



Sitzschulung aufs Ohr



Sarah Kleen

Ganzheitliches Training
für Pferd und Reiter

Schön, dass Du hier bist!

Ich freue mich sehr, dass Du auch mehr über die Gesundheit und die Gesunderhaltung Deines Pferdes wissen und selbst Verantwortung übernehmen möchtest!

Dieses Tutorial wird Dir zu mehr **Balance** verhelfen.

Balance ist die Grundvoraussetzung für einen korrekten Reitersitz.

Ein guter Reitersitz ist gelebter Tierschutz!

Denn er ist die Grundlage für alles Weitere:

- korrekte Hilfengebung
- feine Hilfen
- keine (Rücken-) Schmerzen bei Dir
- Losgelassenheit bei Deinem Pferd
- keine Verspannungen bei Deinem Pferd

➔ Denk immer daran:

Dein Pferd kann nur so gut sein wie Du selbst!

Ich zeige Dir zwei einfache Übungen, mit denen Du einen ausbalancierteren Reitersitz erlangen kannst.

Balance ist die Grundvoraussetzung für einen korrekten Reitersitz. Um wirklich mit lockerem Bein sitzen zu können, Dein Becken in alle Richtungen bewegen zu können (= korrekte Hilfengebung!) und vor allem um Dein Pferd nicht zu stören, ist es unbedingt notwendig, dass du in Balance sitzt und korrekt atmest. Nur mit entspannter Bauchatmung ist es überhaupt möglich echte Balance zu finden.

Ich möchte Dir eine Übung zeigen, mit der Du Dich in Deinem Sitz an der wichtigsten Stelle ausbalancieren kannst.

Dazu lernst hier Du wie Du korrekt atmest, um wirklich entspannt und losgelassen zu sitzen und warum das so wichtig ist!

Beide Übungen kannst Du Dir dann als Audiodatei auf Dein Handy herunterladen, um sie auf Deinem Pferd im Sattel sitzend anzuhören.

So hast Du meine Anleitung vor Ort im Ohr, ganz so als stünde ich LIVE für eine Trainingseinheit neben Dir. 😊

So geht's los:

1 Lies Dir am besten zunächst hier alles in Ruhe durch.

Schau Dir dann das Video komplett an.

2 Das Video zeigt Dir wie Du Dich zunächst einmal ohne Dein Pferd in Balance bringst. Du benötigst dafür einen Stuhl mit harter, gerader Sitzfläche, eine Holzbank oder Hocker.

Führe beide Übung erst ein paar Mal ohne Pferd durch.

Lade Dir die Audiodatei auf Dein Handy. Speichere die Datei so ab, dass Du sie auf dem Pferd schnell finden kannst. Nimm Dir am besten Kopfhörer mit aufs Pferd.

3 Führe die beiden Übungen zunächst im Stand durch. (Falls Du unsicher bist, ob Dein Pferd stehen bleibt, bitte eine zweite Person Dir zu helfen.) Die zweite Übung kannst du dann auch nochmal im Schritt, mit nur einer Hand am Zügel durchführen. (Bitte mache das nur, wenn Du Dein Pferd auch an einem Zügel im Schritt kontrollieren kannst. Ansonsten bitte jemanden um Hilfe, um Dich kurz zu führen.)

**Für beide Übungen setze Dich aufrecht hin, ohne Dich anzulehnen!
Stelle die Füße mit einem 90° Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel auf.**

Übung 1:

Atmest Du korrekt?

- Lege für diese Übung eine Hand auf Deinen Brustkorb und die andere auf den Bauch.
- Atme langsam auf 1, 2, 3 ein und nach einer kleinen Pause auf 1, 2, 3 wieder aus.
- Spüre wie unter Deinen Händen sich beim Einatmen Dein Bauch ganz leicht vorwölbt und sich der Brustkorb ganz natürlich anhebt.
- Achte darauf, dass Deine Schultern locker nach unten hängen.
- Beim Ausatmen senkt sich der Brustkorb und der Bauch zieht sich wieder zurück.

Du spürst nicht, dass sich Dein Bauch bewegt?

Das kann zum Beispiel an Verspannungen oder einer fehlerhaften Atmung liegen (die Dich vielleicht auch schnell aus der Puste kommen lässt?).

Tipp

Lege Dich ganz entspannt auf den Rücken und mache die Übungen noch einmal im Liegen. Da sind die Bewegungen deutlicher zu spüren!

Bauchatmung:

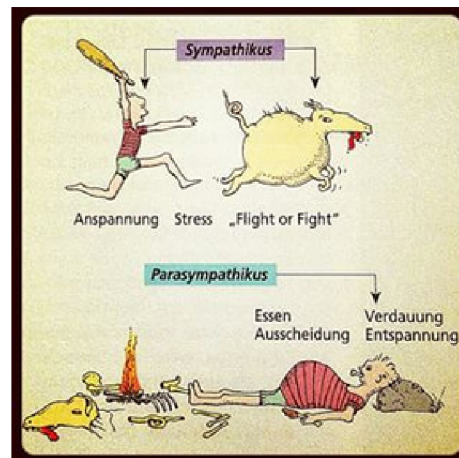
Ich möchte Dir hier erklären was eine gute Atmung ausmacht. Als gute, tiefe Atmung wird die Bauchatmung bezeichnet. Die Bauchatmung wirkt nachweislich entspannend. Deine tiefe Bauchatmung **überträgt sich** auch **auf Dein Pferd**, so kann auch Dein Pferd besser atmen und entspannen.

