

ECKART MEYNERS

Wie bewegt — sich der Reiter?

BEWEGUNGSABLÄUFE VERSTEHEN,
SITZ & HILFENGEBUNG VERBESSERN





Inhalt

4 DIE HINFÜHRUNG ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT

.....

8 REITEN ALS HANDLUNG – VERSTEHEN UND VERMITTELN

9 Wie bewegt sich der Reiter?

- 12 Umerziehungstheorien
- 14 Mentale Programmierung
- 17 Kritik am anweisungsorientierten Unterricht

20 Entwicklung der Selbsttätigkeit

- 22 Handlungsorientierter Unterricht
- 23 Selbsttätigkeit fördern
- 28 Methoden des handlungsorientierten Konzepts

.....

32 AUF DER SUCHE NACH – DEM „RICHTIGEN SITZ“

33 Der „richtige“ Sitz

- 38 Der tiefe Sitz
- 44 Der dynamische Reitersitz
- 45 Psychologische Aspekte

.....

48 ANATOMIE – DES REITERS

- 49 Das Knochen- und Gelenksystem
- 62 Das Muskelsystem

.....

78 DIE HINTERGRÜNDE – VON BEWEGUNGSPROBLEMEN

- 79 Aspekte der Außensicht
- 81 Sitzprobleme durch muskuläre Dysbalancen
- 93 Sitzprobleme durch Wirbelsäulenstruktur
- 96 Der Balimo und seine Funktionen
- 96 Dreidimensionalität von Reiterbewegungen
- 97 Stimulierung der Gleichgewichtssysteme



**106 INNERE ABLÄUFE –
BEIM REITEN**

- 107 Die innere Sicht**
- 108 Orientierungs-, Planungs- und Antriebsphase
- 110 Ausführungsphase der Handlung
- 112 Gehirngerechtes Bewegen**
- 116 Übungen gegen Stress
- 120 Gehirn-Gymnastik
- 122 Mittellinien-Bewegungen
- 126 Längungsbewegungen
- 131 Energieübungen
-

**134 FASZIEN – DAS WICHTIGE
FUNKTIONSSYSTEM**

- 135 Die Bedeutung der Faszien**
- 148 Reiten mit Franklin-Bällen**
- 160 Faszien dehnen**
- 170 Kräftigung**
- 178 Blackroll**

**186 BEWEGUNGLERNEN –
FÖRDERT UND FORDERT
VARIABILITÄT**

- 187 Flexibles Lernen**
- 188 Funktionen des Gehirns
- 192 Variationen von Bewegungsabläufen
- 208 Equipment und Bewegung
-

214 SERVICE

- 215 Zum Weiterlesen**
- 216 Quellen**
- 219 Register**
- 221 Impressum**

WIDMUNG

Dieses Buch widme ich meiner Frau Christiane als Dank für die vielen gemeinsamen Veranstaltungen in der Reiterei.

Die Hinführung zur Selbstständigkeit

Bewegungen zu beobachten, zu beurteilen und zu bewerten findet in allen Sportarten statt. Für Reitsportler gehört dies zum Wettbewerb, aber auch als Reiter ohne Turnierambitionen benötigt man dazu mehr Informationen und sucht oftmals vergebens nach einem Trainer oder Reitlehrer, der in der Lage ist, diese unterschiedlichen Aufgaben zu erfüllen, um entsprechende Erfolge und Verbesserungen zu erzielen. Bei der Beobachtung von Reitunterricht kann man Trainer unterschiedlicher Qualität erkennen, weil sie mehr oder weniger Abweichungen, Mängel oder falsche Bewegungen identifizieren können. Wenn man solche Bewegungssituationen als unbeteiligter Beobachter wahrnimmt, dann kann man einigen Trainern in der Einschätzung folgen, anderen aber weniger. Woran liegt es? Wenn der Trainer die Abweichungen der äußeren Abläufe von der sogenannten Idealtypik formuliert, fällt es auch Beobachtern relativ leicht, diese ebenso zu erkennen, wenn sie die Sportart beherrschen. Je besser sich der Beobachter eigenmotorisch in der Sportart zu bewegen vermag, desto leichter fällt es ihm, auch die Unterschiede des Gesehenen mit der sogenannten Idealtypik gefühlsmäßig und auch kognitiv zu identifizieren.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass derjenige, der eine Bewegung beherrscht und betrachtet, diese bis ins Detail gefühlsmäßig mitverfolgt und sofort den Unterschied zwischen der gesehenen Bewegung und sogenannten Idealtypik spürt. Wenn er dann noch die Zusammenhänge des Zustandekommens der Reitbewegungen erkenntnismäßig versteht, also u. a. anatomische, physiologische, bewegungswissenschaftliche Grundlagen beherrscht, kann er die Gesamtkomplexität erfassen und bringt Voraussetzungen mit, diese auch zu vermitteln. Nur vor diesem Hintergrund ist es möglich, den Reiter so mit Kompetenz auszubilden, dass er von seinem Ausbilder unabhängig wird. Es ist also auch für jede Reiterin und jeden Reiter von Vorteil, sich mithilfe dieses Buches Grundlagen über Anatomie, Physiologie sowie Bewegungs- und Trainingswissenschaft anzueignen, um den handlungsorientierten Reitunterricht verstehen und die eigenen Bewegungsabläufe beim Reiten nachvollziehen zu können.

