

Die Reitlehre nach Eckart Meyners baut auf systematische Körperschulung und setzt nicht beim Symptom an, sondern bei der Ursache, zum Beispiel bei im Alltag erworbenen Verspannungen. Meyners Ansätze und Übungen werden inzwischen bundesweit von speziell geschulten Trainern gelehrt, so auch von Meike Weddig. (Auf den Helm allerdings sollte auch auf dem Platz nicht verzichtet werden!)



Schwan und Elefant

Übungen mit Aha-Effekt

„Hacken runter, gerade sitzen“, so oder ähnlich tönt es auch heute noch über so manchen Reitplatz. Der Kasernenton rührt wohl noch daher, dass viele Ausbildungsregeln zur Ausbildung von Pferden der Heeres Dienstvorschrift 12 in der überarbeiteten Version von 1937 entstammen.

Doch wer einen Blick auf die HDv12 von 1882 wirft, so wie der Dozent für Sportpädagogik Eckart Meyners das getan hat, und beide vergleicht, wird Erstaunliches feststellen: In der älteren Version wird viel mehr Wert auf die dressurmäßige Ausbildung gelegt. Dazu wird das schrittweise Erlernen der Hilfen erklärt.

Ein ausführliches Kapitel widmet sich gleich zu Beginn der Sitzschulung, mit

Übungen zur Fehlerkorrektur. In der Version von 1937 sind sie leider sehr gekürzt oder fehlen ganz.

Es werden keine Übungen mehr beschrieben, mit denen sich der Reiter langsam entwickeln kann – sicherlich einer der Gründe, warum wir es heute im Reitunterricht oft mit anweisungsorientiertem Unterricht zu tun haben! Dieser hat allerdings seine Schwachstellen. Der Reiter bekommt keine Chance, seine Bewegungen zu erspüren. Fehler werden sofort kritisiert. Somit wird das Bewegungslernen des Reiters im Keim erstickt.

Der Reiter sollte aber selbst spüren, was er mit welcher Hilfe bewirkt und wie das Pferd darauf reagiert. Nur wenn er eine aktive, selbstgesteuerte Bewegung voll-

zieht, kann er seine Verhaltensmuster auf dem Pferd ausbilden.

Ursachen beseitigen, nicht Symptome

Man kann nicht alle Reiter in eine starre Form pressen, da jeder Reiter und jedes Pferd anders sind. Fehler im Sitz des Reiters sollten nie vom Trainer verbal verbessert werden, da dann der Reiter falsche Muskeln anspannt, um eine andere Haltung einzunehmen, nämlich die vermeintlich bessere. Aber: Fehler tauchen tatsächlich nie da auf, wo sie zu sehen sind. Ihre Ursachen liegen meist ganz woanders und variieren bei jedem Reiter. Fehler im Sitz lassen sich vor allem durch Übungen am Boden beheben.

Der Reittrainer hat vielmehr

die Aufgabe, den Reiter zu beraten. Er stellt Aufgaben, die der Reiter in einer möglichst freien Gestaltung lösen soll. Dazu eignen sich auch spielerische Aufgaben – keineswegs nur bei Kindern. Das Bewegungsgefühl entfaltet sich am besten aus Situationen, in denen der Reiter direkt erfühlt, was er mit seinen Bewegungen beim Pferd bewirkt.

Eckart Meyners

Eckart Meyners war fast vier Jahrzehnte als Dozent für Sportpädagogik an der Leuphana Universität Lüneburg tätig. Er leitete das Institut für Spiel- und Bewegungserziehung. Seit 1976 widmet er sich Fragen des Bewegungslernens im Reiten.



Der „Schwan“.



Der „Elefant“.



Übungen wie der „Adler“ korrigieren ganz gezielt Blockaden.

Gerade Übungen ohne Sattel – ein Longiergurt sollte vorhanden sein – können die Grundlagen für das spätere Lektionenreiten schaffen.

Lektionen wiederum sollten nicht als Anweisung formuliert werden, da der Reiter dann nur noch reagieren kann. Gibt man dem Reiter eine Aufgabe, so kann er die Lösung selbständig finden. Natürlich sollte der Trainer alles genau beobachten und bei nicht so guten Lösungsversuchen eingreifen und die Aufgabe neu formulieren.

Günstig ist es, mit einer sehr bildhaften Sprache zu arbeiten, damit der Reiter eine bessere Vorstellung von dem bekommt, was er tun soll. Hiermit erreicht man mehr die rechte Gehirnhälfte, die für ganzheitliche Abläufe und für das Gefühl

zuständig ist. Der Trainer wird ein wenig zum Entertainer, der das Beste aus dem Reiter herauslockt und die Reitstunde zum wahren Vergnügen werden lässt. Und Vergnügen sollte der Reiter in einer Reitstunde schon haben, denn ein ernster, konzentrierter Reiter ist schnell ein verklemmter, verspannter Reiter. Dann werden Muskeln angespannt, die für die Bewegungen gar nicht zuständig sind.

