

Kursleiterin Elaine Butler erklärt Autorin Agnes Lorenz im Sattel von Nagano, wie sich das Genick des Wallachs durch den richtigen Sitz lockert. Die Reiterin trägt dazu einen Gurt.

CAVALLO
Kursbesuch
bei Sitz-Trainerin
Elaine Butler.



Elaine Butler macht vor, wie sich ein Reiter korrekt aufrichtet (links). Nach den Sitzkorrekturen lässt Wallach Nagano zufrieden den Hals fallen (Mitte). Für die richtige Atemtechnik sollen die Teilnehmer die Luft im Ballon halten und dabei weiteratmen (rechts).



Frau Butler dient dem Sitz

Sitz-Trainerin Elaine Butler legt Reitern Mieder an, lässt sie sich an den Haaren ziehen und Luftballons aufblasen. Hilft das wirklich, um besser zu reiten?

TEXT Agnes Lorenz FOTOS Lisa Rädlein

Vorsichtig nähert sich die Reiterin dem Rücken und steigt langsam auf. Viel behutsamer, als sie sonst in den Sattel klettert. Kein Wunder, ihr Shetty ist ein Mensch. Genauer gesagt, eine Mitreiterin im Sitzkurs von Elaine Butler. Auf der Reitanlage Redmer in Kall-Keldenich in der Eifel wollen sechs Kursteilnehmer lernen, nach den Ideen der Sitz-Trainerin Mary Wanless besser zu reiten. „Ride With Your Mind“ heißt die Methode der britischen Ausbilderin und Buchautorin. Zum RWYM-Konzept gehört auch, einmal selbst zum Reittier zu werden und zu spüren, wie sich Sitzfehler fürs Pferd anfühlen.

Kursleiterin Elaine Butler ist zertifizierte Mary-Wanless-Trainerin – und verfolgt ein ehrgeiziges Ziel: In zwei Tagen will sie das Gefühl für richtiges Reiten auf verständliche Weise vermitteln, verwirrende Reitlehreranweisungen übersetzen (siehe Kasten Seite 39) und über den biomechanisch optimalen Reitersitz dem Pferd zu besserer Beweglichkeit verhelfen. Dafür gibt es täglich zwei 45-minütige Reiteinheiten mit gründlicher Theorie und Videoanalyse dazwischen. Ob dieses stramme Programm wirkt? Das testet CAVALLO-Autorin Agnes Lorenz.

Es geht auf die Knie. Nach der ersten Bestandsaufnahme im Sattel werden die Teilnehmer zu Pferden. Und merken plötzlich, dass ein buckliger Reiter die eigenen Hinterbeine förmlich am Boden festhält. Spannt

der Reiter die Gesäßmuskeln an, stöhnt das „Pferd“ voller Schmerzen. „Und was passiert, wenn man am inneren Zügel zieht?“, fragt Butler. Die Reiterin fasst die langen Haare ihres „Pferds“ in zwei Zöpfen wie Zügel und zieht an einem. Dabei dreht sich automatisch ihre Hüfte und blockiert das äußere Bein des Reittiers. „Statt innen zu ziehen, hilft beim Richtungswechsel die Vorstellung, einen Ausfallschritt in die gewünschte Bewegungsrichtung zu machen“, rät Elaine Butler. „Wie auf Schlittschuhen.“

Gerade talentierte Reiter sind oft in Erklärungsnot

Diese Szene ist typisch für den Kurs und die Methode. Mary Wanless fiel auf, dass gerade talentierte Reiter selten wirklich erklären können, was sie genau tun, um so gut zu sein. Sie haben das Reiten einfach im Gefühl. Genau dieses Gefühl fehlt jedoch vielen Reitern, und sie bekommen häufig auch nicht vermittelt, wie sie es entwickeln können. Denn Gefühle sind schwer zu erklären.