Zusätzlich dazu muss ein Reitlehrer noch Kompetenzen über das Entstehen und Verinnerlichen von Lernvorgängen besitzen, aus denen



„Mit diesem Muskel treibst du.“ Es ist von Vorteil, anatomische Grundlagen zu kennen.

dann ein Methodeninstrumentarium entsteht, um alle methodischen Schritte auch transparent machen zu können. Diese Qualitäten zu entwickeln, fällt schon in Sportarten nicht leicht, in denen sich der Sportler selbst bewegt oder seine Bewegungen auf ein Gerät überträgt, wenn er z. B. eine Kugel stößt oder einen Handball wirft. Schwerer wird es bereits dann, wenn ein Skifahrer sich am Hang bewegt und der Trainer nicht spüren kann, wie sich die Bodenverhältnisse auf das Bewegungsverhalten des Skifahrers auswirken. Ebenso schwierig ist es beim Surfen. In diesem Zusammenhang stellt das Reiten eine ganz besondere Sportart dar, weil das Pferd in einer noch größeren Vielfalt positive oder negative Einflüsse auf den Reiter hat. Die Voraussetzungen dieser Beobachtungs- und Analysefähigkeiten werden im Reiten dadurch geschaffen, dass es Eingangsvoraussetzungen für die Trainerausbildungen der Amateure und ebenso für die Berufsausbildung der Pferdewirte/Pferdewirtschaftsmeister gibt. Somit ist



Wer Bewegungen beherrscht, kann sie auch gefühlsmäßig nachvollziehen.

die erste Voraussetzung zum genauen Beobachten, Analysieren und Beurteilen von Bewegungen geschaffen. Die zweite Qualität des Trainers, die Hintergründe für das Zustandekommen oder Abweichen beim Reiten zu eruieren und dann der Situation entsprechend korrekte Bewegung vermitteln zu können, ist im Laufe der Jahre in den Richtlinien der Ausbildung der FN bzw. in Reitkonzepten aufgenommen worden, wobei mir bestimmte Ziele, Inhalte und Methoden noch nicht weit genug gehen.

Es hat sich für mich als Sportpädagoge seit Jahren ein zu bearbeitendes spannendes Feld aufgetan, um in dieser Sportart zu forschen und Hilfen für den Reitunterricht zu entwickeln.

Ziel muss sein, es dem Reiter, dem Pferd und dem Ausbilder leichter zu machen, reiter- und pferdeadäquate Bewegungen zeigen und vermitteln zu können. Ausbilder müssen wissen, wie Bewegungen gelernt werden, wie Bewegungsprobleme entstehen und wie sie zu verändern sind. Aber nicht nur Ausbilder selbst müssen Erkenntnisse gewinnen, sondern diese müssen sie ihren Reitern transparent machen, damit diese auch ohne ihre ständige Präsenz selbstständig reiten können. Vor dem Hintergrund dieser noch relativ allgemeinen Ausführungen ergeben sich Konsequenzen für den Aufbau des Buches. Ausgangspunkt ist eine typische Szene des Reitunterrichts, an der unterschiedliche Probleme der Unterrichtsvermittlung im Reiten dargestellt werden sollen.

BEWEGUNG VON AUSSEN UND INNEN BETRACHTET

Es geht um die Abkehr vom anweisungsorientierten Unterricht und Hinführung des Reiters zur Selbstständigkeit des Bewegungshandelns. Handlungsorientierter Unterricht (Seite 22) ist die Zielperspektive, damit der Reiter selbstsicher in seinen Bewegungen mit dem Pferd wird. Der Ausbilder muss sich überflüssig machen können, was aber eine Veränderung von Unterrichtsgewohnheiten bedeutet. Die bisherigen formorientierten Kommandos müssen weichen und zu Erklärungsmustern führen, die vorrangig die Funktion der Reitbewegungen thematisieren, denn das Entstehen von Bewegungen ist viel komplexer, als wir alle glauben.

Diese Komplexität von Bewegung (Seite 33) soll anhand von mehreren Sichtweisen dargestellt werden, damit transparent wird, dass sich Bewegungen von außen und innen betrachten lassen. Nur die Verwobenheit beider Sichtweisen macht es möglich, dass ein Ausbilder den Reiter und auch der Reiter sich selbst in seiner Spezifik zu erfassen vermag. Grundlegende Aspekte von anatomischen (Seite 49) und physiologischen Bedingungen (Seite 62) des Reiters werden abgehandelt und in Bezug zu Reitabläufen gesetzt. Anatomische und physiologische Kenntnisse können Reitprobleme in ihrer Komplexität alleine nicht



Stimulierung der Faszien



Unterricht als Zusammenspiel von Schülerin, Reitlehrerin und Bewegungstrainer.

transparent machen. Deshalb bilden äußere und innere Bewegungszusammenhänge von Reitproblemen die notwendige Konsequenz (Seite 79).

Es folgen übergeordnete Funktionszusammenhänge für das Zustandekommen von Bewegungen. Kinesiologische Grundlagen (Seite 112) sollen die inneren Prozesse des Reiters so aufbereiten, dass der Reiter nicht gestresst ist, also entspannt an seine Aufgaben herangehen kann. Sie bilden die Grundlagen für qualitativ hochwertige koordinative Funktionen wie Drehbewegungen um die Längsachse und cross-koordinative Abläufe.

Ausführungen über die Bedeutung der Faszien als wichtiges inneres Funktionssystem (Seite 135) schließen sich an. Es wird aufgezeigt, inwiefern sich die Faszien positiv oder negativ in Abläufe des Reiters einmischen können. Faszien haben eine hohe Bedeutung für die Wahrnehmung des Reiters und für Bewegungsfehler, die an bestimmten Körperteilen zu sehen sind, aber deren Ursachen ganz woanders liegen. Grundlagen über wichtige Prinzipien des Bewegungslernens (Seite 187) folgen, um die direkte Verbindung zum Lernen und Vermitteln herzustellen. Eine Vielzahl von funktionalen Zusammenhängen innerhalb des Reiters wird danach aufbereitet (Seite 195), um der Komplexität der Bewegungsabläufe des Reiters noch tiefer auf den Grund gehen zu können. Es werden auch Detailprobleme bei der Hilfengebung erörtert, die bisher in den Reitlehren nicht berücksichtigt wurden. Inwiefern das Equipment des Reiters (Seite 208) einschränkend bzw. unterstützend für das Reiten ist, bildet den Abschluss des Buches.

