

Für uns und unsere Pferde!

Dezember & Januar 01|2015

Zu Besuch bei

JÖRNE
SPREHE

Bayerns
Reiterin des
Jahres 2014



DIE Reiterin

DIE Reiterin

PFERDE • PSYCHOLOGIE • GESUNDHEIT • TRAINING • PORTRAITS • MODE • REISEN

12 Seiten

Heilen mit Händen

Osteopathie, Chiropraktik
Dorn-Methode, Akupunktur

PARADEN

8 Übungen zum Nachreiten
Der richtige Zeitpunkt,
die richtigen Hilfen

Emotionen im Griff

So reiten Sie entspannt
ohne Stress & Druck

Reiten im Damensattel Sich fühlen wie Kaiserin Sisi

REDAKTION
IN AKTION

4,20 €

Österreich 4,50 €
Schweiz 8,20 Sfr.
Belgien 5,00 €
Italien 5,20 €

SKANDINAVISCHER
CHIC

Die Mode
des Winters

INNOVATIONEN IM CHECK

4 Neue Sattelgurte

Was versprechen die Hersteller?
Was sagt der Tierarzt?

6 Wärmespender

Sitzheizung, Ohrenwärmer ...

GESCHENKIDEEN ZUM FEST

Weihnachtsgeschenke für Pferdefreunde



Reiten im Damensattel





Reiten im Damen- sattel

Sie sind elegant, treten mit schönen Gewändern und imposanten Pferden auf und verzaubern ihr Publikum im Nu. Meist begleitet von klassischer Musik, begeistern sie mit schönen Choreografien und manchmal auch mit herausragenden Dressurlektionen.

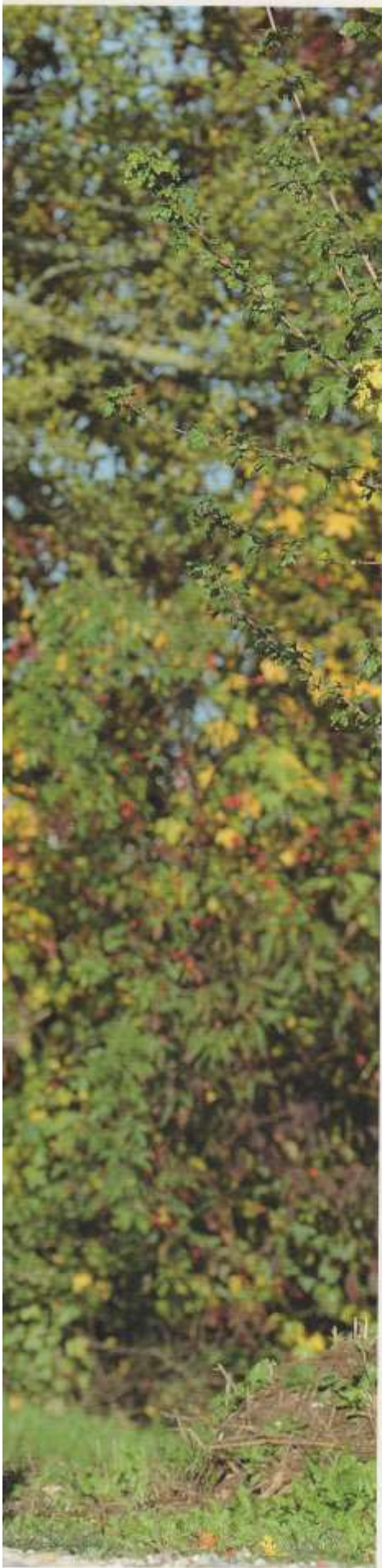
Die Rede ist von den Reiterinnen im Damensattel. Beate Lichtblau vom **DIE Reiterin**-Team hat für Sie ausprobiert, wie es sich anfühlt, mit beiden Beinen auf einer Seite zu reiten.

