

# Richterseminar

## Bewegungslehre Reiter

# Der Sitz

„Der richtige Sitz ist die Grundlage jeder reiterlichen Einwirkung. Durch geschmeidiges Sitzen schwingt der Reiter mit den Bewegungen des Pferdes. Sitz und Einwirkung lassen sich in der Praxis nicht trennen. Einerseits lässt ein sicherer, ausbalancierter Sitz erst eine gute Einwirkung zu, andererseits trägt die richtige Einwirkung mit einem richtigen Verständnis für das Reiten in erheblichem Maße zum richtigen Sitzen bei.

# Der Sitz

Beim Reiten geht es darum, das Pferd durch ein gutes eigenes Gleichgewicht und durch eine gefühlvolle Einwirkung so wenig wie möglich in seiner Bewegung und seinem Gleichgewicht zu stören, aber dennoch zu führen und zu unterstützen.“

*Aus den Richtlinien Reiten und Fahren, Band 1, FN Verlag*

# Zum guten Reiten gehört:

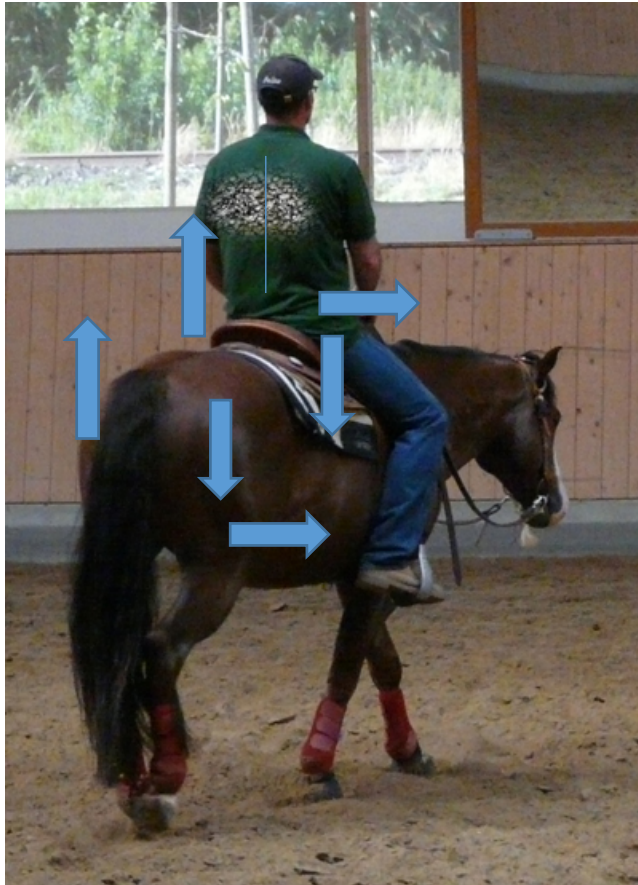
- Losgelassenheit: nur so viel Muskelanspannung wie nötig
- Balance/ Gleichgewicht: sicherer Ausgleich der Bewegungsänderung
- Rhythmus/ Timing: Wechsel der Bewegungsdynamik zum richtigen Zeitpunkt
- Bewegungsgefühl: Wahrnehmung, bewegen lassen, spüren
- Hilfen/ Einwirkung: situationsbedingt einwirken

# Der korrekte Sitz:



- Vorausschauend
- Aufrecht und gerade gehaltener Kopf
- Schultern auf gleicher Höhe
- Gerader, ruhiger Oberkörper
- Aufrechtes, nicht eingeknicktes, aber locker mitschwingendes Becken
- Langes, lockeres Bein

# Bewegung



Da die Bewegungen des Pferdes dreidimensional sind, sollte sich das Becken des Reiters ebenso bewegen, ohne dabei in der Hüfte einzuknicken oder den Oberkörper zu verdrehen. Dies sollte dem Reiter in allen Gangarten und Manövern gelingen.

# Störend für das Pferd:

- Schief gehaltener Kopf
- Schultern hängen lassen (eine oder beide)
- Oberkörper schief, zu weit vorn oder hinten, runder Rücken
- Hohlkreuz
- Eingeknicktes Becken – seitlich oder nach hinten gekippt
- Klemmende / hochgezogene Beine
- Unruhige Hände / Beine
- Feste Mittelpositur
- Falsche Gewichtshilfen

# Vielen Dank für Ihre und Eure Aufmerksamkeit!

Referent:

Erstellt von: Yvonne Steinbock  
Möntgeweg 24  
32699 Extertal  
info@ys-westerntraining.de



[www.westernreiter.com](http://www.westernreiter.com)