Reiten als Handlung
— verstehen und vermitteln



Wie bewegt sich der Reiter?

Das folgende Unterrichtsbeispiel spiegelt den sogenannten anweisungsorientierten Unterricht wider, der heute in den Reithallen noch viel zu oft zu sehen ist.

Es soll auf die Probleme der Methode, des Lernens und der einseitigen Sichtweise von Bewegung aufmerksam gemacht werden, um Folgerungen für das Lernen und Vermitteln des hochkomplexen Bewegungsphänomens Reiten auf unterschiedlichen Ebenen zu ziehen.

„Auf dem Zirkel geritten. Nun nehmen Sie doch mal Platz, setzen Sie sich hin. Nicht immer so vor der Bewegung herumbhängen. Mal richtig das Pferd mit dem Kreuz anschieben wollen. Oberkörper zurück, aber Hände vor lassen. Wo soll das Pferd denn hin, wenn Sie ihm immer im Maul herumbhängen und den Kopf nach außen ziehen. Streichen Sie doch mal über, aber doch nicht dabei nach vorne fallen. Sitzen, sitzen, Oberkörper zurück. Nun strecken Sie die Schenkel nach vorne. Die Schenkel bleiben dort, wo sie hingehören. Absatz tief, Fußspitzen nach oben.“ (Meyners 2003, S. 175)

LERNEN UND METHODEN

Jeder Reiter kann sich vorstellen, wie die inneren Reaktionen des Schülers in unserer Unterrichtssituation aussehen könnten. Wenn der Reiter die Vorgaben nachfühlen möchte, wird er ständig aus seinen inneren Zuständen herausgerissen, um die neuen Bewegungsanforderungen ausführen zu wollen. Der Reiter hat keine Chance zum Fühlen. Er wird ständig aufgefordert, seine Reitbewegungen rein analytisch anzugehen.

Bei jeder neuen Anweisung wird seine Koordination wieder gestört. Seine Reitbewegungen funktionieren nicht mehr als Ganzes oder Einheit, sondern er muss sich wie eine Gliederpuppe (Marionette) vorkommen, die von außen in allen Körperbereichen geführt wird. Reiten wird dadurch zu nacheinander geschalteten Abläufen vieler Körperteile. Der Ausbilder presst den Reiter durch diese Methode in eine Form. Der Schüler kann nicht lernen, Körperfunktionen zu erfüllen und zu erleben. Durch einen solchen Unterricht wird der Reiter nicht dazu angeleitet, auch alleine – wenn der Reitlehrer nicht

anwesend ist – situativ sachgerechte Entscheidungen für sein Pferd und sich zu treffen. Er erwirbt nicht die Fähigkeit, Bewegungen strukturiert zu erlernen.

UNTERRICHTSABLAUF MIT BEWEGUNGS- UND LERNBEGRIFFEN

Im Folgenden soll die dem Unterrichtsbeispiel zugrunde liegende Methode des anweisungsorientierten Unterrichts und ihren einzelnen Schritten dargestellt werden:

- Der Reitlehrer gibt den Lerninhalt (die Reitlektion) durch Anweisungen vor. Der Reiter erhält keinen Spielraum der Ausführung. Die Orientierung des Reitlehrers richtet sich an der Skala der Ausbildung des Pferdes aus.
- Die Bewegungsvorstellung des Reiters wird nur über Sprache entwickelt.
- Die Lektionen werden in Teilschritten angestrebt.
- Die Fertigkeit (Lektion) wird ausschließlich mittels der Korrektur des Reitlehrers verbessert.
- Die Lektion wird nicht in Zusammenhänge mit anderen Lektionen durch den Reitlehrer gestellt, also nur isoliert geübt, bis sie gemäß Idealtypik gelingt.

Welches Verständnis von Bewegung und Lernen liegt vor? Der Reiter scheint eine Maschine zu sein, die Informationen aufnimmt, verarbeitet und wieder von sich gibt. Doch wird das Bewegen und Lernen in der Reiterei häufig noch so vereinfachend betrachtet. Es ist mit einem Schema zu vergleichen, das in der Physiologie und Neurophysiologie gerne benutzt wurde (Keidel 1985; Leyendecker 1996).

Dieses Grundmodell hat die Reiterei noch nicht genügend abgelegt. In diesem Ansatz unterscheidet man In- und Output. Da Reiter nicht wie Materialien funktionieren, steht zwischen beiden noch die Verarbeitung. Dem Input ist die Sensorik (Auge/Ohr/Haut/Gleichgewichtsorgan/Muskelsinn) zugeordnet, die zentrale Verarbeitung er-

REIZ-REAKTIONS-MODELL

INPUT —> Verarbeitung —> OUTPUT

Sinnesaufnahme — Black Box — Motorische Reaktion

Keine Berücksichtigung innerer Prozesse und
ohne Mitbestimmung des Lernenden

Falsche Vorstellung von Bewegungslernen in diesem Konzept



Lernen soll nicht ohne die Mitbestimmung des Schülers stattfinden, um ihn handlungsfähig werden zu lassen.



Ein schiefer Sitz kann unterschiedliche Ursachen haben.

folgt im Gehirn und der Reiter reagiert daraufhin mit motorischem und sprachlichem Verhalten.

