

RID Merkblatt



Reiten im Damensattel

Dieses Merkblatt basiert auf den FN-Richtlinien für Reiten und Fahren Band I und II.

Inhalt:

1. Einführungstext
2. Der korrekte Sitz
3. Hilfengebung

1. Einführungstext

Wenn im Laufe der Geschichte Frauen auf Pferden unterwegs waren, saßen sie entweder rittlings, seitlich oder im Damensattel. Im seitlichen Sitz saßen sie 90 Grad versetzt zur Bewegungsrichtung des Pferdes, hatten also keine Einwirkung auf das Pferd, sondern wurden als Passagier einfach nur transportiert. Die Engländer (Mitchell & Creaton: „A Brief History of The Side Saddle“) nennen das „riding sideways“.

Im Gegensatz dazu sind Reiter im Damensattel („riding sidesaddle“) in Bewegungsrichtung des Pferdes ausgerichtet (Schultern rechtwinkelig zur Wirbelsäule des Pferdes) und haben so die Möglichkeit, das Pferd zu kontrollieren, auf es einzuwirken. Eine der frühesten Darstellungen von einer in Bewegungsrichtung sitzenden Reiterin ist Albrecht Dürers Kupferstich „Das Fräulein zu Pferde und der Landsknecht“ aus dem Jahr 1497.

Im Laufe der Jahrhunderte veränderten sich die von Frauen benutzten Sättel: Für den reinen Transport gab es den „Selle Fermier“ (auch „Bauernsattel“ genannt) bestehend aus Sitzkissen, Rückenlehne bzw. Galerie und einem Fußbänkchen (Planchette). Die Benutzung von „Einhornsätteln“ ermöglichte die Ausrichtung der Reiterin nach vorn. Davon ausgehend entwickelten sich die Damensättel über den Gabelsattel, den Dreihornsattel und Zwischenformen zu dem ab den 1920er Jahren üblichen „Modernen Damensattel“. Diese Metamorphose beinhaltet auch eine zunehmende Sicherheit für die Reiterin (z.B. Jagdhorn und Sicherheitssteigbügel).

Beim Reiten im Seitsitz bzw. im Damensattel gibt es parallel zur Veränderung der Sättel zwei wesentliche Entwicklungsschritte: Die Ausrichtung des Reiters in Bewegungsrichtung und das Ausbalancieren des Reiterschwerpunkt über dem Schwerpunkt des Pferdes.

Abbildungen aus dem 19. Jahrhundert zeigen im Damensattel springende Reiterinnen noch mit nach hinten gelehntem Oberkörper, wie es auch im normalen Sattel damals üblich war. Die Erkenntnisse von Frederico Caprilli (1868-1907) beim Springen – Reiter-Schwerpunkt über Pferdeschwerpunkt, kein Stören der Bewegungsabläufe des Pferdes und vor allem keine Störungen am Pferdemaul- setzten sich beim Springen und etwas später auch beim Reiten im Damensattel durch. Seit den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts spricht man vom „Modernen-Damensattel-Reiten“. In Deutschland hatte das Damensattel-Reiten bis in die 1930er Jahre eine große Tradition: beim Flanieren, Jagdreiten und auch im Turniersport (s. W. Menzendorf „Reitsport“).

2. Der korrekte Sitz im Damensattel

Im Damensattel sollte grundsätzlich so geritten werden, dass von weitem die andersartige Beinlage nicht auffällt (s. Abb. 1 und 2). Voraussetzung hierfür ist ein dem Pferd UND der Reiterin bezüglich Länge, Breite und Hörnern gut passender Sattel. Wie auch im beidseits gesessenen Pritschensattel ist die Mittelpositur von zentraler Bedeutung. Die Hüfte sollte nahezu parallel zu der des Pferdes sein. Damit das auch in Bewegung so bleibt, ist darauf zu achten, dass der rechte Oberschenkel von oben betrachtet „gerade“ nach vorn verläuft (Abb. 3) und das rechte Knie nicht – wie im Fall von sehr

schlanken Reiterbeinen auf einem eher breiten Pferd bzw. zu wenig Polster am oberen Horn - deutlich weiter links als der rechte Gesäßknochen positioniert ist (Abb. 4). Die Benutzung einer sogenannten „Queen“ (zusätzliches Polster) kann dabei Abhilfe schaffen (Abb. 5).