Mary Wanless suchte und fand Bilder, die die richtigen Gefühle für Reiter verständlich und einprägsam machen. Mit ihrem Konzept erzielt sie erstaunliche Erfolge. Etwa bei ihrer Schülerin Elaine Butler. Die Britin, die einige Jahre in Deutschland lebte, bevor sie 2000 in die Heimat zurückkehrte, fand zu Mary Wanless, als ihr Kindheitstraum vom

eigenen Pferd mit dem Kauf des sensiblen Garfield zum Albtraum geworden war. Garfield bockte, stieg, warf sie immer wieder ab.

Butler traute sich kaum mehr, den Wallach zu reiten. Sie hatte die Balance verloren und wusste nicht, wie sie sitzen sollte, um Garfield nicht zu stören. Ihr Reitlehrer konnte zwar das Pferd reiten, seiner Schülerin aber nicht erklären, wie auch ihr das gelingen könnte. Butler las ein Buch von Mary Wanless (Autorin unter anderem von „Ride with your mind“, Müller Rüschnik Verlag) änderte ihre Wahrnehmung von Pferd und Reiter – und wurde zur Botschafterin der Methode in Deutschland.

Auch meine Wahrnehmung ändert sich im Laufe des Kurses. Ich reite Schulpferd Nagano, einen 14-jährigen Trakehner. ►►

Auf dem Gymnastikball verbessern sich Balance und Koordination.





Elaine Butler justiert den Gürtel (links), der den unteren Rücken unterstützt. Die Teilnehmer spielen Pferd und spüren so selbst, wie sich Sitzfehler auswirken.

Der startet die erste Reitstunde mit hoch erhobenem Kopf. Ich soll dabei meine Sitzbeinhöcker erspüren. Das klappt nicht, weil ich die Gesäßmuskeln anspanne. Dadurch verschwinden die Sitzbeinhöcker, und ich beraube mich selbst der Einwirkung. Dazu kommt, dass ich als Rechtshänder meine linke Seite nicht so gut koordinieren kann wie die rechte. Links liegt deshalb mein Unterschenkel etwas weiter vorn.

„Nimm dein linkes Bein zurück, spann rechten Oberschenkel und Unterarm an, und stell dir vor, du würdest deine Hüfte wie bei einer Armbanduhr auf zehn vor vier drehen“, sagt Elaine Butler. Ich komme mir verkrampt und krumm vor. Doch mein Pferd entspannt prompt, lässt den Hals fallen und trabt nun immer lockerer seine Runden. „Es geht nur um Zentimeter, aber in deiner Welt

sind das Meter. Du glaubst, dass du ganz viel verändert hast“, analysiert Elaine Butler.

Nicht nur mein Pferd entspannt sofort, wenn Elaine Butler den Reiter richtig hinsetzt. Wallach Puerto Rico schwankt zwischen klemmen und rennen. Sein unerfahrener Reiter fällt ihm dabei buchstäblich in den Rücken. Besonders offensichtlich ist das im Leichttraben.

Der Reiter im Lehnstuhl fällt nach hinten um

„Wenn ich das Pferd unter dir wegziehe, fällst du nach hinten um. Du sitzt wie in einem Lehnstuhl“, sagt Butler. Die Trainerin korrigiert seinen Sitz im Stehen, gibt Tipps fürs Leichttraben: „Lass dich nicht hochwerfen und steh nicht aus den Steigbügeln auf.

Elaine Butler filmt jeden Reiter. Die Videos werden im Kurs analysiert.



Weitere Tipps für den korrekten Sitz gibt es im Internet www.cavallo.de/meincoach

Nutze stattdessen den Oberschenkel als Hebel und halte den Körper mit den Bauchmuskeln aufrecht.“ Der Reiter kann die Tipps schnell umsetzen, bald läuft Puerto Rico freier. „Wenn ich jetzt das Pferd wegzaubere, stehst du sicher“, freut sich Butler.