Dieses Modell ist einfach und daraufhin so einprägsam, weil es Prozesse klar offenzulegen scheint. Dieses Modell erweckt den Eindruck, dass es im Zusammenspiel von Wahrnehmung und Bewegung ein ausschließliches Vorher und Nachher gäbe.

Beim Reiter werden dadurch keine inneren Prozesse miteinbezogen. Er steht ausschließlich als Black Box dar, in der Abläufe stattfinden, die aber allen verborgen bleiben. Das kognitive, emotionale und psychomotorische Geschehen im Inneren des Reiters bleibt unbekannt und es wird auch nicht angestrebt, es zu ergründen. Eine Beteiligung des Reiters am Lerngeschehen (Mitbestimmung) findet nicht statt. Außerdem wird der Reiter mit vielen Bewegungskriterien vom Ausbilder überschüttet, die er alle weder aufnehmen noch umsetzen kann. Die enge Verknüpfung von Wahrnehmen und Bewegen bleibt außen vor.

UMERZIEHUNGSTHEORIEN

Aus der Sicht der Bewegungslehrekonzepte von Feldenkrais, Alexander oder Pilates werden in dieser Reitsituation Ziele angestrebt, anstatt den Reitern Mittel des Umgehens mit dem eigenen Körper an die Hand zu geben. Aus der Sicht dieser Bewegungslehrer wäre diese Art der Vermittlung eine Schmalspurmethode, weil ein Sich-Ändern, z. B. aus der Sicht von Alexander, bedeuten würde, eine Tätigkeit gegen die Macht der jahrelangen Gewohnheiten auszuführen.

Der Reiter ritt bisher immer gemäß seinen Vorstellungen. Da der Reitlehrer nun Veränderungen haben möchte, ist der Reiter sicherlich bemüht, diese auf seinen Sitz bezogenen Wünsche des Ausbilders korrekt umzusetzen. In dieser Situation wird dem Reiter keine Chance eingeräumt, sich innerlich damit auseinanderzusetzen, ob die Idee vom richtigen Sitz des Ausbilders auch für ihn richtig ist.

Wenn dem Reiter eine Anweisung erteilt wird, ist es sein ehrgeiziges Ziel, es sofort „richtig“ machen zu wollen, ohne zu bedenken, dass es viel Zeit gekostet hat, es „falsch“ zu machen.

Ausbilder und Reiter streben in der dargestellten Reitsituation die Verbesserung von einem Augenblick zum anderen an (vgl. Alexander 1988; Drake 1993). Der Reitlehrer stellt ausschließlich seine Vorstellung der „richtigen“ Bewegung in den Mittelpunkt der Lehrsituation,



Der Blick der Reiterin leitet die Wendung ein. Es gilt die Regel: Der Kopf führt und der Körper folgt.

anstatt die im Inneren ablaufenden Bewegungsprozesse des Reiters so zu unterstützen, dass er der Situation und den Forderungen des Ausbilders gerecht werden kann. Es findet keine Abgleichung der Forderungen des Ausbilders und mit den inneren Bildern des Reiters statt, sodass alleine aus einer möglichen Diskrepanz der Bilder des Reiters und Ausbilders die mangelhaften Bewegungsabfolgen des Reiters entstehen können.

ERSCHEINUNGSFORMEN

Aus der Sicht der Lehre von den Erscheinungen (Phänomenologie – Morphologie) liegt in dieser Unterrichtssituation die Dominanz äußerer Bilder vor. Es geht in der Reitsituation darum, dass der Reitlehrer den Reitersitz und die Einwirkung des Reiters über äußere Formvorgaben bestimmen möchte.

Bewegung wird aus dieser Sicht der Bewegungslehre einseitig als Veränderung des Reiters in Raum und Zeit verstanden. Man geht von einem angeblich genauen Wissen um die sogenannte richtige Bewegung aus, die den Normen des Turniersports entspricht (heute spricht man vom Technikleitbild). Grundlagen für diese sogenannten richtigen Bewegungsausführungen sind oft den Spitzenreitern entlehnt. Dabei muss bedacht werden, dass die körperlichen und koordinativen Voraussetzungen dieser international erfolgreichen Reiter nie den Bedingungen des normalen Reiters entsprechen.

Bezogen auf das Unterrichtsbeispiel wird die Individualität des Reiters getilgt. Der Reiter wird – ein wenig überspitzt ausgedrückt – als ein Körper mit idealtypischen Knochen, Gelenken und Muskeln betrachtet, deren Veränderungen auf dem Pferd genau vorherbestimmbar und vom Reiter gemäß falschen Vorstellungen von Möglichkeiten des Reiz-Reaktions-Lernmodells sofort umsetzbar sind.

FUNKTIONSWEISEN DES GEHIRNS

Die menschlichen Gehirnhälften können eigentlich als zwei voneinander getrennte Organe betrachtet werden, die durch ein Bündel von Nervenfasern (corpus callosum) verbunden sind. Die Funktionen beider Seiten sollen kurz dargestellt werden, weil sie für das Bewegen und Lernen fundamentale Bedeutung haben.

- **Die linke Gehirnhälfte** hat die Fähigkeit, viele Informationen zu speichern. Sie reagiert auf sprachliche Informationen und ordnet sie so, dass sie jederzeit nacheinander abgerufen werden können. Daten können mechanisch wiederholt werden. Sie ist niemals kreativ. Die linke Gehirnhälfte ist hoch konzentrationsfähig und von außen schwer abzulenken. Sie denkt logisch, analysiert messer-

FUNDAMENTAL-HYPOTHESE DES SPORTS

Seit 1976 ist die Fundamentalhypothese des Sports von Hatze (1976) erforscht. Sie besagt, dass ein anweisungsorientiertes Unterrichten zum Scheitern verurteilt ist, weil es für jede Leistungsaufgabe und für jedes Individuum nur eine ideale Bewegung gibt.

scharf, vertraut jedoch nie ihrem Gefühl. Die linke Gehirnhälfte ist angespannt, bei der Aufnahme vieler Informationen überfordert und verkrampft sich. Musik kann sie nicht in Bewegung umsetzen und hat an Bewegung generell kein Interesse.

