

Die Stangenarbeit im Trab

Trabstangen sind eine exzellente Gelegenheit, jedes Maß des Leichtsitzes zu üben und mit der Handhaltung abzustimmen. Von dieser Fertigkeit profitiert der Reiter in vielen Situationen: in anspruchsvollem Gelände, beim Hindernisspringen, Jagdreiten oder wenn das Pferd einmal den Rücken festhält und den Reiter wirft.

Wie man für das jeweilige Pferd die richtigen Stangenabstände ermittelt und wie man sie für die Ausbildung des Pferdes variiert, wurde ausführlich im Buch „Reiten ist ganz leicht...“ (Symbill, 2004) erörtert. Nun soll es darauf aufbauend um den Nutzen der Stangenarbeit für die Sitzschulung des Reiters im Damensattel gehen.

An welches Wissen aus dem Herrensattelreiten kann der Damensattelreiter anknüpfen? Im Herrensattel hat man viele Möglichkeiten des Sitzes, wenn man über Stangen reitet:

- aufrecht aussitzen,
- Leichtsitz aussitzen,
- Leichtsitz mit rhythmisch gelüftetem Gesäß (Leichttraben),
- Leichtsitz und im Bügel stehen bleiben (Jagdsitz),
- beide Zügel stehen lassen,
- den inneren Zügel nachgeben,
- beide Zügel nachgeben und
- alle Zügelvarianten in Kombination mit jeder Art zu sitzen.

Im Damensattel über Stangen zu reiten, schränkt die Möglichkeiten der Sitzvariation ein: Man kann aufrecht aussitzen oder einen Leichtsitz einnehmen. Egal wie weit man sich im Damensattel über den Stangen mit geradem Rücken vorneigt, das Gesäß muß im Sattel bleiben! Besonders die in der Stangenarbeit und dem Springen routinierten Reiter müssen der Versuchung widerstehen lernen, wie im Herrensattel im Bügel zu stehen und das Gesäß zu lüften. Da in den Kapiteln über die Sitzfindung des Reiters und über den Trab der körperliche Aufwand für das aufrechte Aussitzen bereits beschrieben wurde,

Unterschiede zwischen dem Sitz im Herrensattel und dem Sitz im Damensattel

soll es in den folgenden Ausführungen um den Leichtsitz gehen. Hierbei kann der Reiter viele Fertigkeiten und ein noch größeres Körperbewußtsein erwerben und hat eine perfekte Vorübung für das Springen. Je höher das Hindernis ist, umso weiter muß sich der Reiter im Damensattel vorbeugen können und in dieser Haltung verbleiben, bis das Pferd sich in der Landung wieder aufrichtet. Je nach Hindernisart kann dieser Moment so lange dauern wie das Reiten über drei Trabstangen. Es ist schwerer als es klingt, sich in perfekter, balancierter Haltung für einen deutlichen Leichtsitz „zusammenzuklappen“ wie ein Taschenmesser und dabei stabil auf dem sich aufwändig bewegenden Pferd zu sitzen. Die nachstehenden Fotos auf dem Sattelbock und auf den Pferden zeigen, welche Fehler vermieden werden müssen.



Links: Der Reiter drückt sich im Bügel ab (vgl. Seite 96) was ihn im Becken verdreht und den Sattel nach links drückt. Auch kommt er mit seinem Gesäß zu weit aus dem Sattel. Der rechte Oberschenkel, der Oberkörper und die Arme sind sehr gut positioniert und könnten das Pferd mit Anlehnung am Zügel führen.

Mitte: Dieser – sogar noch deutlichere - Leichtsitz ist schön stabil. Wichtig ist es bei dieser deutlichen Neigung des Rückens, auf die Hörner zu achten: hebt das Pferd seine Vorhand an (enge Trabstangen oder ein Sprung), könnte man einen

Um kein Pferd zu verärgern, wurden diese Fehler-Fotos auf dem Sattelbock nachgestellt. Für den Damensattelreiter sind das sehr lehrreiche „Trockenübungen“, weil man sich allein auf sich konzentrieren kann ohne Ablenkung durch die Pferdebewegung.



Stoß gegen die Brust bekommen.

Rechts: Auf dem rechten vorstehenden Bild gibt der in Richtung Pferdemaul gestreckte Arm des Reiters den Zügel nach. Wichtig ist es, hierbei nicht auf die Hörner zu fallen oder den Rücken zu runden.



Diese Fotos zeigen drei Reiter, die das „Klappmesser“ auf dem Pferd üben.



Macdonald/ Francis im „Klappmesser“

Alle obigen drei Reiter müssen ihre Schulterblätter zusammen nehmen und den Rücken somit gerader halten, belassen aber ihr Gesäß perfekt im Sattel. Der linke und der rechte Reiter üben das „Klappmesser“ für einen Sprung. Der mittige Reiter sitzt für Trabstangen ausreichend weit vorgeneigt. Der linke Reiter ist ein sehr erfahrener Springreiter im Herrensattel und muß gegen die Angewohnheit der sehr tiefen Absätze ankämpfen. Besonders die angezogene linke Zehenspitze würde im Sprung seine Sicherheit gefährden (vgl. das Kapitel über das Springen).

Drei verschiedene Arten des Leichtsitzes und der Handhaltung





Hier sind die Stangenabstände eng, um das Pferd zu versammeln: aufrecht sitzen und die Hände etwas angehoben (eine gute Vorübung für die Passage).



Diese Stangenabstände sind weiter gewählt, um den Rahmen des Pferdes zu erweitern: starker Leichtsitz und tiefe Hände, die zum Pferdemaul hin nachgeben. Der Leichtsitz ist so deutlich, weil diesem Pferd die Dehnungshaltung schwer fällt.



Auch hier sind die Stangenabstände weit, um das Pferd vorwärts-abwärts zu dehnen. Da dieses Pferd sich gern streckt muß der Reiter nicht ganz so weit vor die Senkrechte und kann seine Hände stehen lassen.

