



NEUE SERIE

Sitzübungen, Teil I: Der Profi an der Longe

ZEIT, DASS SICH WAS DREHT!

Longe ist kein Schimpfwort für schlechtes Reiten. Selbst Profis können an der Leine noch was lernen. Dressurreiter Matthias Rath und Wiens Oberbereiter Johann Riegler zeigen, wie sich Sitzen richtig gut anfühlt.

„Das Longieren
des Reiters gehört
zu seiner täglichen
Ausbildung“

Johann Riegler

Es gleicht einer Anfänger-Reitstunde: Cantelli ist ausgebunden und schreitet auf dem Zirkel dahin, während Matthias Alexander Rath mal nichts anderes macht außer draufzusitzen. Johann Riegler steht im Zirkelinneren, hält mit Longe und Peitsche das Pferd an den Hilfen. Eben wie bei einer normalen Longenstunde, nur dass der 24-jährige Schüler längst die 70 Prozent im Grand Prix geknackt hat. Und der Mann hinter der Longe ein Meister der Sitzschulung an der Spanischen Hofreitschule ist. Was soll denn ein Fortgeschrittener, gar ein Profi, noch an der Longe lernen?

„Es geht in erster Linie darum, die Einwirkung aufs Pferd, also die unabhängige Hilfengebung zu verbessern.“ Für

Johann Riegler gehört die Sitzschulung zur täglichen Arbeit wie das Kürreiten zum Profi. Er betreut regelmäßig Matthias Alexander Rath auf dem Schafhof im hessischen Kronberg, deshalb gibt es heute eine Longenstunde nach Rieglers Hofreitschulen-Philosophie initiiert von Reiter Revue International. „Ich muss gestehen“, flüstert Rath vorm Aufsitzen, „dass ich mich an meine letzte Longenstunde noch nicht mal erinnern kann.“

Auch die Wahl des Pferdes war nicht einfach. An Qualität mangelt es auf dem Schafhof wahrlich nicht, „aber für Sitzübungen an der Longe musste ich schon überlegen, welches Pferd dafür geeignet ist“, erzählt Rath. Der Deutsche Meister hat sich für sein EM-Pferd Cantelli ent-



Matthias Alexander Rath – Longe statt Grand-Prix-Lektionen.

Der Reiter

Matthias Alexander Rath ist in Lübeck geboren und wohnt seit acht Jahren mit seinem Vater Klaus Martin Rath und seiner Stiefmutter Ann Kathrin Linsenhoff auf dem Schafhof im hessischen Kronberg. Der 24-Jährige reitet bis zu acht Pferde täglich, darunter Sterntaler UNICEF, das Erfolgspferd von Linsenhoff, mit dem er die nächsten Olympischen Spiele anvisiert. Trainiert wird der Nachwuchs natürlich von seinem Vater, einem bekannten Ausbilder, von seiner mit olympischem Gold dekorierten Stiefmutter und vom ehemaligen Bundestrainer Klaus Balkenhol. Johann Riegler aus Wien, Oberbereiter der Spanischen Hofreitschule und Trainer renommierter Sportler, betreut ihn zusätzlich. Neben etlichen Erfolgen im Junge-Reiter-Lager, darunter zweimal Bronze bei den Deutschen Meisterschaften, zählt der Titel Deutscher Meister 2008 bei den Senioren zu seinen größten. Weil der Dressurstar auch noch an der Frankfurter Goethe Universität BWL studiert, muss er hin und wieder aufs Turnierreiten verzichten. Für die Sitzübungen an der Longe hat er Cantelli gesattelt, mit dem er 2005 die Mannschafts-Europameisterschaften der Jungen Reiter gewonnen hat.



Matthias Alexander Rath stützt den Arm in die Hüfte, um das Becken besser zu spüren.

schieden. Der Fuchswallach ist longengerecht präpariert: Johann Riegler hat ihn mit einem Kappzaum ausgerüstet. So kann er ihn am Nasenrücken führen, ohne dabei auf das Gebiss einzuwirken.