- **Die rechte Gehirnhälfte** reagiert nicht auf Situationen, in denen es gilt, ein Problem zu verstehen oder zu lösen. Sie ist mit einem Künstler vergleichbar, der im Augenblick lebt und ihn auskostet. Sie besitzt eine hohe Vorstellungskraft und erinnert sich schnell an Bilder. Über das Ohr kann sie keine Informationen aufnehmen, weil sie Aufgaben irritieren, die an sie detailliert (und nicht als Ganzes) herangetragen werden. Sie lässt sich ausschließlich von Gefühlen leiten.

Die rechte Gehirnhälfte leitet den Menschen koordiniert im Raum, sodass seine Bewegungen locker und leicht sind, weil die Beziehung zwischen ihr und dem Körper emotional strukturiert ist. Sie handelt emotional, sodass es durchaus auch einmal zu undisziplinierten, unkonzentrierten Handlungen kommen kann.

MENTALE PROGRAMMIERUNG

Die linke Gehirnhälfte ist für Funktionen des analytischen Denkens und für logische Vorgänge zuständig. Sie „springt“ bei klar gegliederten Informationen über das Ohr an, kann aber nur eine Sache (ein Kriterium) zurzeit umsetzen. Die rechte Gehirnhälfte ist für visuelle Informationen (auch für das innere visuelle Gedächtnis) prädestiniert. Ihre Fähigkeiten liegen in Raumorientierungen, bei Gefühlen, beim Körperbewusstsein und Erkennen von Bildern. Sie interessiert sich für das Ganzheitliche.

Überträgt man diese Aussagen auf die Unterrichtssituation, dann wird deutlich, dass vorrangig die linke Seite des Gehirns durch ständige Anweisungen aktiviert und überstrapaziert wird. Sie kann stets nur eine Information zurzeit aufnehmen, während der Reitlehrer in unserer Unterrichtssituation eine Flut an Informationen auf den Reiter einströmen lässt, die bewegungsmäßig nicht umzusetzen sind.

Die Darstellung der unterschiedlichen Funktionen des Gehirns darf nicht dahingehend verstanden werden, dass Bewegungen beim Reitenlernen nur über die rechte Gehirnhälfte initiiert werden. Letztendlich ist es eine koordinative Zusammenarbeit beider Teile. Mithilfe der linken Gehirnhälfte soll der Reiter die Planung (mentale Programmierung) des geforderten Ablaufs der Lektionen vor dem motorischen Umsetzungsprozess nutzen.

Lässt der Ausbilder dem Reiter genügend Zeit, um Bewegungskriterien für die Lektionen in einen Bewegungsplan umzusetzen, fällt es ihm danach leichter, die planerischen Akte in Bewegungen zu übertragen. Jeder an den Lektionen feststellbare Bewegungsmangel des Reiters re-



*Gleichgewichtsübung auf dem
Bewegungsstuhl Balimo*



Reiterliche Fehlhaltungen führen zu unerwünschter Steifheit. Ein Rundrücken ...



... oder ein Hohlkreuz wirken sich ungünstig auf die Beckenstellung des Reiters aus.

sulziert aus Schwächen in der Planung. Ausbilder müssen sich bemühen, die innere Planung des Reiters so intensiv wie möglich zu unterstützen. Dem Reiter muss Zeit gegeben werden, um sich planerisch nach den Aufgaben des Reitlehrers innerlich zu organisieren.

FORM UND FUNKTION

Wird die Unterrichtssituation unter diesem Aspekt betrachtet, steht einseitig die „äußere Form“ im Mittelpunkt, die der Ausbilder direkt anstrebt. Grundsatz ist jedoch, dass die Form der Funktion folgt, und nicht umgekehrt. Die Forderung z. B. „Oberkörper zurück“ als Form kann insofern nicht gelingen, weil der zurückzunehmende Oberkörper nicht aus dem Oberkörper geleistet werden kann.

Versucht es der Reiter, zwingt er sich in eine äußere Struktur, die es ihm nicht mehr ermöglicht, mit den Pferdebewegungen mitzuschwingen. Wenn der Oberkörper zurückgenommen wird, befindet sich dieser meistens ein wenig hinter der Senkrechten.

In diesem Augenblick kann der Reiter nicht mehr geschmeidig sitzen, weil der Übergang 5. Lendenwirbel-Kreuzbein blockiert ist (lumbosakraler Übergang). Somit ist das Becken des Reiters fest. Wenn nun die Funktion des aufrechten Sitzens korrekt angestrebt wird, sähe der Gesamtzusammenhang folgendermaßen aus und die Form würde reaktiv korrekt folgen:

Anstatt „Oberkörper zurück“ zu fordern, muss dem Reiter verdeutlicht werden, sein Becken in eine andere Position zu bringen. Er muss