Hilfsmittel beim Training

Der Trainer sollte Aufgaben finden, die zum Beispiel mit Hilfe von Pylonen oder anderen Hilfsmitteln gestellt werden. Darauf kann der Reiter seinen Blick richten. Nun gelingen die Aufgaben, die vorher unter Konzentration nicht gelungen sind. Das liegt daran, dass

nach Moshe Feldenkrais die Augen den Körper leiten. Feldenkrais hat sich mit Bewusstheit und Bewegung vertiefend auseinandergesetzt, und seine Erkenntnisse haben in fast allen modernen Lehrmethoden Einzug gehalten.

Eckart Meyners betont, dass beim Reiten etwa einer Volte, in deren Mittelpunkt eine Pylone steht, automatisch die Schultern richtig gedreht sind – wenn der Reiter seinen Blick auf diese Pylone richtet.

Auch das Reiten von anderen Figuren mit Hilfe von Pylonen bewirkt, dass der Reiter seinen Weg schon vorher in seinem Kopf hat. Dadurch hat er ein inneres Bild des Ablaufs im Kopf und merkt auch gleich, wenn er vom Weg abgekommen ist.

Versucht der Trainer hingegen, alle Hilfen etwa für das Reiten von Schlangenlinien zu erklären, muss der Reiter sich konzentrieren, und so wird mit dem Kopf statt aus dem Bauch heraus geritten. Und damit ist der Reiter angespannt, nicht mehr locker.

Der Reiter kommt aber durch das Reiten von Aufgaben zu einer Art Frage und Antwort-Spiel mit dem Pferd, denn er merkt sofort, wenn er nicht mehr auf dem richtigen Weg ist, dass etwas mit seiner Einwirkung auf das Pferd nicht gestimmt hat.

Trockenübungen fürs Körpergefühl

Welche konkreten Hilfen der Reiter dem Pferd geben soll, wird durch Übungen, die das Bewegungsgefühl fördern, vermittelt.

Impressum Pferd & Freizeit

Herausgeber und Verleger: Vereinigung der Freizeitreiter und -fahrer in Deutschland e. V. (Bundesverband)
Erster Vorsitzender: Hanspeter Hartmann, Im Vogelsang 40, 56321 Rhens
Redaktion und Satz: Nikola Fersing, 29562 Molbath 4,
 Mail: redaktion@vfd-press.de
Anzeigen: Renate Arenz, Joh. Heider Verlag GmbH, Tel. 02202 9540-335,
 Mail: renate.arenz@heider-medien.de
Redaktions- und Anzeigenschluss: 25.1., 25.4., 25.7., 25.10.
Erscheinungsweise: März, Juni, September, Dezember
Bezugspreis: für VFD-Mitglieder im Beitrag enthalten
Druck und Versand: Heider Druck GmbH,
 Paffratherstraße 102-116, 51465 Bergisch Gladbach,
 Tel. 02202 9540-48, www.heider-verlag.de.
 Druck auf PEFC-zertifiziertem Papier.



Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel stellen nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers und der Redaktion dar. Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen Nachdrucks. Jeder Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion und unter Quellennachweis gestattet. Eingesandte Beiträge und Leserbriefe unterliegen der redaktionellen Bearbeitung und ggf. Kürzung. Eingesandte Fotos stehen der VFD zu redaktionellen und Werbezwecken auch in anderen Medien ohne Nennung des Fotografen zur Verfügung. Der Einsender erklärt durch seine Einsendung zu Zwecken der Veröffentlichung, dass Fotos und Texte frei von Rechten Dritter sind. Verlag und Redaktion übernehmen keine Gewähr für eingesandtes Redaktions- und Fotomaterial.



Viele dieser Übungen lassen sich vom Boden aus trainieren. Ein Reiter sollte immer versuchen, in sich hineinzuhorchen, um dem Trainer sagen zu können, was er beim Reiten der Lektion gespürt hat. So weiß der Trainer genau, ob der Reiter die Lektion korrekt gefühlt hat. Nun ist es aber leider so, dass viele Menschen, und natürlich auch Reiter, Haltungsschäden haben und ihr Bewegungsgefühl verbesserungswürdig ist. Der Reiter muss also zunächst das Gefühl für seinen eigenen Körper entwickeln. Ohne das richtige Körpergefühl wird er nie die Fähigkeit haben, sich an die Bewegungen des Pferdes anzupassen. Um das zu erreichen, muss er Übungen am Boden und auch auf dem Pferd ausführen.

