

Der Sitz des Westernreiters
Aus Petra Roth- Leckebusch: Westernreitlehre

15.5. Der Sitz des Westernreiters

Ein guter, **ausbalancierter Sitz** des Reiters ist die wichtigste Voraussetzung für gutes und sicheres Reiten. Der Reiter bringt das Pferd durch sein Gewicht aus seiner natürlichen Balance. Erst wenn ein Reiter ausbalanciert und losgelassen sitzen kann, hat das Pferd die Möglichkeit selber wieder in Balance zu kommen.

Ein gut ausbalancierter Reiter behindert das Pferd nicht in seinen Bewegungen.

Ein gerade sitzender Reiter belastet beide Seiten des Pferdes gleichmäßig und hilft ihm damit sich gerade zu richten.

Ein **losgelassener Sitz** ist ein Sitz bei dem nur gerade soviel Muskeln angespannt werden wie es die Situation erfordert.

Wenn Balance und Losgelassenheit hergestellt sind, wird er Reiter in der Lage sein sein Pferd zu fühlen. Er wird die Bewegungen des Pferdes erspüren und ohne darüber nachzudenken die Bewegungen des Pferdes in jeder Situation mitmachen.

Wenn er dazu in der Lage ist, wird er sein Pferd über minimale Gewichts- und Sitzhilfen beeinflussen können.

Er spürt den **Rhythmus** der Bewegungen des Pferdes und kann durch Sitzeinwirkung diesen Rhythmus beeinflussen.

Das **Fundament** eines guten Sitzes bildet ein langes **Bein** mit einem tiefen Absatz und ein in der Pferdebewegung mitschwingendes Becken.

Der **Fuß** des Reiters sollte entspannt im Bügel ruhen. Ein tiefer Absatz ermöglicht es dem Reiter die Bewegungen des Pferdes abzufedern. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

Die Länge der Steigbügel hängt vom Gebrauch des Pferdes und seinen Bewegungen ab. So wird der Reiter den Bügel in schwierigem Gelände oder der Rinderarbeit etwas kürzer schnallen, während der Pleasure Reiter oder Reining Reiter gewöhnlich mit etwas längeren Bügeln reitet. In der Regel sollte der Bügel so

lang sein, dass er bei dem natürlich herabhängenden Reiterbein in etwa auf Höhe des Fussknöchels ist.

Ist der Bügel zu lang, kann der Reiter nicht abfedern und belastet das Pferd unnötig, ist er zu kurz entsteht viel Spannung im Bein und das geht zu Lasten der Losgelassenheit.

Für einen guten und einfühlsamen Sitz ist besonders ein **mitschwingendes Becken** erforderlich. Der Westernreiter sitzt tief im Sattel und geht in die Bewegungen des Pferdes mit einem beweglichen Becken mit. In neutraler Stellung wird das Becken aufgerichtet.

Der **Oberkörper** sollte gerade und in Balance über der Hüfte des Reiters sein. Die Schultern sollen natürlich und zwanglos gehalten werden. Ein ruhiger Oberkörper ist wichtig für eine feinfühlig Hand. In Wendungen und auf dem Zirkel ist die innere Schulter des Reiters leicht höher als die äußere.

Bei **Einhändiger Zügelführung** muss der Reiter darauf achten, dass sein Oberkörper und seine Schultern parallel bleiben, denn man neigt dazu mit der Schulter der Zügelhand leicht nach vorne zu zeigen.

Die **Oberarme** des Reiters hängen aus der Schulter natürlich herab und sein Arm ist im Ellbogen gewinkelt. Die Hand zeigt in Richtung Pferdemaul und ruht mit dem Zügel vor dem Sattelhorn.

Eine sitzunabhängige **gefühlvolle Hand** ist extrem wichtig für einen guten Reiter. Er muss in der Lage sein seine Hand in jede Richtung zu nehmen und bei beidhändiger Zügelführung auch mit seinen zwei Händen unabhängig voneinander einzuwirken. In Gefahren Situationen kann der Westernreiter immer ans Sattelhorn greifen, um seinen Sitz zu stabilisieren, aber er sollte sich niemals am Zügel festhalten.

Der Reiter trägt seinen **Kopf** frei und aufrecht und schaut voraus.

In der Klasse **Western Horsemanship** wird besonders auf den Sitz des Reiters geachtet und dieser auch mit bewertet. Absatz, Hüfte, Schulter und Ohr des Reiters sollen eine Linie bilden.