GRUNDSATZ DER BEWEGUNGSLEHRE

Die Ursache eines Fehlers ist selten dort, wo man ihn sieht. In diesem Zusammenhang gilt ein wichtiger Grundsatz der Bewegungslehre: Korrigiert man den Reiter an der vermeintlich erkannten Stelle, funktioniert er gar nicht mehr gemäß seinen systemspezifischen Gesetzen. Man kann an unserem Beispiel (Oberkörper zurück) erkennen, dass die Ursache nicht der Oberkörper ist, sondern die Beckenstellung. Auch das „Beine strecken“ würde zu keinem positiven Ergebnis führen, weil dadurch Spannungen im gesamten Reiter entstehen würden. Das Reiten ist insofern so schwierig, weil den heutigen Menschen viele natürliche Funktionen verloren gegangen sind. Deshalb ist es notwendig, sich an die Wiederentdeckung der Natürlichkeit heranzupirschen. Dabei ist die Individualität des Menschen im Kontext des Unterrichts ein fundamentaler Aspekt, weil man beim Beobachten immer die ganze Person im Blickwinkel haben muss.

sein Becken ein wenig nach vorne verlagern (nach vorne kippen), sodass die Wirbelsäule eine leichte doppelt geschwungene s-Form hat. Wenn das Becken nach vorne kippt, richtet sich der Reiter natürlich auf. Er zeigt dann ein leichtes Hohlkreuz gemäß seiner natürlichen Wirbelsäulenstruktur. Aus der Funktion des Beckens folgt die Form des Sich-Aufrichtens und der leichten Zurücknahme des Oberkörpers. Kippt sein Becken nach hinten, säße er mit einem runden Rücken auf dem Pferd. Die Neigung des Beckens nach vorne oder hinten wäre die mechanische Funktion, während die Aufrichtung des Oberkörpers die reaktive Funktion darstellt.

Dabei ist noch zusätzlich zu bedenken, dass sich die Beine des Reiters automatisch reaktiv an der Beckenstellung ausrichten. Aufgrund der Beckenstellung (leichtes Kippen nach vorne) würden die Knie als Reaktion in die Tiefe verlagert und somit würden die Beine optisch „länger“. Der gesamte Reiter würde „größer“.

INDIVIDUALITÄT

Wenn der Reiter fähig werden soll, für sich und das Pferd sachadäquate Entscheidungen auch ohne den Reitlehrer treffen zu können, muss bereits während des Unterrichts dafür Sorge getragen werden. Die dann zu erwerbende Kompetenz wird als Handlungsfähigkeit bezeichnet. In dem beschriebenen Beispiel wird ein „Körper“ von dem Ausbilder bewegt, anstatt ein individuelles Wesen bewegungs- und lernmäßig unterstützt. Zu der Überfrachtung von Informationen etc. ist bereits genügend ausgesagt worden. Ziel muss es ein, dass über Dialoge ein Unterrichtsstil geprägt wird, der sich durch gemeinsame Auseinandersetzungen auszeichnet.

INDIVIDUALITÄT

Der Mensch ist nicht nur ein „Körper“, sondern ein individuelles Wesen!

Unterricht, auch Reitunterricht, ist bei aller Reitfachlichkeit immer auch ein sozialer Prozess, in dem sich zwei Menschen (Ausbilder und Reiter) miteinander über Ziele, Inhalte, Methoden austauschen, wobei der Ausbilder einen Informationsvorsprung besitzt. Diesen Informationsvorsprung darf er aber nicht auf autoritäre Art ausnutzen, sondern in entsprechende didaktische „Verpackungen“ einhüllen, die eine angstfreie Lernatmosphäre ermöglicht und den Reiter an seinen Lernsituationen beteiligt.

KRITIK AM ANWEISUNGS-ORIENTIERTEN UNTERRICHT

Man kann immer wieder feststellen, dass sich Reiter gar nicht vorstellen können, dass Unterricht auch noch anders ablaufen kann. Bereits die Historie zeigt ein erstaunliches Bewusstsein für einen anders strukturierten Reitunterricht auf. Die folgenden Zitate machen sehr nachdenklich und erzeugen Verwunderung:



Falsches Treiben führt zum Hochziehen der Absätze und daraus folgend auch der Knie.

- **Pluvinel** (16. – 17. Jahrhundert): „Sire, mit wenig Reden zur gegebenen Zeit kann man die Menschen besser ausbilden als mit dauerndem Geschrei ...!“ (Schirg 2011, S. 41/42)
- „Dies ist es, Sire, weshalb der Lehrer erst nachdenken muss, um zu erlernen, wann es Zeit ist für Reden und wann zu Schweigen. In einem Wort, erst muss man den Menschen völlig vertraut werden lassen auf dem Pferde, ehe man ihn korrigiert, und wenn er vertraut ist, ist es nötig, ihm zu zeigen, wie man für sich selbst Gefühl bekommt.“ (Schirg 2011, S. 42)
- „Darüber hinaus muss man den Leuten Anfangsfehler durchgehen lassen, möglicherweise, wenn sie es bemerken, korrigieren sie sich ganz von selbst, jedoch später ihnen ein bis zwei davon bemerkbar machen, damit sie nicht erwarten, man redet dauernd mit ihnen und ihnen in solcher Erwartung der Verstand nicht einschlafe.“ (Schirg 2011, S. 42)
- **Prizelius** (18. Jahrhundert): „Er muss, wenn er bemerkt, dass der Reiter ermüdet, ihn oft parieren und ausruhen lassen: denn es ist vorteilhafter für den Schüler wenig zu reiten und gut, als viel zu reiten und schlecht. Durch Letzteres gewöhnet er sich einen falschen Sitz, welchen zu ändern es ihm nachher schwerer werden dürfte als den guten von Anfang an recht zu lernen.“ (Schirg 2011, S. 43)
- **Du Paty de Clam** (19. Jahrhundert): „Ich werde alle Vorsicht gebrauchen, um nicht alle Fehler des Schülers auf einmal anzugreifen. Außerdem, dass seine Aufmerksamkeit sich noch nicht auf alles erstrecken kann, hat sein Körper die künstliche Ausbildung zu Pferde noch nicht erlangt, um alle Handlungen auf einmal, und geradeso, wie sie beschaffen sein müssen, ausführen zu können ...“ (Schirg 2011, S. 43)

