

CAVALLO

**Üble
Geschäfte
mit Beistell-
pferden**

**PONY-PORTRÄT
Die seltenen
Arenberg-
Nordkirchener**

Wie natürlich ist SCHIEF?

- ➔ **Die Tücken der Biomechanik**
- ➔ **Die Rolle der Händigkeit**
- ➔ **Was das fürs Training bedeutet**

**VOM KOPF
ZUM KREUZBEIN
Die sanfte
Cranio-Sacral-
Therapie**

**TRAINER-TALENT
Marie Hegers
Gespür für
Pferde**

**PFERDE-
VERRÜCKTE
PROMIS**

**PAAR-
COACHING
MIT PFERD**

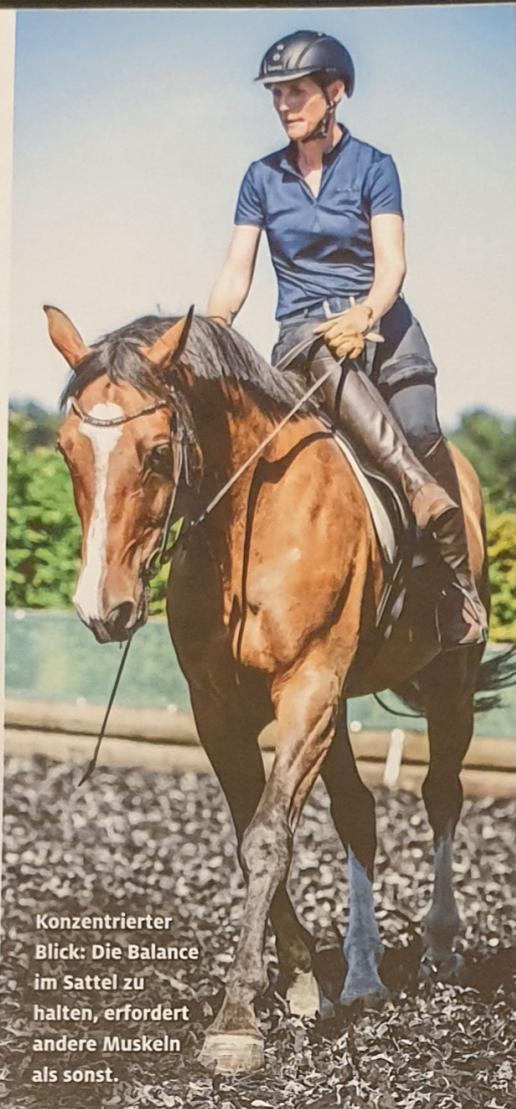
**ÄLTERE
PFERDE
OPTIMAL
FÜTTERN**



REITEN IM DAMENSATTEL

Seitlich auf dem Pferd zu sitzen, war früher vor allem ein Statement: Denn rittlings auf dem Pferd – so wie wir heute – saßen Krieger. Wer hingegen wie Priester oder hochgeborene Damen in „friedlicher Absicht“ unterwegs war, saß seitlich.

Die ersten Sättel für einen solchen Seitsitz gab es etwa seit dem Mittelalter. Die bis heute beibehaltene Form eines Sattels mit zwei Hörnern, in die die Dame ihr rechtes Bein legte, tauchte Ende des 17., Anfang des 18. Jahrhunderts auf. Der „moderne“ Damensattel, wie er heute noch genutzt wird, wurde vor rund 100 Jahren entwickelt. Heute sitzen vor allem Reiter im Damensattel, die historisch motiviert sind, die mit feinen Hilfen reiten und dabei elegant aussehen wollen – aber auch solche, die etwa wegen Hüftproblemen nicht mehr im normalen Sattel reiten können. Der Verein „Reiten im Damensattel“ organisiert Lehrgänge und Schau-Auftritte: www.damensattel-deutschland.de



Konzentrierter Blick: Die Balance im Sattel zu halten, erfordert andere Muskeln als sonst.

etwas nach vorne nehmen, wie im leichten Entlastungssitz. „Wenn Sie jetzt nach links wenden wollen, drehen Sie nur den Kopf nach links. Bei einer Wendung nach rechts drehen Sie wie gewohnt den Oberkörper mit“, erläutert Bettina Lachenmayer und ergänzt: „Die meiste Arbeit im Damensattel macht das rechte Bein.“ Moment mal – liegt das nicht einfach nur über dem oberen Horn?

