

Sitzschulungsseminar mit Bewegungspädagoge Eckart Meyners

# «Für mich ist Reiten die schwierigste Sportart überhaupt»

**W**

eiterbildung mit Bezug zur Praxis: Im Rahmen einer Fortbildungsreihe der OdA Pferdeberufe nutzten rund 70 Berufsreiterinnen und -reiter kürzlich im NPZ in Bern die Gelegenheit, sich vom deutschen «Sitzschulungspapst» Eckart Meyners einen Einblick in die Bewegungslehre und die Reitpädagogik geben zu lassen. Dabei wurden sie Zeugen von zum Teil verblüffenden Ergebnissen.

«Wir leben Ausbildungskultur nicht nur auf dem Papier», dieser Grundsatz der OdA Pferdeberufe, der Dachorganisation der beruflichen Grundbildungen gilt auch für die Weiter- und Fortbildung: Der Höhepunkt des attraktiven OdA-Weiterbildungsprogramms 2012, ein ganztägiges Sitzschulungsseminar mit dem deutschen Bewegungstrainer und Reitpädagogen Eckart Meyners, bot konkrete Bezüge zur Praxis und zog nicht zuletzt wegen der grossen Bekanntheit des Referenten viele Berufsleute an. «Mit ungefähr 30 Teilnehmern hatten wir gerechnet, rund 70 haben



OdA-Präsident Patrick Rüegg mit dem deutschen «Sitzschulungspapst» Eckart Meyners.

sich angemeldet», freute sich OdA-Präsident Patrick Rüegg.

### Der Sitz ist ein hochmobiler Akt

Eckart Meyners, der an der Universität Lüneburg während fast 40 Jahren Bewegungs- und Gesundheitstheorie sowie Reitpädagogik lehrte und zahlreiche Bücher veröffentlicht hat, fesselte die Anwesenden

von Beginn weg. «Sitzt du noch oder reitest du schon? Oder reitest du schon, obwohl du noch gar nicht sitzt?» – mit diesen provokanten Fragen eröffnete der charismatische Niedersachse den Theorie-Teil, in dem er seinen Zuhörern das komplexe Zusammenspiel zwischen Reiter- und Pferdekörper näherbrachte. «Sitz mal ruhig!» – diese Anweisung, die man auch in Schweizer Reithallen immer wieder hört, könne gemäss Meyners kontraproduktiver gar nicht sein: «Denn was passiert, wenn man versucht ruhig zu sitzen? Der Reiter spannt seine Muskeln an und sitzt dadurch erst recht nicht mehr!»

Der Sitz des Reiters, so Meyners, sei vielmehr ein hochmobiler Akt, der nur dann gelingt, wenn der Reiter in der Lage ist, seine eigenen Bewegungen der Dreidimensionalität der Bewegungen des Pferdes anzupassen. Für den Sportpädagogen, der auch mit Leichtathleten, Badmintonspielern und anderen Athleten zusammengearbeitet hat, ist Reiten die schwierigste Sportart überhaupt, weil an den Körper ununterbrochen Mehrfachaufgaben gestellt werden. «Doch nur aus einem ausbalancierten und losgelassenen Sitz heraus kann der Reiter effektiv und schonend auf das Pferd einwirken.» Reiten sei ein feiner Dialog zwischen Reiter und Pferd, sobald der Reiter dafür Kraft aufwende, höre gefühlvolles Sich-Bewegen auf. «Für einen effektiven Reitersitz spielen unter anderem die Elastizität der Muskeln,



Im Rahmen seines Seminars zeigte Eckart Meyners an vier «Vorreitern», im Bild SVPS-Geschäftsführerin Sandra Wiedmer, wie sich mithilfe der Bewegungslehre Sitz und Bewegungsgefühl des Reiters innerhalb kurzer Zeit positiv verändern lassen.

die Mobilität der Gelenke, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit sowie die Bewegungsübertragungen innerhalb des Körpers und optimale Bedingungen für Gehirn und Psyche eine elementare Rolle», sagt Meyners.

## Bewegung erleben lassen

Doch dieses hochkomplexe System ist störungsanfällig. Aufgrund der bewegungsarmen Lebenssituation in unserer modernen Welt haben die meisten Reiterinnen und Reiter körperliche Schwachstellen wie Blockaden, Verspannungen, «Schiefstellungen» oder andere Defizite, die sie daran hindern, korrekt zu sitzen. Treten dadurch beim Reiten Probleme auf, die sich meist auch sofort am Pferd widerspiegeln, lassen sich diese in der Regel nicht mit herkömmlichem Reitunterricht beheben. Denn während sich andere Sportarten die Erkenntnisse der modernen Bewegungslehre schon lange zunutze machen, wird diese im Reitsport noch immer vernachlässigt. Und genau dort setzt Eckart Meyners mit seinem integrativen Bewegungskonzept und gezielten Übungen für den Reitsport an. Noch im Theorieraum konnten die Seminarteilnehmer am eigenen Körper erleben und spüren, was diese Übungen bewirken. Meyners liess sie mit den Augen rollen, ihre Kaumuskeln anspannen und wieder lockern, die Kopfschwarte und Schädelknochen massieren usw. weil er aus seiner Erfahrung weiss, dass viele Reiter zu Verspannungen im Nackenbereich neigen. Seine Übungen verfolgten das Ziel, das Okzipitalgelenk, also der Übergang vom Schädel zum ersten Halswirbel, zu lockern. Denn ist dieses Gelenk blockiert, sind alle Gelenke in ihren Freiheitsgraden eingeschränkt. Ist der Kopf als Endpunkt des Körpers verspannt oder blockiert, fliessen die Bewegungen beim Reiten nicht durch den Körper und kommen negativ zum Becken zurück.