Diese Aussagen großer Reitausbilder dokumentieren, dass das Erfahrungswissen in der Reiterei für ein anderes Unterrichten bereits vorhanden war, aber in den vergangenen Jahrhunderten oder Jahrzehnten verloren gegangen zu sein scheint. Wie sensibel dachten solche Reitausbilder über den Reiter nach, um ihn nicht zu überfordern und ihn vor allen Dingen fühlen zu lassen? Die Zitate spiegeln eine hohe Sensibilität für diese sportpädagogisch relevanten Bewegungs- und Unterrichtsaspekte wider:

- Das heute noch anzutreffende Geschrei wurde abgelehnt.
- Überforderungen durch zu viel sprachliche Information wurden erkannt. Anstatt zu viel zu reden, soll der Reiter mit dem Pferd vertraut gemacht werden, um darüber das Fühlen zu ermöglichen.
- Der Einsatz der Korrekturen muss sensibel angegangen werden, weil sich viele Anfangsfehler von selbst korrigieren.
- Unterricht muss nicht nur fordern, sondern man muss einen Rhythmus von Anspannung und Entspannung erkennen können. Wenig ist oftmals mehr.
- Nicht alle Fehlerkorrekturen auf einmal angehen.



Begleitendes Kommentieren ist ein Schritt auf dem Weg zur Selbsttätigkeit.

Heute scheinen solche fundamentalen Erfahrungen alter Reitmeister in Vergessenheit geraten zu sein. Sicherlich ist „wissenschaftliches Wissen“ wertvoll, um Hintergründe von Bewegungsprozessen aufzudecken, um es dem Ausbilder und Reiter leichter zu machen. Es sollte jedoch niemals das „Gefühlswissen“ für einen sachadäquaten Reitunterricht vollkommen ersetzen. Die Erkenntnisse z. B. der Gehirnforschung erleichtern es uns zwar, Probleme des Bewegungslernens aufzudecken und methodisch so umzusetzen, dass relativ umweglos gelernt werden kann. Doch diese Erkenntnisse müssen auch durch sensible Ausbilder in das Gefühl des Reiters übergeleitet werden. Dieser Prozess ist aber nur in einem Unterricht möglich, in dem sich der Reiter nicht nur reaktiv „verhält“, sondern „handelnd“, also aktiv in die Lernsituation nach Absprache mit dem Ausbilder eingreift. Deshalb ist es umso unverständlicher, dass heute ein solcher Unterricht – wie zu Beginn geschildert – immer noch in den Reithallen anzutreffen ist. Dabei sind viele Reiter, Ausbilder und Richter davon überzeugt, dass durch einen anweisungsorientierten Unterricht Reiten nachhaltig gelernt werden kann. Trotz eines solchen Unterrichts werden über Jahre auch positive Ergebnisse erzielt. Aber man hat wahrscheinlich nie darüber reflektiert, ob Reiter nicht am Bewegungslernen behindert werden und sehr viele Umwege gehen müssen, um ihre Ziele zu erreichen.

GENIALE MÖGLICHKEITEN

„Selbst der dümmste Lehrer mit den schlechtesten Methoden kann nicht verhindern, dass Menschen sich ihrer genialen Möglichkeiten bedienen, ... Übungen lernen, in ... Bewegungen Sinn und Bedeutung suchen und finden und diese als schön empfinden.“ (Volger 1990, S. 61)

Entwicklung der Selbsttätigkeit

Es ist aus den bisherigen Ausführungen deutlich geworden, dass der Reiter handlungsfähig, also selbsttätig in seine Lernprozesse eingreifen muss.

Er muss kompetent werden, um für sich und das Pferd Entscheidungen treffen zu können, wenn der Reitlehrer nicht anwesend ist. Diese Qualität muss jedoch in jeder Reitstunde auch durch den Ausbilder vermittelt werden, damit der Reiter zum selbstständigen und sachgerechten Handeln „reifen“ kann.

Somit wird deutlich, dass der Ausbilder hohe Sach- und Methodenkompetenz haben muss, um dem Reiter transparent zu machen, warum welche Bewegungen entsprechend aufbereitet und wie sie erlernt werden müssen. Der Ausbilder muss wissen, welche komplexen Zusammenhänge sich hinter dem Lernen des Reiters verbergen, damit er sie ihm verständlich machen kann. Bezüglich des gesamten Unterrichtsgeschehens heißt es für den Ausbilder und Reiter, dass sie einen Dialog über Reitlehre- und Bewegungslehrezusammenhänge miteinander führen müssen (Meyners/Müller/Niemann 2011, 2014). Dass heißt, dass sich der Unterricht durch drei Säulen auszeichnet:

- Sachebene (Reit- und Bewegungslehre),
- Beziehungsebene (Kontakt zum Reiter),
- Vermittlungsebene (differenziertes methodisches Vorgehen).

DIE KONKRETE SITUATION

Wie später noch darzustellen ist, geht es zwar primär um die Sache Reiten (Sachebene), die vom Ausbilder an den Reiter und das Pferd herangetragen wird. Entstehen Bewegungsprobleme beim Reiter (und beim Pferd), muss die reine Vermittlung der Lektionen für einen Augenblick verlassen werden, um sich über die Beziehungsebene (Dialog, Diskussion – Beziehungsebene) an den Reiter (und das Pferd) heranzutasten. Nur so kann der Ausbilder erkennen, welche Bewegungselemente nicht verstanden oder wie sie gespürt wurden.