Nein, denn hier müssen die Muskeln richtig arbeiten, damit sich das Bein „wie eine Napfschnecke“ an den Sattel saugt. „Das ist der Schlüssel zum sicheren Sitz“, so Bettina Lachenmayer. Apropos Sitz: Sollte die Reiterin in Wohnungsnot geraten, hilft der Notfallsitz – Beine fest an Pferd und Sattelhorn pressen, Oberkörper vor und linke Reiterschulter dabei Richtung rechtes Pferdeohr. „Bei Herbert wird das nicht nötig sein“, sagt Caroline Eberhard. Sie hat ihren Wallach während Lisas Trockenübungen bereits geputzt und gesattelt. Ab geht's zum Reitplatz!

Ein Gefühl von Eleganz und Erhabenheit

Da steht Lisa erst mal mit fragendem Blick vor Herbert: „Wie steige ich denn auf?“ Caroline Eberhard hilft: „Wie in den normalen Sattel, und danach das rechte Bein übers Horn legen.“ Lisa schwingt sich auf die wildlederene Sitzfläche und nimmt von Caroline Eberhard den Reitstock entgegen; der ersetzt das rechte Bein.

Dann lenkt sie Herbert die ersten Schritte um den Platz. „Das fühlt sich richtig schön an. Und ich habe das Gefühl, dass ich viel erhabener auf dem Pferd sitze.“ Genau dieses Gefühl, sagt Caroline Eberhard, mache das Reiten im Damensattel aus: „Elegant auszusehen und sich so zu fühlen. Man braucht eine Liebe zum Schönen, zum Ästhetischen, um so reiten zu wollen.“

Lisa sitzt nicht nur elegant im Sattel, sondern für den ersten Anlauf auch fast korrekt. „Nehmen Sie das linke Bein ein wenig weiter vor, sonst ist Ihre Hüfte



Bettina Lachenmayer hilft beim Anlegen der Reitschürze.



Trockenübung: Auf dem Sattelbock übt Lisa die Gewichtshilfen.

Pferdebesitzerin Caroline Eberhard prüft die Lage des Sattels.



MEHR FOTOS FINDEN SIE HIER:
WWW.CAVALLO.DE/SEITSITZ

Mit Horn und Habit

Wie fühlt man sich in Sätteln, in denen man noch nie saß?
CAVALLO-Fotografin Lisa Rädlein probiert es aus –
und verwandelt sich im Damensattel zur Lady.

TEXT: BARBARA BÖKE FOTOS: THOMAS HARTIG

Kurze oder lange Hose, dazu T-Shirt oder Pullover, je nach Jahreszeit – Lisa Rädleins Alltagslook ist sportlich-schick. Und jetzt das: weiße Bluse, Plastron mit Nadel, gelbe Weste, Jacket und eine schwarze Reitschürze aus schwerer Wolle. „Ich habe zuletzt ein Kleid getragen, als ich drei Jahre alt war“, offenbart die CAVALLO-Fotografin, als die Schürze von helfenden Händen um ihre Hüften gewickelt wird. Fertig, die Schürze sitzt: „Ungewohnt“, findet Lisa, „aber ich fühle mich, als würde ich gleich auf eine herrschaftliche Jagd gehen.“

Das Gefühl kommt nicht von ungefähr. Denn für unsere Reihe, in der wir Sättel ausprobieren, in denen wir noch nicht saßen, schnuppert Lisa Rädlein heute ins Reiten im Damensattel hinein. Und die Wurzeln dieses Sattels liegen im Jagdreiten, erzählt Bettina Lachenmayer, zweite Vorsitzende des Vereins „Reiten im Damensattel“, während sie Lisa ins Jacket hilft: „Die Damen wollten früher gesellschaftliche Ereignisse wie Jagden miterleben. Dafür wurde der Damensattel nötig. In dem ritten Sisi, also Kaiserin Elisabeth von Österreich, Queen Elizabeth von Großbritannien

oder Königin Wilhelmina aus den Niederlanden.“ Die Damen, so Lachenmayer, trugen damals Reitkostüme aus schwerem Wollstoff. Dieser wandelte sich im Lauf der Jahre zum heutigen Habit, dem Outfit aus Reitschürze, Jacket & Co.

In der Historie des Damensattels ist Bettina Lachenmayer genauso zuhause wie im Sattel selbst. Sie zeigt Lisa Rädlein heute, wie eine echte Lady reitet. Dazu ist sie aus Jettingen in einen Stall in der Nähe von Stuttgart gekommen, in dem „Herbert“ wohnt: Der 14-jährige Holsteiner-Wallach gehört Caroline



LISA RÄDLEIN (42) reitet seit über 33 Jahren, vorwiegend klassische Dressur. Am Reiten im Damensattel reizt sie das neue Bewegungsgefühl.

Eberhard, die ihn regelmäßig im Damensattel reitet. „Das probieren wir aber erst mal in Ihrer normalen Reithose“, sagt Bettina Lachenmayer zu Lisa – und die ist froh, das ungewohnte Habit wieder ausziehen zu können.