„Anders als bei Anfängern benutzen wir auch auf jeden Fall Steigbügel“, erklärt Riegler. „Man kann so besser kontrollieren, ob der Reiter das Knie tief hält oder hochzieht und ob er in den Bügel federt.“ Außerdem bekommt Rath die Zügel in die Hand. Riegler trabt Cantelli an. „Ich führe das Pferd, nicht der Reiter. Er treibt dann, wenn er es üben will, muss aber nicht.“ Erstmal geht es Riegler ums Gleichgewicht. Runde um Runde lässt er den Grand-Prixler im Kreis traben. Er soll nichts anderes machen, als seine Balance zu finden, in der Wirbelsäule elastisch zu werden und den „Rücken des Pferdes zu bewegen“. Damit meint Riegler, über die Mittelpositur Tritte verlängern und verkürzen zu können. Für Riegler ist die Wirbelsäule das Zentrum des Reitersitzes. Sie ist wie ein Knotenpunkt, der, wenn er zugeknötet ist, alle anderen Körperteile blockiert. Nur die elastische Wirbelsäule erlaubt die voneinander unabhängigen Bewegungen einzelner Körperteile. Deswegen ist es auch unsinnig, vorher den Reiter in eine Position zu pressen; er könnte sie nur krampfhaft einhalten.

„Ziel ist es, die unabhängige Hilfengebung zu verbessern“

Johann Riegler

An federnde Fersen oder nicht klemmende Knie muss Matthias Rath nicht erinnert werden. Er sitzt wie im Lehrbuch. Aber wer weiß schon, ob seine Wirbelsäule auch wirklich elastisch ist? Johann Riegler fordert ihn deshalb auf, beide Zügel in die äußere Hand zu nehmen und den inneren Arm ganz locker fallen zu lassen. Die Hand baumelt ein bisschen hin und her, bewegt sich aber vorwiegend hinter dem Oberschenkel. Die Faust ist leicht geöffnet. „Die Schulter soll locker nach unten fallen. Wenn der Reiter jetzt den Brustkorb anhebt und dabei die Schulterblätter zusammendrückt, dann muss der innere Arm immer noch locker nach unten hängen. Nicht verkrampfen! Wir üben damit die aufrechte Haltung bei elastischer Wirbelsäule.“ Zur Wie-ist-es-falsch-Demonstration macht sich Rath fest im Rücken bis zur Schulter. Der Arm hängt zwar jetzt viel ruhiger und scheinbar kontrollierter am Oberschenkel, aber er wird bloß festgehalten.

Die äußere Schulter muss genauso locker bleiben wie die baumelnde innere. Dabei soll sie weichen Kontakt zum Pferde- maul behalten. Das kann der Reiter in verschiedenen Anlehnungen ausprobieren. Selbst mit viel Druck in der Hand darf sich der Arm über den Ellebogen bis zur Schulter nicht verkrampfen. Das schafft man nur durch Üben. „Wie Klavierspielen“, erklärt der Oberbereiter. „Obwohl man die Tasten trifft, muss man üben und üben, damit es immer besser wird.“ ➤