Eckart Meyners hat eine Vielzahl von Übungen entwickelt, die Störfaktoren im Körper beseitigen und zu einem besseren Bewegungsgefühl verhelfen. Diese Übungen müssen auf eine ganz bestimmte Art und Weise ausgeführt werden. Mit neuer, klarer Körperwahrnehmung wird der Reiter nun zur Einheit mit seinem Pferd und kann mit gefühlvollen Hilfen auf das Pferd einwirken. Erst wenn Reiten sich ganz leicht anfühlt, ist es in höchster Vollendung.

Diese Übungen sind zusammengestellt unter Verwendung kinesiologicaler Elemente, Übungen nach Feldenkrais und auch solchen aus der funktionellen Gymnastik – Mobilisation, Dehnung, Kräftigung –, die ich selbst nach der Pilates-Methode unterrichtete. Pilates trainiert genau die Haltung, die man als Reiter benötigt. Auch Eckart Mey-



Meike Weddig demonstriert einer Schülerin die Mühle. Der Erfolg durchgeführter Übungen ist meist unmittelbar danach im Sattel spürbar und auch am Pferd abzulesen.

ners ist von dieser Methode begeistert.

Zur Nachahmung empfohlen

Der „Adler mit schwingenden Armen“ etwa ist eine sinnvoll einsetzbare Übung (Foto Seite 12 oben rechts). Diese Übung hilft bei Problemen der Durchlässigkeit im Brustwirbelbereich.

Die Schwingungen des Pferdes müssen vom Becken bis zum Kopf des Reiters fließen. Oft fließen sie nicht durch den Brustwirbelbereich. Hier kann man mit klassischen Dehnungsübungen kaum etwas erreichen. Mit dem Adler und anderen geeigneten Übungen ist der Erfolg sofort spürbar. Der „Elefant“ (Foto Seite 12 Mitte) ist eine von mehreren Übungen, die man vor jeder Reitstunde ausführen sollte. Damit erleichtert man sich und vor allem dem Pferd die Arbeit sehr. Man kann den Elefanten auf dem Pferd, aber auch zuhause auf einem Stuhl üben. Er fördert das räumliche und plastische Sehen, das Gleichgewichtsgefühl und

die Koordination von Ober- und Unterkörper. So kommt der Reiter mit Siebenmeilenstiefeln vorwärts in der Reiterei.

Mit der „Mühle“ (Foto oben) wird die Beweglichkeit in den großen Gelenken gefördert. Diese Übung verhilft sofort zu einem aufrechteren Sitz. Sie ist auch anzuraten nach einem langen Tag am Schreibtisch. Nehmen Sie nie Ihre Büro-Haltung mit auf das Pferd! Ihre Blockaden und Verspannungen spürt das Pferd sofort.

Mit dem „Schwan“ kommen Sie ins Gleichgewicht: Reiten hat immer eine Kreuzmusterstruktur. Leider ist bei vielen Menschen die Fähigkeit verloren gegangen, Kreuzmusterbewegungen zu vollziehen. Sie neigen zum Passgang. So ist oft ein offener Sitz zu beobachten. Damit muss das Pferd sich ständig mit störenden Gewichtsbelastungen auseinandersetzen und kann nicht gerade gehen. Hier hilft der „Schwan“ (Foto Seite 12 oben links): Diese Übung liefert bei Ausführung mit einem Balance-Pad gleich

noch eine Schulung des Gleichgewichtes dazu. Gleichgewicht ist das Wichtigste, was der Reiter haben muss. Man kann aber auch erst mal ohne Balance-Pad üben.

Es gibt noch unendlich viele Übungen. Man muss sie nur machen!

Meike Weddig

Meike Weddig, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin leitet Kurse, gibt Unterricht nach dem Konzept von Eckart Meyners und ist im Gesundheitssport tätig.

Zum Weiterlesen

Meyners, Eckart: *Bewegungsgefühl und Reitersitz. Reitefehler vermeiden – Probleme lösen*. Kosmos 2012/2
Meyners, Eckart u.a.: *Reiten als Dialog. Die Verknüpfung von Reit- und Bewegungslehre*. Kosmos 2011

Meyners, Eckart: *Übungsprogramm im Sattel. Losgelassenheit, Beweglichkeit und Koordination verbessern*. Franckh-Kosmos 2009.
Meyners, Eckart: *Das Bewegungsgefühl des Reiters. Das innere Auge schulen. Mit über 300 praktischen Übungen*. Franckh-Kosmos 2003