

„Sitz-Sitz-Auf“

Zehn Reiter aller Leistungsklassen nahmen am 11. August am Tagesseminar „Fit für den Ritt“ auf der Reitanlage Heinrich Köllerwirth in Fröndenberg teil.

Helena Barenbräucker, die erste Vorsitzende des RV Soester Börde-Senioren, hatte das Seminar, in dem die Teilnehmer von Heinz Schulze-Ardey lernten, wie sie ihr Pferd zur Losgelassenheit bringen, organisiert.

Das Besondere: Heinz Schulze-Ardey ist Sattelfachberater, Übungsleiter Sport in der Prävention, Reiten und Trainer B. Der Ausbilder setzt das bundes-einheitliche Pferderücken- Messsystem Saddle-Check ein.

Zunächst standen Theorie, Gymnastik und Sattelbeurteilung auf dem Programm, danach ging es in Zweiergruppen in die Halle. Entsprechend den Vorschlägen der 6. FN-Bildungskonferenz „Der Stellenwert des Trainers - Erfolgreiches Lehren und Lernen im Pferdesport“ beurteilten Heinz Schulze-Ardey und jeweils die übrigen acht Lehrgangsteilnehmer im Team den Sitz der Akteure.

Der Trainer erarbeitete mit den Reitern Lösungen für Ihre Sitzprobleme. Zum Einen nannte er ihnen Bewegungsübungen auf dem Pferd: „Diese sollten den Dialog zwischen Reiter und Pferd möglichst nicht unterbrechen, wie zum Beispiel das Leichttraben im Rhythmus Sitz-Sitz-Auf. Diese Übung schult die Balance“. Zum Anderen machte Heinz Schulze-Ardey jedem Seminarteilnehmer Gymnastik zur Hausaufgabe. „Zehn Minuten Ausgleichsport am Tag könnte bereits genügen“, sagt er. „Zum Beispiel Reiter mit stark verkürzten Adduktoren sollten diese regelmäßig dehnen. So verbessern sich auf die Dauer ihr Sitz und ihre Möglichkeiten, auf das Pferd einzuwirken.“ Darüber hinaus verdeutlichte er, wie man ein Pferd korrekt vorwärts-abwärts reitet, wie man es ruhig und taktmäßig löst und wie man es an den äußeren Zügel stellt.

Bei den Sattelkontrollen ging Heinz Schulze-Ardey individuell auf die Biomechanik der Teilnehmerpferde ein. „50 % hatten unpassende Sättel“, fasste er zusammen. Es zeigt sich ferner, dass ein Sattel unbrauchbar war, weil die Reiterin in ihm Schmerzen im Schambereich bekam. „Die meisten Reiter leiden in so einem Fall stumm vor sich hin“, bedauert Heinz Schulze-Ardey. Richtig sei aber, zu handeln, statt sich zu quälen. Nur so bliebe der Bewegungsapparat von Reiter und Pferd gesund.

Am Ende des ereignisreichen Tages waren alle Lehrgangsteilnehmer überrascht, mit welcher Leichtigkeit man reitet, wenn man richtig angeleitet wird. Begeistert fragten sie Heinz Schulze-Ardey nach weiteren Seminaren. Interessierte Reiter können sich unter s.schulze-ardey@gmx.net melden oder sich unter www.praevention-reiten.de informieren.