

SELBSTTEST

Reitersitz

by FAIRIDING

Analysiere
deinen Sitz
im Sattel



FAIRIDING

Ausbildung von Pferd und Reiter

Einleitung



Ein ausbalancierter und unabhängiger Reitersitz ist das Fundament für eine harmonische Kommunikation mit deinem Pferd. Er ermöglicht es dir, feine Hilfen zu geben, auf die Bewegungen des Pferdes optimal zu reagieren und schenkt dir gleichzeitig ein Gefühl von Sicherheit und Leichtigkeit im Sattel.

Dieser Selbsttest lädt dich ein, deinen Sitz ehrlich und achtsam zu beobachten. Nutze diese Selbstanalyse als wertvolles Werkzeug, um deine Reiterei auf das nächste Level zu heben.

Anleitung zur Selbstanalyse



Vorbereitung:

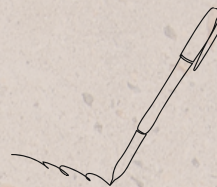
- Sorge für eine ruhige Umgebung, in der du dich ganz auf dich und deinen Sitz konzentrieren kannst.
- Optional: Bitte jemanden, dich beim Reiten zu filmen oder zu fotografieren. Eine visuelle Analyse kann zusätzliche Erkenntnisse liefern.

Selbstwahrnehmung im Sattel



Reite dein Pferd in allen Gangarten (Schritt, Trab, Galopp) und achte bewusst auf die folgenden Punkte. Sei dabei fair und objektiv zu dir selbst. Kreuze die Aussagen an, die am besten auf deinen aktuellen Sitz zutreffen.

Selbsttest



1. Dein Oberkörper

Wie fühlst du dich im Oberkörper?

- ☐ Ich halte mich manchmal noch fest.
- ☐ Ich kippe seitlich und fühle mich nicht stabil.
- ☐ Ich lehne mich eher zurück.
- ☐ Ich komme leicht nach vorne.
- ☐ Ich bin locker und ausbalanciert.

Was das für dein Pferd bedeutet:

Ein instabiler Oberkörper stört die Balance und wirkt sich auf die Zügelhand aus. Das Pferd wird unsicher und verspannt.



2. Dein Becken

Wie beweglich ist dein Becken?

- ☐ Ich habe das Gefühl, festzusitzen.
- ☐ Ich kippe nach vorne oder nach hinten.
- ☐ Ich komme nicht mit der Bewegung des Pferdes mit.
- ☐ Ich kann in der Bewegung schon gut mitgehen.
- ☐ Ich sitze ausbalanciert und beweglich.

Was das für dein Pferd bedeutet:

Ein festes oder gekipptes Becken blockiert die Bewegung im Rücken. Das Pferd wird fest und kann sich schlechter loslassen.



3. Deine Beine

Wie liegen deine Beine am Pferd?

- ☐ Ich klemme mit den Knien.
- ☐ Mein Bein rutscht nach vorne oder hinten.
- ☐ Ich verliere leicht den Kontakt.
- ☐ Ich halte teilweise zu viel Spannung.
- ☐ Mein Bein liegt ruhig und stabil.

Was das für dein Pferd bedeutet:

Ein instabiles oder klemmendes Bein stört die Balance und führt oft zu unklarer Hilfengebung.



4. Deine Hände

Wie wirken deine Hände?

- ☐ Ich halte fest oder ziehe.
- ☐ Meine Hände sind unruhig.
- ☐ Ich verliere die Verbindung.
- ☐ Ich kompensiere manchmal mit der Hand.
- ☐ Meine Hände sind ruhig und folgen der Bewegung.

Was das für dein Pferd bedeutet:

Unruhige oder feste Hände stören die Anlehnung und wirken sich direkt auf die Bewegungsqualität aus.



5. Dein Gefühl

Wie fühlt sich dein Reiten an?

- ☐ Ich muss viel korrigieren.
- ☐ Mein Pferd reagiert unklar.
- ☐ Ich habe wenig Einfluss auf die Bewegung.
- ☐ Es fühlt sich manchmal unstimmig an.
- ☐ Die Bewegung fühlt sich klar und gleichmäßig an.

Was das für dein Pferd bedeutet:

Wenn sich dein Reiten unstimmig anfühlt, liegt die Ursache oft im Sitz und nicht im Pferd.



Auswertung

Schau dir an, in welchen Bereichen du deine Kreuze gesetzt hast.
Jede Aussage ist in fünf Kästen aufgebaut.



Kasten 1-2:

Deutliche Auffälligkeit

Hier zeigt sich ein klares Muster in deinem Sitz. Deine Balance ist in diesem Bereich gestört und beeinflusst dein Pferd deutlich.

Kasten 3-4:

Übergangsbereich

Du hast bereits ein Gefühl für die Bewegung, verlierst aber noch Stabilität oder Klarheit.

Kasten 5:

Stabiler Bereich

Hier unterstützt dein Sitz die Bewegung deines Pferdes. Du bist ausbalanciert und kannst fein einwirken.

Wichtig:

Schau dir nicht nur einzelne Kreuze an, sondern erkenne dein Muster. Wo häufen sich deine Kreuze? Genau dort liegt dein aktueller Schwerpunkt an dem du ansetzen solltest.

Wenn deine Auswertung gezeigt hat, dass du in manchen Bereichen noch an Stabilität verlierst, versucht dein Körper oft unbewusst, mangelnde Balance zu kompensieren. Aus diesen Ausgleichsbewegungen entstehen die typischen Sitzmuster, die du auf der nächsten Seite findest.

Denn →

Gesunderhaltendes Reiten beginnt beim Reiter.



Typische Sitzmuster

Erkennst du deinen Sitz wieder?

Diese Muster zeigen dir ganz wertfrei, in welche „Kompensations-Falle“ dein Körper greift, um sich im Sattel vermeintliche Stabilität zu holen:

Stuhlsitz

Ursache

Das Becken kippt nach hinten. Die Beine rutschen als Stützen nach vorne vor den Schwerpunkt, um nicht nach hinten zu fallen.

Folge

Der Sitz verliert an Beweglichkeit und die Einwirkung wird unklar.



Spattsitz

Ursache

Ein Klemmen mit dem Knie schiebt die Beine hinter den Schwerpunkt und hebt das Becken nach vorne aus.

Folge

Die Hilfengebung wird unklar und verzögert.



Rundrücken

Ursache

Die nötige Muskelspannung im Rumpf fehlt, wodurch der Oberkörper in sich zusammenfällt.

Folge

Die Aufrichtung fehlt und die Stabilität im Sitz geht verloren.



Hohlkreuz

Ursache

Es wird versucht, Stabilität durch übermäßige Fixierung zu erzwingen. Das Becken kippt nach vorne und der Rücken wird fest.

Folge

Die Bewegung kann nicht mehr frei durch den Körper fließen.

Wenn du deinen Sitz gezielt verbessern möchtest, begleite ich dich gern im Unterricht.