Für jeden Reiter bietet die Britin individuelle Lösungen und Übungen. Zum Beispiel die Aufgabe, Luft ohne Hilfe der Hände in einem Luftballon zu halten. Das schafft nur, wer durch die Nase in den Unterbauch atmet. Dies hilft beim Reiten. Denn die Bauchatmung braucht man, um im Sattel das Kreuz korrekt anzuspannen.

Am zweiten Tag stattet mich Elaine Butler mit einem speziellen Hilfsmittel aus – dem Wanless-Gurt. Dieser sieht aus wie ein Mieder und soll das Körpergefühl verbessern. Ich merke durch den Widerstand des Gurts, wann ich die richtigen Teile meiner Bauchmuskulatur anspanne und korrekt atme. Das seltsame Mieder wirkt. Der Galopp gelingt.

Ich lerne, dass das von vielen Reitlehrern strapazierte „Auswischen“ des Sattels kein hilfreiches Bild für das Gefühl beim Galoppieren ist. Es vermittelt keine stabile Mittelpositur, sondern verführt dazu, sich unruhig werfen zu lassen. Um mittig im Sattel zu sitzen, soll ich wieder meine Sitzbeinhöcker suchen und abwechselnd belasten. Ansonsten reicht es sich vorzustellen, die Hüfte zum Rechtsgalopp auf zehn vor vier zu stellen; im Linksgalopp zeigt die imaginäre Uhr zehn nach acht. Nagano reagiert fein und galoppiert an. Sobald ich meine Hüfte zurückdrehe, pariert er wieder zum Trab.

Elaine Butler gelingt es, ein besseres Verständnis für die biomechanischen Vorgänge und den eigenen Sitz zu vermitteln. Die zwei intensiven Tage mit vielen Aha-Effekten kosten 230 Euro. Zuschauer sind willkommen und zahlen 20 Euro pro Tag.

Kontakt

Elaine Butler
c/o Ulrike Hoesch-Vial,
Zweifallshammer,
52385 Nideggen, Tel. 02474-998125,
www.die-wanless-methode.de



Klartext für Kommandos

Sitzanweisungen von Reitlehrern führen oft in die Irre. Elaine Butler sagt, wie's richtig geht.

Hände still: Wackeln die Hände, ist der Bauch zu schwach, das Becken kippt zu stark. Die Bauchmuskeln halten es in der Balance. **Richtig wäre:** Bauchmuskeln anspannen.

Hacke tief: Wer die Ferse nach unten drückt, sitzt nicht richtig auf den Sitzbeinhöckern. **Richtig wäre:** Fußspitze anheben. **Der Test:** Legen Sie die Hände unter den Po, drücken die Fersen auf den Boden und heben die Zehen an.

Kreuz anspannen: Kann die Gesäßmuskulatur verspannen. **Richtig wäre:** Die Bauchmuskulatur stabilisiert die untere Rückenpartie. **Das Gefühl:** Stellen Sie sich vor, dass Sie einen breiten Gürtel

tragen. Atmen Sie gegen den Gurt. Sie werden merken, dass Sie die richtigen Bauchmuskeln anspannen.

Gerade sitzen: Bringt Reiter in Rückenlage. **Der Tipp:** Stellen Sie sich vor, Ihre Brust wäre ein Scheinwerfer. Der soll nicht nach oben oder unten leuchten, sondern – leicht abgeblendet – durch die Pferdeohren hindurch.

Schulter zurück: Führt zu Rückenlage oder Hohlkreuz. **Richtig wäre:** Schulterblätter zusammen. **Das Gefühl:** Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Drücken Sie die Schulterblätter, den Rücken und die Rückseite der Ellenbogengelenke flach an die Wand.

Schwer sitzen: Begünstigt Rückenlage. **Richtig wäre:** Sitzbeinhöcker spüren. **Die Idee:** Werden Sie weich im Gesäß. Wer richtig sitzt, hat von hinten einen eckigen Po, keinen runden.



Für eine ruhige Hand muss der Reiter die Bauchmuskeln anspannen.