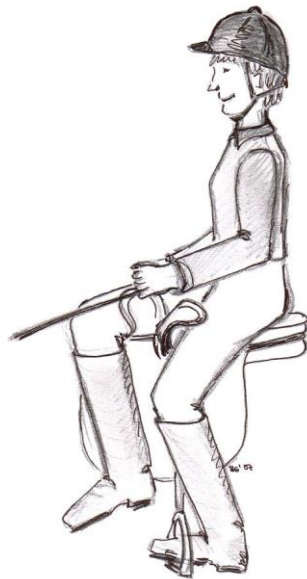


Abbildung 1: Der Sitz von links



Abbildung 2: Der Sitz von hinten

Das rechte Bein (Knie) wird so um das obere Horn gelegt, dass zwischen Horn und Knie ein bis drei Zentimeter frei bleiben. Der rechte Unterschenkel liegt senkrecht an der linken Pferdeschulter, die rechte Fußspitze zeigt nach unten: Dadurch ist der Wadenmuskel eher flach und schmiegt sich besser an die flache Pferdeschulter an. Der rechte Unterschenkel ist ein wichtiger Sicherheitsaspekt für die Reiterin. Im Falle eines Wegspringens oder Buckeln des Pferdes, beim Springen über Hindernisse oder bei Anfängern auch beim ersten Reiten der schwunghaften Gangarten sollte er fest an die Pferdeschulter „gedrückt“ werden können. In England vergleicht man die Festigkeit des rechten Unterschenkels mit der einer Napfschnecke (Limpet), die sich im Brandungsbereich des Meeres an einen Felsen saugt.



Abb.3: Gute Lage re. Oberschenkel ©



Abb.4: Lage nicht optimal ©



Abb.: 5 Verbesserung durch „Queen“

Das linke Bein liegt ähnlich wie im rittlings gerittenen Sattel: Das Knie ist etwas mehr gewinkelt, der linke Fuß tritt den Bügel aber nicht aus (das könnte den Sattel nach links ziehen) sondern ruht nur im Bügel. Der Absatz sollte leicht nach unten federn, die Steigbügellänge ist so zu wählen, dass zwischen unterem Horn und dem Oberschenkel noch eine flache Hand passt.

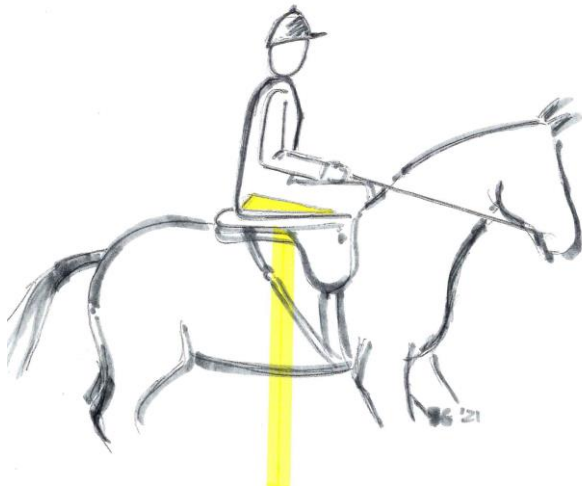


Abb. 6: Ausbalancierte Reiterin

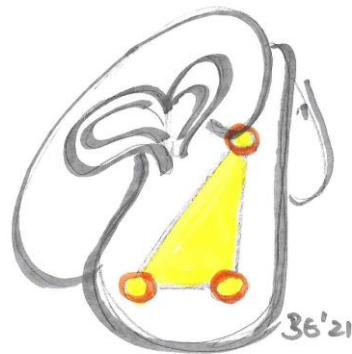


Abb. 7: Sitzdreieck von oben

Gerade bei Reitern mit längeren Beinen (genauer gesagt langen Oberschenkeln) befinden sich die Gesäßknochen deutlich weiter hinten als sie beim gleichen Reiter in einem Pritschensattel liegen würden. Da auch im Damensattel der Reiter Schwerpunkt über dem Schwerpunkt des Pferdes (14/15. Brustwirbel) liegen sollte, balanciert sich die Reiterin im Damensattel über ein verändertes Sitzdreieck aus (s. Abb. 6 und 7): Das Dreieck besteht aus den beiden Gesäßknochen und einem Bereich circa in der Mitte des rechten Oberschenkels. Die leichte „Verschiebung“ nach rechts verhindert, dass die Reiterin den Sattel zu sehr nach links zieht und so einen Druckpunkt an der rechten Pferdeschulter verursachen könnte. Durch Positionierung des Oberkörpers leicht vor die Senkrechte (Entlastungssitz, „Forward-Position“) kann die Reiterin ihren Schwerpunkt über in Richtung des Pferdes-Schwerpunktes verlagern.

„Spin-out“ verhindern!

In korrekt gebauten und richtig angepassten modernen Damensätteln (sie müssen ohne Reiter leicht rechts von der Wirbelsäule des Pferdes liegen und die Sitzfläche sollte hinten links höher sein als rechts) fällt es der Reiterin bei korrekter Mittelpositur, positiver Körperspannung im Oberkörper und gutem Körpergefühl ziemlich leicht, auch mit ihrer Schulterpartie quasi parallel zu der des Pferdes zu bleiben. In der Realität muss die Reiterin aber an der korrekten Sitzposition meist stetig arbeiten: Die linke Gesäßhälfte eher nach vorn, die rechte eher nach hinten schieben wollen und- ganz wichtig!- die rechte Schulter zurück nehmen. Mit dem Drehen des Oberkörpers um die Längsachse nach rechts (natürlich sollen die Schultern dabei auf gleicher Höhe bleiben, ein Einknicken in der Hüfte ist unbedingt zu vermeiden) verhindert der Reiter einen so genannten „Spin-out“. Darunter versteht man ein Verdrehen des Oberkörpers nach links. Denn wenn die rechte Schulter deutlich vor die linke käme, die Schultern des Reiters nicht mehr 90 Grad zur Wirbelsäule des Pferdes sind, sondern der Reiter eher „sideway“ sitzt (und der rechte Unterschenkel nicht fest genug an der richtigen Stelle liegt), besteht durchaus die Gefahr, kopfüber rückwärts auf die rechte Seite vom Pferd zu fallen.

