythmus des Pferdes sitzen zu können.

Der Reiter muss also eine hohe Beweglichkeit seines Körpers anstreben, um einerseits sich den Bewegungsübertragungen des Pferderückens anpassen, andererseits auf den Pferderücken feinsinnig einwirken zu können, denn nur aus einem totalen Verschmelzen mit der Pferdebewegung kann er spüren, was unter ihm passiert und wann er Impulse setzen muss.

Dabei ist das Becken als Kontaktstelle mit dem Pferderücken von zentraler Bedeutung. Generell bewegen sich Menschen heute zu wenig, um keine Blockaden in unterschiedlichen Körperbereichen zu haben. Viele Reiter sind besonders im Becken blockiert. Da sowohl menschliche Bewegungen als auch die des Pferdes dreidimensional sind, kommen sich Reiter und Pferd eigentlich bewegungsmäßig entgegen. Doch da bei vielen Reitern das Kreuz-Darmbein-Gelenk blockiert ist, sind die Reiterbewegungen nicht mehr dreidimensional. Somit wirken diese Reiter stets gegen den Rücken des Pferdes, stören die natürlichen Bewegungsabläufe der Vierbeiner und erhalten selbst negative Impulse zurück, weil eben die große Masse die kleine bewegt.

Ein unbewegliches Becken kann z.B. im Galopp den Pferdebewegungen nicht folgen, es entfernt sich vom Sattel (klappendes Gesäß) und stößt danach zurück auf den Pferderücken. Diese Bewegungen sind dysfunktional für das Pferd und für den Reiter selbst. Das Becken des Reiters muss fähig sein, sich dreidimensional zu bewegen (vor-zurück; rechts-links; oben-unten). Wenn das Pferd den Rücken aufwölbt, muss das Reiterbecken dieser Bewegung folgen können (es „kippt“ leicht nach vorne), wenn es den Rücken senkt, muss es nach hinten „kippen“. Gleichzeitig sollte eine leichte Rotationsbewegung stattfinden (3. Dimension). Nur so bilden das

Becken des Reiters und der Pferderücken eine Einheit. Die Dreidimensionalität ist besonders beim Schritt intensiv, während beim Traben die Senkbewegungen nach rechts und links identisch groß sein müssen, um das Pferd gleichmäßig auf beiden Händen auszubilden.

### **- Koordinative Fähigkeiten und Reittechnik**

Wenn diese konditionellen Fähigkeiten des Reiters optimal ausgebildet werden, sind Grundlagen für eine gute Koordination des Reiters und seiner Reittechnik gegeben. Physische Fähigkeiten garantieren, dass der Reiter nicht körperlich nach kurzer Zeit des Reitens mit seinen Kräften am Ende ist. Diese Kräfte stellen optimale Bedingungen dar, um das Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche über einen längeren Zeitraum sensibel abzustimmen (zu koordinieren). Sind die einzelnen Muskelbereiche fähig, ihre Energien untereinander fließend zu verbinden, gelingen auch die Reittechniken.

Das Pferd spürt sofort, ob die Impulse im entscheidenden Augenblick in seinem Körper ankommen. Somit ist der Reiter fähig, im „Gleichgewicht zu sitzen“, den Rhythmus des Pferdes in sich aufzunehmen, um diesen dann je nach Situation und Erfordernis zu beeinflussen und je nach Situation gefühlsmäßig differenziert einwirken zu können. Nur ein im Gleichgewicht und Rhythmus agierender Reiter kann seine muskuläre Unterscheidungsfähigkeit in eine fein abgestimmte Reittechnik ummünzen und das Pferd optimal unterstützen. Wenn all diese Bedingungen gegeben sind, kann der Reiter a- und reagieren (vertiefender Meyners 2013 b).

