

August 2005

Deutschland € 3,60

Österreich € 4,10 - Schweiz sfr 7,-  
BeNeLux € 4,30 - Italien € 5,00  
Spanien € 5,00

www.cavallo.de



# Nr. 8 *Das Magazin für aktives Reiten*



Kurs für wasserscheue Pferde

## Spritzfest in zwei Tagen

Hör-Experiment

## Hengste am Wiehern erkannt

Neues Gesetz droht

## Hufpfleger vor dem Aus

Reitschultest

## Rund um Hamburg

Unfallrettung für Pferde

## Notstandsgebiet Deutschland

- Röntgenstrahlen heilen Hufrollen
- Herz-Rhythmus-Störungen

Elastostep im Praxistest

## 8 Reiter federn durch

Landesreitschulen im Test

## Wie gut ist Moritzburg?

# Der vertrackte leichte Sitz

- Wie Sie ihn lernen
- Wann er den Rücken schont
- Pro & Contra Chiron-Sitz
- Übungen zum Nachreiten



## Leichter Sitz für ...

### Einsteiger

Wolfgang Marlie, 66, Reitlehrer,  
Reiterpension Marlie in  
Scharbeutz/Schleswig-Holstein

■ „Wir fangen sehr früh mit der Ausbildung zum Leichten Sitz an. Generell ist der Leichte Sitz nicht leichter als ein wirklich balancierter Dressursitz oder der Sitz beim Leichttraben. Dabei liegt nur der Schwerpunkt etwas höher. Das Grundproblem ist jedoch identisch: Der Reiter muß seine Balance finden und schwebend über dem Pferd knien. Ich trainiere mit meinen Schülern daher die Bewegungen in Zeitlupe, um ihr Körperbewußtsein zu schulen. Dabei dürfen sie sich ruhig am Widerrist des Pferds abstützen, um Balancegefühl zu bekommen. Für den Reiter ist diese Haltung wie ein dreibeiniger Hocker.“

Unterschieden wird der Leichte Sitz nicht mehr nach Namen, sondern nach dem Entlastungsgrad – also dem Abstand Gesäß-Sattel, der Neigung des Oberkörpers und der Länge der Bügel.

Je nach Situation geht der Reiter mit den Schultern tiefer; Hüfte, Knie und Fußgelenk federn, um die Pferdebewegungen auszugleichen. Deshalb werden die Bügel zwischen zwei und sieben Löcher kürzer geschnallt.

Vielen ausbalancierten Reitern fällt der Leichte Sitz leichter als der Dressursitz, weil sie so mit dem Gesäß den stoßenden Bewegungen des Pferderückens entkommen. Andere Reiter tun sich mit dem Leichten Sitz schwer, weil ihnen Kondition, Balance, aber auch die Kraft in Beinen und Rücken fehlt. Sie geraten außer Atem und plumpsen dem Pferd erschöpft ins Kreuz.

Foto: Kraußmann