## Umsetzung in die Praxis

Was solche Übungen konkret auf dem Pferd bewirken, konnten die Seminarteilnehmer anschliessend in der Reithalle sehen. Dort arbeitete Eckart Meyners nacheinander mit vier Reiterinnen und Reitern aus den Disziplinen Dressur, Springen, Concours Complet sowie an der Longe. Den Anfang machte SVPS-Geschäftsführerin Sandra Wiedmer, die sich mit ihrer bayerischen Fuchsstute Ruby Kaia als erste Versuchsreiterin zur Verfügung stellte. Meyners liess die passionierte Dressurreiterin erst ein paar Runden in allen Gangarten vorreiten, damit die Seminarteilnehmer sich ein Bild von Sitz und Einwirkung machen konnten. Dann liess er die Reiterin den Bügelriemen ein Loch kürzer schnallen, ausserdem wies er sie an, den Steigbügel nicht unter der Fussspitze, sondern an der

*Mit gezielten Gymnastikübungen am Boden lockert der Bewegungspädagoge Eckart Meyners das Kreuzdarmbeingelenk des Springreiters Roger Balz.*



breitesten Stelle des Fusses zu positionieren, damit die Zehengelenke nicht blockieren. Für die Reiterin fühlten sich diese Massnahmen erst «ungewohnt» an, für die Zuschauer war jedoch sofort deutlich zu sehen, dass sich ihre Fuss-/Beinposition stabilisierte und sie den Unterschenkel besser an den Pferdekörper brachte.

Nach ein paar Runden im Galopp liess Eckart Meyners die Reiterin absteigen und setzte sie auf den von ihm entwickelten Balimo-Stuhl, der durch seine dreidimensional bewegliche Sitzfläche Beckenbewegungen in alle Richtungen ermöglicht. Der Bewegungsexperte hatte bei der Reiterin eine leichte Blockade beim Rückwärtsrichten des Beckens festgestellt, die er mit gezielten Übungen löste. Auch hier war der Effekt für die Zuschauer verblüffend: Die Reiterin sass anschliessend nicht nur tiefer im Sattel, sondern es gelang ihr auch, ihre Stute nur mit einer Rollbewegung der Hüfte aus dem Schritt anzugaloppieren. Wesentlich leichter fühle sich das an, sagte Sandra Wiedmer und brachte Meyners damit zum Strahlen: «Reiten ist kein Kraftsport! Alles was leichter geht, ist gut!» Freude hatte Meyners auch am nächsten Reiter, dem Berner Springreiter Roger Balz, dem er ein gutes Bewegungsgefühl attestierte, nachdem er ihm nur wenige Minuten im Sattel zugeschaut hat. «Mit gefällt Ihr entspannter, selbstbewusster Gesichtsausdruck», sagte Meyners, der sich bei seiner Arbeit nicht nur auf die körperlichen Aspekte des Reitens beschränkt, sondern auch immer den psychischen und emotionalen Bereich miteinbezieht.

Auf seiner «Skala der Ausbildung des Reiters» sind Angstfreiheit, Vertrauen und eine positive emotionale Beziehung zum Pferd deshalb die Grundlagen. Auch die Seminarteilnehmer, darunter viele renommierte

Reitlehrer aus allen Teilen der Schweiz, hatten am Sitz von Roger Balz, der den 10-jährigen Schimmelwallach Askan L CH ritt, wenig auszusetzen. Den meisten fiel jedoch eine leichte Schiefe im Sitz auf, ebenso wie eine etwas nachlässige Haltung des Oberkörpers. Eckart Meyners vermutete den Ursprung der Schiefe im Kreuzdarmbeingelenk des Reiters, weshalb er ihn Turnübungen auf eine Decke am Boden ausführen liess. Als Balz wieder auf dem Pferd sass, war die Wirkung der Übungen für die Zuschauer augenfällig: Der Reiter sass nicht nur tiefer im Sattel, sondern auch gerade.

Auch bei der Vielseitigkeitsreiterin Tiziana Realini und einer Auszubildenden, die sich für die Sitzlonge zur Verfügung stellte, erreichte der Reitpädagoge mit seinen Übungen, die spezifisch auf die jeweiligen Sitzprobleme der Reiter zugeschnitten waren, innerhalb von kürzester Zeit eine verblüffende Wirkung.

Meyners Demonstrationen, immer verbunden mit einleuchtenden Erklärungen, beeindruckten die anwesenden Berufsreiter, die dadurch wertvolle Erkenntnisse für ihren eigenen Unterricht gewannen. Einige signalisierten Interesse an einer weitergehenden Ausbildung im Bereich der Bewegungslehre, wie sie für deutsche Reitlehrer bereits angeboten wird. Bisher liessen sich mehr als 60 Berufsreiter an der Deutschen Reitschule in Warendorf von Eckart Meyners in die Bewegungslehre für Reiter einweisen und erhielten nach der Prüfung die Zusatzqualifikation «Bewegungstrainer EM». Gemäss Patrick Rüegg will man nun auch in der ODA prüfen, ob und in welcher Form sich künftig eine solche Zusatzausbildung in Bewegungslehre für Reiter für Schweizer Berufsleute anbieten lässt.

*Angelika Nido Wälty*