Auf diese Weise kommt der Ausbilder an innere Vorgänge des Reiters heran. Er muss sie zu verstehen versuchen, damit gemeinsam ein Ausweg gesucht werden kann. Man nennt es „Suchaktionen“ starten. Aus-





Unterschiedliche Sitzformen im Galopp ...



... führen zur besseren Beweglichkeit ...



... von Reiter und Pferd.

gehend von den augenblicklichen Mängeln müssen Reitlehrer in Kooperation mit dem Reiter versuchen, methodisch andere Wege mit eventuell auch anderen Lektionen einzuschlagen (Vermittlungsebene). Je nach Bewegungssituation steht die Sache (Reit- und Bewegungslehre), die Beziehung (zwischen Ausbilder und Reiter) oder die Variation der Vermittlung (Methode) im Mittelpunkt des Geschehens. Es kann also auch durchaus vorkommen, dass der Ausbilder kurzfristig zu Anweisungen greift, um dem Pferd und auch Reiter eine Lektion zu vermitteln.

Hat der Reiter (oder auch das Pferd) eine neue Qualität an Bewegungen erreicht, ist der Unterricht erneut zu öffnen, d. h. der Reiter erhält wieder Spielräume zum Selbsterproben und Anwenden in selbst gewählten (oder auch vorgegebenen) Aufgabenkombinationen von Lektionen, um zur handlungsorientierten Perspektive zurückzukehren.



Taktile Hilfen sensibilisieren das Bewegungsgefühl...



... und verbessern das korrekte Treiben.

HANDLUNGSORIENTIERTER UNTERRICHT

Handlungsorientierter Unterricht ist ein ganzheitlicher und auf den Lernenden bezogener Prozess. Reitlehrer und Reiter organisieren also gemeinsam den Unterricht. Unter dem Begriff „Ganzheitlichkeit“ werden Bewegungsprozesse verstanden, die kognitives, emotionales und psychomotorisches Lernen integrieren. Diese Integration ist insofern wichtig, weil der Reiter mithilfe seines Reitlehrers lernen muss, warum er sich selbst entsprechend zu bewegen und gleichzeitig das Pferd gemäß der Skala der Ausbildung zu reiten hat.

Der Reitlehrer hat also die Bewegungslehre des Reiters und die Reitlehre des Pferdes in den Unterricht einzubeziehen und dem Reiter in allen Einzelheiten transparent zu machen, damit dieser auch ohne den Reitlehrer sachgerechte Entscheidungen für sich und das Pferd zu treffen vermag. Der Reiter darf im Unterricht nicht nur auf Instruktionen des Reitlehrers reagieren, sondern muss vom Reitlehrer kooperativ in die Unterrichtsprozesse miteinbezogen werden. Reitlehrer und Reiter werden zu Partnern im Unterricht. Der Reiter wird als „eigenständiges Wesen“ akzeptiert, das in die Planungs- und Korrekturprozesse eingreift.

SELBSTTÄTIGKEIT FORDERN

Seit Pestalozzi (1746–1827) wird die „Einheit von Kopf, Herz und Hand“ gefordert. Auch Dewey (1859–1952) und Kilpatrick (1871–1965) haben das Prinzip des „learning by doing“ („Lernen durch Handeln“) propagiert. Freinet (1896–1966) und Montessori (1870–1952) sprechen sich für das selbständige Lernen im Gegensatz zur Verbal- schule aus („Bewegen und Lernen durch Anweisungen“).

Seit den 1970er-Jahren werden sogenannte offene Bewegungs- und Lernformen in der Pädagogik und Sportpädagogik propagiert. Es gibt seitdem Konzepte des schülerorientierten Unterrichts, des erfahrungs- orientierten, des problemorientierten, des dialogischen Lernens etc., also Konzepte, die die Selbsttätigkeit, das Handeln, anstatt das Reagie- ren des Lernenden, in den Mittelpunkt rücken.

REITEN ALS HANDELN BEGREIFEN

Reitunterricht sollte generell pädagogischen Ansprüchen (Erziehung/ Bildung) genügen und die Reiter dazu animieren, selbstständig zu wer- den und für sich und das Pferd möglichst in jeder Situation eigenstän- dig Entscheidungen treffen und umsetzen zu können.

„Richtig verstanden erfordert Bildung im Kontext von Bewegung, Spiel und Sport das Individuum zu befähigen, sich auch durchaus kritisch mit den dominanten Mustern des Sports auseinanderzusetzen, dessen Erwartungen anzunehmen oder sich ihnen zu entziehen, sich den An- sprüchen und Zumutungen von Körper- und Schönheitsidealen reflek- tiert zu stellen oder auch zu widersetzen.“ (Heim 2011, S. 258)

SELBSTTÄTIGKEIT

Unter Selbsttätigkeit ist das „Selbstausrufen“ von Bewegungshandlungen des Reiters zu verstehen. Der Ausbilder gibt dem Reiter keine An- weisungen, die alle Details der Lektion festlegen, sondern er stellt ihm Aufgaben, die dem Reiter einen Spielraum für die Lösung eröffnen. Dieser muss Pläne entwickeln, die Aufgabe zu lösen. Dabei können Fehlversuche entstehen, die aber wieder durch Eigeninitiative verändert werden müssen.

Auf dem Wege zur optimalen Lösung der Lektion entwickelt der Reiter generell methodische Erkenntnisse für Bewegungslösungen, die er dann auf neue Aufgaben transferieren kann. Aus der Fähigkeit der „Selbst- tätigkeit“ bei der Lösung einzelner Aufgaben entsteht die übergeordne- te Fähigkeit der „Selbstständigkeit“ des Bewegungshandelns. Der Reiter wird befähigt, sich ständig verändernde, neue Bewegungsaufgaben re- lativ problemlos lösen zu können.