Die Bauchatmung heißt so, weil sich dabei Dein Bauch spürbar und sichtbar hebt und senkt. Das liegt daran, dass sich bei einer tiefen Atmung unsere Lungenflügel ganz mit Luft füllen. Dadurch wird das Zwerchfell nach unten gedrückt und drückt seinerseits die Bauchorgane weg. Das sehen wir dann daran, dass sich der Bauch ein wenig vorwölbt.

Amtest Du wieder aus, entspannt sich das Zwerchfell und zieht sich nach oben Richtung Lunge zurück. Dadurch zieht sich dann auch wieder der Bauch zurück.

Ganz automatisch hebt sich bei der Einatmung auch Dein Brustkorb und er senkt sich wieder, wenn Du ausatmest. Wichtig ist hierbei, dass Du nicht bewusst / mit Kraft Deinen Brustkorb samt Schultern hochziehst.

**Für alle, die es ganz genau wissen wollen:
Diese Atmung aktiviert den
Parasympathikus.**



Übung 2:

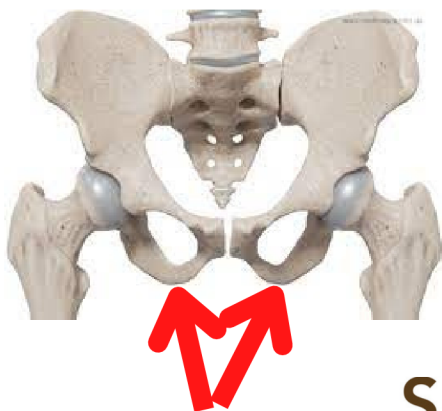
Hast Du die Kugel im Nest?

- Lege für diese Übung eine Hand mit dem Daumen in Deinen Bauchnabel, sodass die Finger locker darunter an Deinem unteren Bauch liegen.
- Die andere Hand legst Du auf gefühlt gleiche Höhe an Deinen Rücken, sodass Du dort Deine Wirbelsäule spürst.
- Nun stellst Du Dir vor, dass Du in Deinem Inneren eine Kugel oder vielleicht ein Licht nur durch Deine Beckenbewegung von Deiner vorderen zur hinteren Hand bewegen kannst. Mache die folgenden Bewegungen ganz langsam und kontrolliert. Hier gilt: Besser zu langsam als zu schnell! 😊

1. Lass Deine Kugel mit einer kleinen Beckenbewegung zunächst an Deine vordere Hand rollen.
2. Wenn sie dort angekommen ist, stelle Dir vor wie Du sie durch eine kleine Beckenbewegung durch Dich hindurch, an deiner Wirbelsäule vorbei, bis an Deine hintere Hand rollt.
3. Und nun lässt du sie wieder an Deine vorderen Hand rollen. **Lasse die Kugel ein paar Mal hin- und herrollen, bis du ein gutes inneres Bild von der Bewegung Deiner Kugel hast!**
4. Rolle Deine Kugel ein letztes Mal nach vorne.
5. Stelle Dir nun vor, dass sich kurz vor Deiner Wirbelsäule ein kleines Nest oder vielleicht eine Mulde im Sand befindet, in das die Kugel perfekt hineinpassen würde.
6. Wenn Du nun die Kugel langsam zurückrollst, lässt Du sie - kurz bevor sie an der Wirbelsäule vorbeikäme - in dieses Nest rollen.
7. Halte Dein Becken in genau dieser Position - die **Kugel bleibt** hier nun **sicher liegen!**

Du bist Dir nicht ganz sicher, ob Du es richtig gemacht hast?

Vertraue auf Dein Gefühl !



Tipp

Wenn die Kugel im Nest liegt, solltest Du Deine Sitzbeinhöcker (die Knochen auf denen Du sitzt - siehe rote Pfeile) am intensivsten spüren!

Toll gemacht!

Mit diesen Übungen wirst Du entspannter und zentrierter sitzen können. Deine **bessere Balance** bewirkt auch, dass Du **sicherer im Sattel** sitzt.

Dieser Sitz ermöglicht Dir nun eine feinere Hilfengebung!

Dein entspannter, balancierter Sitz wird sich auf Dein Pferd übertragen. Auch **Dein Pferd** wird somit **entspannter** und **ausbalancierter** werden!

Du weißt ja:

Dein Pferd kann nur so gut sein wie Du selbst!



Ich habe mich auf die
Gesunderhaltung von Pferd und
Reiter spezialisiert.

➔ Schreib mir gern, wenn Du mehr
dazu wissen möchtest!

➔ Folge mir auf Facebook und
Instagram um keine Tipps und Infos
zu verpassen!

Deine Sarah ♥

Sarah Kleen

Ganzheitliches Training für Pferd und Reiter

www.sarahkleen.de

www.facebook.com/sarahkleen.de

www.instagram.com/sarah__kleen



SarahKleen.de