FOTOS: W. DE BOER

PRESTIGE CENTER	ADRESSE	TELEFON
SATTLEREI BUTTNER	01169 DRESDEN	0351-4116529
SCHMAUTZ REITSPORT-LEDERWAREN	02625 BAUTZEN	03591-43405
SATTLEREI SCHIPLER	06577 OBERHELDRUNGEN	034673-96380
REITSPORTCENTER HOFFSCHILD	10713 BERLIN	030-3237051
REITSPORTFACHGESCHÄFT MANSKI	18273 GUSTROW	03843-681829
GABY'S FUTTERNAPF	21218 SEEVETAL-HELMSTORF	04105-54751
REITSPORT WITT	21717 FREDENBECK	04149-7197
SCHWARZ MARKT	22045 HAMBURG	040-6683332
M+M REITSPORT U.MODEN GMBH	22946 TRITTAU	04154-3109
HEINRICH MUND REITSPORTARTIKEL	23560 LUBECK-WULFSDORF	0451-581331
REITSPORT DOHM	23824 TENSFELD	04557-469
MVR.SYN.DEV	24576 BAD BRAMSTEDT	04192-1887
FLENSBURGER REITSPORT	24995 HARRISLEE-NIEHUUS	0461-74990
REITSPORT VON RÖNNE	25337 ELMSHORN	04121-783331
REITSPORT JADE	26349 JADE	04454-979050
REITSPORT ENGELKE GMBH	30853 LANGENHAGEN	0511-774773
REIT U.FAHRSPORT SIMON OHG	36381 SCHLUCHTERN	06661-2229
REITSTIEFEL KANDEL	38723 SEESEN	05381-47248
UWE HASE	39291 NEDLITZ	039224-318
REIT U.FAHRSP.STEINHAUS	42929 WERMELSKIRCHEN	02196-2794
REITSPORT STEGEMANN	45711 DATTELN	02363-62654
REITSPORT HUBERTUS	45968 GLADBECK	0209-396470
REITSPORT WOHLHRON	48351 ALVERSKIRCHEN	02582-1674
PFERDESZENE GMBH	49074 OSNABRÜCK	0541-2026660
REITSPORT SCHOCKEMOHL GMBH	49439 MÜHLEN	05492-55770
REITSPORT OTTENHUES	49479 IBBENBÜREN	05455-1020
REITAPORTARTIKEL HERMANN SAUER	51067 KOLN	0221-6910747
REITSPORT GOERTZ	52428 JÜLICH	02461-50076
FRANKY'S VIERBEINERSHOP	53639 KONIGSWINTER	02244-7814
REITSPORT DIRLENBACH	57072 SIEGEN	0271-44658
M+B PFERDESPO RT GmbH	59379 OLFEN	02595-962160
SATTLEREI VIOLA KLOSE	61137 SCHÖNECK-KILIANSTÄDTEN	06187-993280
REITSPORT-ZENTRUM STEIPER	61350 BAD HOMBURG	06172-82101
REITSPORT FRÖLICH GmbH	64385 REICHELSHHEIM	06164-1461
REITSPORT RICHTER GmbH	65232 TAUNUSSTEIN	06128-85430
REITSPORT BASSLER	67657 KAISERSLAUTERN	0631-47478
REITSPORT GROSS	71120 GRAFENAU	07033-44847
REITSPORT EISELE	74394 HESSIGHEIM	07143-50006
REITSPORT BLANK	73479 ELLWANGEN-SCHREZHEIM	07961-2768
RÖHM REIT U.FAHRSPORTARTIKEL	74564 CRAILSHEIM	07951-6366
REITSPORT LIVE	78467 KONSTANZ	07531-51785
REITSPORT KAUFMANN	79576 WEIL HALTINGEN	07621-62337
SATTLERMEISTER ANDREAS BEER	85221 DACHAU	08131-86717
ALEXANDRA RIEMER	85414 NÖRTING	08166-994311
REITSPORT KOMPLETT	86152 AUGSBURG	0821-151789
SATTELKAMMER KREID	86899 LANDSBERG	08191-21155
ALRON SPORT	89079 ULM	0731-41018
REITSPORT WEIDEZAUNPROFI	89423 GUNDELFFINGEN	09073-3948
STEIGBUEGEL GMBH	90491 NÜRNBERG	0911-209255
EHEMANN REITSPORT	93426 NEUBÄU/RODING	09469-910994
LEDERHAUS & PFERDESPO RT NEUMEISTER	95028 HOF	09281-71420



Locker und baumelnd hängt der Arm runter: Zeichen einer elastischen Wirbelsäule



Zwei, drei Tritte mit dem Bein treiben, aber trotzdem Schulter und Arm locker halten.



Durchparieren ohne Hand nur über den Sitz: Stillsitzen und trotzdem locker bleiben.

Zwei Hilfen, Zügel und Gewicht, koordiniert der Reiter jetzt: Mit der Wirbelsäule arbeitet er den Rücken des Pferdes. Mit der äußeren Hand hält er Verbindung zum Pferdemaul und wahrt eine leichte Anlehnung. Beide Körperteile sind locker, bewegen sich aber unabhängig voneinander. Das ist schon schwierig genug. Jetzt kommt noch eine dritte Hilfe hinzu: Mit dem inneren Schenkel soll Rath zwei oder drei Trabritte im Takt des Pferdes nachtreiben. Aber selbst dem Grand-Prixler gelingt das nicht perfekt.

„Locker sein hat nichts mit Spannungslosigkeit zu tun“

Johann Riegler

Für einen winzigen Moment der Schenkelhilfe verkrampft sich seine Wirbelsäule, Schulter und Arm blockieren. „Nochmal“, fordert Johann Riegler auf, „das ist ganz normal, dass der Reiter das üben muss.“ Und dann heißt es wieder: Wirbelsäule lockern, Brustkorb anheben, Schultern lockern und Arm hängen lassen. Wenn alles stimmt, dann treiben. „Eins – zwei – drei, super!“ freut sich Riegler. „Einfach mit der inneren Wade aus dem Kniegelenk treiben“, rät der Oberreiter. Das kann der Reiter selbst kontrollieren: Schafft er es zu treiben, ohne den Oberschenkel dabei anzuspannen, macht er es richtig. Wichtig ist, dass alle drei Hilfen unabhängig voneinander funktionieren:

Die Schulter verkrampft nicht, wenn der Schenkel treibt, die Wirbelsäule bleibt elastisch, wenn die Hand Druck ausübt. Das muss der Reiter durch ständige Wiederholungen verinnerlichen. „Mir geht es darum, dass der Reiter jedes einzelne Körperteil kontrollieren kann. Das ist die Basis.“

Totale Lockerheit bedeutet aber nicht totale Spannungslosigkeit. Vor lauter Losgelassenheit darf der Reiter nicht auf dem Pferd zusammensacken. „Allein durch das Anheben des Brustkorbs richtet sich der Reiter auf. Das ist positive



Der Longenführer

Hans Riegler ist 55 Jahre alt und seit 40 Jahren an der Spanischen Hofreitschule. Vor 18 Jahren ist er zum Oberbereiter ernannt worden und sorgt dafür, dass seine Schüler im Lipizzaner-Sattel eine gute Figur machen. Nirgends sonst wird so viel Zeit und Muße in den korrekten Reitersitz investiert. Momentan ist Riegler auf eigenen Wunsch von der Spanischen Hofreitschule freigestellt, um sich stärker der sportlichen Reiterei zu widmen. Er betreibt eine eigene Reitschule St. Lukas in Sulz im Wiener Wald. Außerdem wirkt er als Dressurtrainer der Sportelite. Zu seinen Schülern gehören unter anderen Olympiahoffnung Matthias Alexander Rath und die hessische Grand-Prix-Reiterin Dorothee Schneider, die er regelmäßig auf ihren Anlagen unterrichtet. Sein Lehrfilm über den korrekten Reitersitz wird als DVD im WuWei Verlag erscheinen.



In der Sitzschulung ein Wiener Meister: Johann Riegler.

Spannung, die er beim Reiten braucht. Die hat nichts mit Verkrampfen und Verspannung zu tun.“ Damit er das Arbeiten der Wirbelsäule und die Bewegungen seines Beckens deutlicher spürt, stützt Schüler Matthias Alexander Rath die innere Hand in die Hüfte. Trotzdem soll die Schulter dabei locker bleiben. Während er Kontakt zum Pferdemaul hat und in der Mittelpositur locker mitschwingt, soll er wieder ein paar Tritte mit dem inneren Schenkel nachtreiben. Was beim Deutschen Meister gut klappt, klappt aber nicht bei jedem.

„Wenn sich ein Reiter partout nicht in der Wirbelsäule und in der Schulter loslassen will, dann mache ich folgendes: Statt den Arm hängen zu lassen oder in die Hüfte zu stützen, sollen beide Arme seitwärts vom Körper weggestreckt werden, wie ein Flugzeug. So lange, bis der Reiter die Kraft verliert und nicht mehr kann. Wenn er dann die Arme runterhängen lässt, sind die Muskeln so erschöpft, dass sie sich nicht verkrampfen können.“

Johann Riegler lässt Cantelli angaloppieren. Raths Aufgabe ist jetzt, den Wallach allein über den Sitz wieder durchzuparieren – ohne Handeinwirkung, indem er mit dem Gesäß ruhig sitzen bleibt und nicht mehr aktiv in der Bewegung nach vorne mitschwingt. „Da-

bei ist wichtig, dass der Reiter zwar in der Bewegung innehält, um den Galoppsprung des Pferdes zu unterbrechen, aber er soll sich dabei nicht in der Wirbelsäule festmachen. Still, aber locker sitzen.“ Der 24-jährige Dressurprofi ist überzeugt: „Es war gut, sich mal ganz auf sich zu konzentrieren. Das machen wir jetzt öfters.“ Denn das Festhalten in der Wirbelsäule sieht Oberbereiter Riegler auch noch bei hochdekorierten Reitern, vor allem im Schritt. „Sie sitzen steif in der Mittelpositur, bewegen den Schritt nicht über den Rücken. Stattdessen versuchen sie über viel Schenkeldruck die Bewegung voranzutreiben. Das Resultat sind Taktstörungen und unreine Gänge.“

Da hilft letztlich nur der Schritt zurück an die Longe, das Reiten ohne Bügel und das Vergessen aller starren, lehrbuchhaften Sitzpositionen. Bis die Wirbelsäule locker wieder mitmacht.

KERSTIN WACHTER



SITZÜBUNGEN, TEIL I – DER FILM

Abonnenten können die Sitzschulung mit Matthias Alexander Rath und Johann Riegler auf unserer **ABO-DVD** verfolgen, beiliegend der nächsten Ausgabe 4/09.

FOTOS: W. DE BOER

15 Decken-Modelle.
Im Fachhandel.
www.kavalkade.de