Trockenübungen auf dem Sattelbock

So wie Lisa Schürze und Jacket ablegt, lässt sich auch eines der beiden Sattelhörner abschrauben, zeigt uns Bettina Lachenmayer anschließend: nämlich das untere, das sogenannte „Jagdhorn“. So lässt sich das Horn besser an den linken Oberschenkel der Reiterin anpassen. Das obere ist hingegen fest; darüber wird das rechte Bein gelegt. „Der Druck im Sattel verteilt sich auf drei Punkte: den linken und rechten Gesäßknochen sowie rechten Oberschenkel“, erklärt Bettina Lachenmayer. „Aber nehmen Sie selbst mal Platz!“

Das lässt sich Lisa nicht zweimal sagen. Vorsichtig setzt sie sich auf das gute Stück, das auf einem Sattelbock liegt. „Vor dem oberen Horn sollten Sie zwei Fingerbreit Platz zur Kniekehle haben“, sagt Bettina Lachenmayer. Den Oberkörper soll Lisa »

**„Wenn man so schön
angezogen ist, sitzt
man auch irgendwie
besser im Sattel“**



verschoben“, korrigiert Bettina Lachenmayer. „Die Fußspitze des rechten Beins muss noch mehr nach unten zeigen. So sind die Muskeln im Bein angespannt, und Sie haben einen festen Sitz.“ Gar nicht so einfach, Fußspitze und Hüfte im Griff zu behalten, stellt Lisa fest, und pariert zum Halten. „Wart’ mal, Herbert, ich muss mich kurz zurechtrucken.“ Ein klein wenig, findet die Fotografin, „fühlt sich das so an, als würde ich das Reiten jetzt neu lernen“.

Mit korrigiertem Sitz wagt sich Lisa an eine Schlangenlinie durch die Bahn mit drei Bogen. „Das sieht gut aus, die Hüfte ist schön parallel“, lobt Bettina Lachenmayer. Für Lisa fühlen sich die Wendungen nach links ungewohnt an: „Ich bin immer versucht, den Oberkörper mitzunehmen. Da muss ich mich erst einfinden, nur den Kopf zu drehen.“ Also ein weiterer Versuch: Herbert wendet vorbildlich auf die Kopfdrehung hin ab. „Dein Pferd steht superfein an den Hilfen, das ist echt ein Traum“, ruft Lisa Besitzerin Caroline Eberhard über den Platz zu.

„Trauen Sie sich zu traben?“, fragt Bettina Lachenmayer. Na klar! Mit der Unterstützung von

Bein und Reitstock lässt Lisa Rädlein den Wallach auf der rechten Hand antraben; „das ist vom Sitz her einfacher“, so der Tipp der Damensattel-Expertin. Lisa dreht die erste Trab-Runde auf dem Zirkel – und ist vom Sitzgefühl positiv überrascht. „Ich

hätte nicht gedacht, dass man so schön satt im Sattel sitzt.“ Naja, zumindest für ein Weilchen.

„Gar nicht so einfach, im Trab da sitzen zu bleiben, wo man hingehört“, stellt die Fotografin nach ein paar Runden fest. Sie pariert zum Schritt, korrigiert ihren Sitz und tragt erneut an. Nun klappt’s besser, Lisa probiert Wendungen aus und will dann wissen: „Wie galoppiere ich denn an?“ „Mit der Hüfte anschieben und jetzt am Anfang mit Stimmkommando unterstützen“, sagt Caroline Eberhard. Lisa gibt die Hilfen, Herbert springt ohne zu zögern an. „Wow, superschön!“, sagt Lisa und strahlt übers ganze Gesicht.

So schön das aussieht: „Puh, jetzt geht mir so langsam die Kraft aus“, sagt Lisa nach einer Weile. „Ich brauche andere Muskeln als sonst beim Reiten. Und im Rücken zwickt’s ein bisschen.“ Ein Ritt im Damensattel wäre jedoch ohne den traditionellen Look nicht vollständig. Also absitzen, Habit anziehen, wieder aufsitzen – und Lisa reitet wie eine Lady über die Feldwege. Was für ein schöner Grund, mal wieder in Rock beziehungsweise Schürze zu schlüpfen. ■

„Fühlt sich toll an! Ich hätte nicht gedacht, dass man so schön satt im Sattel sitzt“



STARTBOX



Runter kommen sie immer: CAVALLO-Fotografin Lisa Rädlein nahm zum ersten Mal im Damensattel Platz – und sprang schwungvoll wieder runter. Danach ging es stilecht in Reitschürze und Jacket erneut in den Seitsitz (S. 46).