### **- Konstitutionelle Bedingungen**

Jeder Reiter ist ein anderer Körperbautyp. Diese Besonderheit muss u.a. bei der Auswahl des Pferdes berücksichtigt werden. Die Größenverhältnisse zwischen Reiter und Pferd müssen stimmen, um schwingungsmäßig und auch bezüglich der Einwirkung optimale körperliche Passungen zu ermöglichen. Ist das Pferd sehr breit und der Reiter schmal, ist ein tiefes Einsitzen (ein weiches Mitgehen) kaum möglich. Der Reiter sitzt über dem Pferd und hat Schwierigkeiten, sich den Bewegungen des Pferdes anzupassen, um im entscheidenden Augenblick auch korrekt einwirken zu können. Er wird in eine Spagatposition gezwungen, die das Becken feststellt und die Beweglichkeit des Reiters stark herabsetzt.

Auch ein zu großer Reiter kann bei einem kleinen Pferd Probleme beim Treiben haben, weil seine Füße über den Pferdeleib hinaus nach unten ragen. Diese Reiter neigen häufig dazu, ihre Absätze hochzuziehen. Anstatt den treibenden Impuls mit dem oberen Teil der Wade auszulösen, besteht bei vielen ein falsches Verständnis von impulsartigen Treiben. Durch das Anziehen des Absatzes (sie glauben, dass der Absatz den entscheidenden Impuls gibt) gerät automatisch das Knie als Reaktion hoch, sodass das Becken nach hinten kippt. Der Reiter verliert total seine aufrechte Sitzposition.

Auch die Beckenkonstruktion ist für einen elastischen Reiter Hilfe oder Hindernis. Wenn die Sitzbeinhöcker weit voneinander entfernt sind, hat er keine Schwierigkeiten „in die Tiefe des Pferdes zu gelangen“ (mit dem Pferd mitgehen zu können), um seine Reittechnik optimal auf das Pferd zu übertragen. Bei einer engen Stellung sitzt

der Reiter über dem Pferd, sein Mitgehen mit dem Pferd reduziert sich ebenso wie seine Einwirkung.

Auch werden Reiter durch ihre schlanken Körperbautypen in ihrer Leistungsfähigkeit determiniert. In der Reiterei sieht man gerne schlanke Reiter mit einem ausgeglichenen Verhältnis Oberkörper zum Unterkörper, weil diese Verhältnisse als koordinativ hochwertig eingeschätzt werden. Leider sind „sehr schlanke Reiter“ oft unbeweglich. Wissenschaftliche Hintergründe dafür sind bisher noch nicht bekannt.

Demgegenüber sind ein wenig „pummelige“ Reiter, denen man auf den ersten Blick weniger Fähigkeiten zutraut, oft beweglicher und feinfühlicher als zu schlanke („dürre“). Dabei darf das etwas höhere Gewicht jedoch nicht in Richtung Übergewicht ausarten, weil dieser Umstand wiederum leistungsmindernd für den Reiter und somit das Pferd sein kann. Zu viel Gewicht erfordert höhere Ausdauer- und koordinative Leistungsfähigkeiten, um nicht zu früh zu ermüden, die jedoch meistens nicht vorhanden sind. Zu viele Pfunde behindern und können schneller zu Ermüdungssituationen von Reiter und Pferd führen.

Ein sehr langer Oberkörper (auch in Bezug zum Unterkörper) kann für den Reiter selbst als auch für das Pferd Probleme darstellen. Diese Reiter zeigen oft Gleichgewichtsschwierigkeiten, weil der Oberkörper ein schwer zu balancierendes Pendel ist. Für die Pferde können diese Reiter zu einem Problem werden, weil das Ungleichgewicht des Reiters ausgeglichen werden muss.

### **- Strategische und psychische Fähigkeiten**

Auch wenn alle optimalen Bedingungen des Körpers, der konditionellen Leistungsfaktoren und der Koordination/Reittechnik gegeben sind, kann ein Reiter trotzdem nicht erfolgreich sein, weil reiterlicher Erfolg nicht nur körperliche Hintergründe hat. Bewegung beginnt im Kopf und muss über das Gefühl aufs Pferd übertragen werden. „Fitness“ ist eine Seite des Reiters, die jedoch alleine noch keine Erfolgsgarantie darstellt. Siege haben auch emotionale und mentale Hintergründe. Erfolgswort ist auch die innere Ruhe und Planungsfähigkeit.