Sicherheit / Sicherheitssitz

Die Ausrichtung des Oberkörpers nach rechts verhindert in eine Spin-Out-Position zu kommen. Daher sollte alles Neue (die ersten Schritte, das erste Traben und vor allem das erste Angaloppieren!!!) unbedingt auf der rechten Hand begonnen werden. Zum Thema Sicherheit gehört natürlich auch die Überprüfung der Ausrüstung: Der Sattel (Baum, Strupfen) muss intakt sein, die Sicherheits-Steigbügelauflaufhänger funktionieren. Die Reitkleidung sollte so beschaffen sein, dass die Reiterin weder an den Hörnern (z.B. durch Tragen einer Reitschürze) noch sonst irgendwo (Gelände) hängen bleiben kann - und natürlich das Tragen eines Reithelmes.

Überm Sprung, beim Wegspringen oder Buckeln des Pferdes und auch bei den ersten Galoppier-Versuchen sollte der sogenannte Sicherheitssitz (Abb. 8) eingenommen werden:



Abb. 8: Der Sicherheitssitz

Arme, Hände, Kopf

Die Oberarme fallen locker aus den Schultern, die Ellbogen sind leicht angewinkelt, die Hände werden (je nach Aufrichtung des Pferdes) so positioniert, dass die bekannte Linie „Unterarm- Handgelenk- Zügel-Pferd Maul“ erhalten bleibt. Die Hände können dabei rechts und links vom rechten Oberschenkel sein oder auf diesem „abgelegt“ werden. Der (Hinter-) Kopf ist die gerade Verlängerung der Wirbelsäule, ein leichtes Anheben des Kinns komplettiert das elegante Erscheinungsbild.

Die Hände werden im Damensattel etwas breiter geführt als im Pritschensattel, das korrekte Nachfassen der Zügel will geübt sein. Da für den richtigen Einsatz des Reitstockes die rechte Hand mehr Bewegungsspielraum benötigt, empfiehlt sich beim Reiten auf Kandare die Zügführung 3:1.

3. Hilfengebung

Im Großen und Ganzen entsprechen die Reiterhilfen im Damensattel denen im Pritschensattel. Der rechte Schenkel ist zwar an einer anderen Stelle, aber ein Anziehen des rechten Beines (rechter Absatz Richtung linkes Schienbein) erzeugt einen Impuls am rechten Gesäß. Zudem wird der rechte Schenkel durch Anlegen eines etwas stabileren und dickeren Reitstockes (besser als zu elastische Gerte) in den verschiedenen Positionen ersetzt. Der linke Unterschenkel wird in den bekannten verschiedenen Positionen eingesetzt, aber „leiser“... Neigt ein Reiter zu klemmenden Schenkeln, wird er es im Damensattel sehr deutlich merken, denn er wird sein Pferd nicht korrekt geradeaus reiten können. Die Einwirkung auf das Pferd über die Gewichtshilfen ist im Vergleich zum Pritschensattel verstärkt. Ein Zulegen oder Aufnehmen kann über ein leichtes Vorbringen oder wieder Zurückführen des Oberkörpers erreicht werden. Die Hilfe zum Angaloppieren kann über den linken Schenkel gesteuert werden, bei einer zu starken Schenkeleinwirkung besteht aber vor allem im Rechtgalopp die Gefahr einer ausbrechenden Hinterhand. Auch beim Angaloppieren besinnt sich der Reiter besser auf die Gewichtshilfen.

Wendungen

Die Rechtswendungen werden wie im Pritschensattel geritten. Der Blick leitet die Wendung ein, das Brustbein schaut in die Bewegungsrichtung, die rechte Schulter geht zurück, die äußere linke Schulter kommt vor. Um bei Linkswendungen nicht in die unerwünschte Spin-Out-Position zu kommen, leitet zwar auch hier der Blick die Wendung ein, da die rechte Schulter hinten bleibt, dreht sich dazu nur der Kopf der Reiterin. Vor allem bei Linkswendungen erfüllen Reiter im Damensattel die Wichtigkeit des verwahrenen äußeren Zügels zur Begrenzung der Pferdeschulter und profitieren ganz oft durch diese Erfahrungen bei ihrer Kommunikation mit dem Pferd im normalen Sattel.