Ein Reiter muss für sich und sein Pferd genaue Strategien entwickeln, um die gewünschten Ziele zu erreichen. Fehlende Ruhe oder Nervosität zerstört die Bewegungsvorstellung der zu vollziehenden eigenen Bewegungen und fließt negativ in sein Bewegungsgefühl ein. Das negative Resultat ist sofort am Pferd ablesbar. Es ist in jeglicher Hinsicht (positiv und negativ) ein Spiegel des Reiters (Lenz 2013).

Leider wird in der Reiterei die Bedeutung der mentalen Prozesse des Reiters noch nicht flächendeckend akzeptiert. Seit Jahren betreut Bussmann (siehe u.a. 2013) die Championatskader sportpsychologisch, aber an der Ausbildungsbasis sind diese Erkenntnisse noch viel zu wenig angekommen.

Ebenso wird die Gefühlswelt zu stark missachtet, denn sonst würde ein bestimmter Kommandoton nicht immer noch in den Reitbahnen zu finden sein. Grundsätzlich muss man wissen: Jede Emotion führt zu einer Muskelkontraktion. Positive Gedanken lassen den Muskel nach der Kontraktion wieder los, sodass er rhythmisch weiterarbeiten kann. Das Gegenteil ist bei negativen Emotionen der Fall. Es kommt zu einer Dauerkontraktion, die den Reiter aus seinem Gleichgewicht und Rhythmus

bringt. Dieser unrhythmische Zustand innerhalb des Reiters beeinflusst das Pferd ebenso negativ (Spiegelbild). Es ist also dringend notwendig, dass sich der Kommandoton in Empfehlungen wendet. In der Fachsprache ausgedrückt sollte es heißen: Der anweisungsorientierte Unterricht muss einem handlungsorientierten weichen (siehe dazu Meyners 2013a, 2013 b).

### **- Soziale Fähigkeiten**

Der Mensch ist ein soziales Wesen und fühlt sich selten allein, sondern in harmonischen Gruppen wohl. Gruppenzugehörigkeit ist jedoch von der Kontaktfähigkeit der einzelnen Reiter abhängig. Sie müssen empathiefähig sein, aber auch gleichzeitig ihre Interessen einbringen können. Wenn jedoch die Balance der Kommunikation in Richtung der eigenen Interessen (oder der Interessen anderer) verzerrt wird, gelangt der Reiter in eine Außenseiterrolle, die sich insgesamt auf sein Wohlfinden im Stall und beim eigenen Reiten negativ auswirkt.

**Quintessenz: Seine eigene optimale Leistungsfähigkeit kann ein Reiter nur abzurufen und auf das Pferd zu übertragen, wenn er sich insgesamt sozial geborgen fühlt.**

### **Literaturhinweise:**

Bussmann, G. Effektive sportpsychologische Interventionen für Reiter. In: FFP (Hg.-Spezialheft) Fit fürs Reiten. Jülich 2013, S. 6 - 26

Heipertz-Hengst, Ch. Fit fürs Pferd. Lüneburg 2002

Lenz, B. Das Pferd als Spiegel des Reiters. Hildesheim-Zürich-New York 2013

Meyners, E. Die Leistungsfähigkeit des Reiters. In: FFP (Hg. - Spezialheft) Pferd gesund erhalten durch gutes Reiten. Jülich 2012, S. 124 – 158

Meyners, E. Reiten lehren: Ohne Didaktik geht es nicht. In: Dressurstudien 9 (2013 a) 2, S. 106 - 121

Meyners, E. Koordinative Fähigkeiten – Koordinationslernen. In: FFP (Hg. – Spezialheft) Fit fürs Reiten. Sportwissenschaftliche Grundlagen in praktischer Anwendung zur Reitlehre. Jülich 2013 b, S. 46 – 96

Meyners, E. Statt Kasernenton Empfehlungen: So lernen Reiter am besten. In: Dressurstudien 11 (2015) 1, S. 77 - 86