Text: SABINE WIENCIRZ | Fotos: SABINE STUEWER

„**D**as Reiten im Damensattel hat mich schon immer fasziniert. Auf Veranstaltungen ist es immer ein Highlight: so elegant, tolle Pferde, schöne Kleider. Aber wie es sich anfühlt, kann ich mir nicht vorstellen. Keine Ahnung, was auf mich zukommt.“ Beate Lichtblau, bei **DIE Reiterin** zuständig für die Mediaberatung und eigentlich im Herren-Dressursattel zu Hause, wird

heute ihre erste Reitstunde im Damensattel erleben. Sie freut sich sehr auf die neue Erfahrung, hat aber Respekt vor dem, was kommt: „Wenn man sonst einmal beim Reiten über den Tellerrand schaut, sind die Aufgaben neu, Hilfen werden anders gegeben. Doch die Beine bleiben immer rechts und links. Jetzt nicht mehr.“

Wir sind auf dem Weg nach Großostheim bei Aschaffenburg, Alexandra Keller, ihr Lebensgefährte Peter Halliday und ihre





beiden Friesen Lutzen R. und Onne K. warten schon fein herausgeputzt auf uns – und auf Bettina Keil-Steentjes. Sie ist erste Vorsitzende des Vereins „Reiten im Damensattel“ in Deutschland und wird Beate heute als Reitlehrerin zur Seite stehen. Als absolute Expertin kennt sie sich natürlich bestens aus mit den Besonderheiten der Sättel: „Ein Damensattel muss viel stärker als ein Herrensattel nicht nur zum Pferd, sondern auch zur Reiterin passen. Sowohl in puncto Sitzfläche, als auch von den Hörnern. Nur so bekommt die Reiterin einen ruhigen, ausbalancierten Sitz und den nötigen Halt.“

Da der Sitz wie bei allen Reitdisziplinen auch hier das A und O ist – und auch das entscheidend Neue für Beate – gibt es zu Beginn ein paar Übungen ohne Pferd. So kann sie alles in Ruhe ausprobieren und sich – soweit in der kurzen Zeit möglich – das richtige Gefühl einprägen.

Der Balancesitz

„Früher hatte die Dame Personal, das das Pferd festhielt und sie in den Sattel hob. Das haben wir heute nicht“, erklärt Keil. „Aufgrund des Sicherheitssteigbügels, der sehr leicht auslöst, empfiehlt sich daher eine Aufsteighilfe.“ Sie rät der Damensattel-Anfängerin, sich zuerst in den gewohnten Herrensitz zu setzen: „Nicht elegant. Hat aber Sinn und Zweck, dass die Hüften erst einmal parallel mit denen des Pferdes sind.“ Grundsätzlich muss Beate immer darauf



Machbar: Mit den Tipps von Profi Bettina Keil klappt es gleich viel besser.

achten, gefühlt weit vorne zu sitzen, da die Sattelfläche an sich weiter hinten als gewohnt ist. Nur so sitzt man im Schwerpunkt des Pferdes. Nun nimmt man das rechte Bein über den Widerrist. Dabei Vorsicht, dass die rechte Hüfte dabei an ihrem Platz bleibt, genauso wie die Schultern.

„Der rechte Unterschenkel hängt senkrecht flach an der Pferdeschulter herab, nahe am linken Bein. Wir wollen einen kurzen Sitz, um im Schwerpunkt sitzen zu können. Die Tendenz der rechten Fußspitze ist nach unten“, so Keil. Dass gerade dieses Detail gewöhnungsbedürftig aber sehr wichtig ist, wird Beate später noch feststellen. Momentan klingt es noch einfach.



Aristokratisch: So soll die Haltung der Dame im Sattel aussehen – elegant, erhaben.



Gewöhnungsbedürftig: Hände breit tragen, Unterschenkel nah ans Knie – auf dem Sattelbock kann Beate alles in Ruhe üben. Das ist sehr hilfreich und schont das Pferd.



Auch neu ist, dass die Linie Schulter-Hüfte-Absatz nicht mehr gefragt ist. Denn sonst wäre das Bein irgendwo auf der Mitte des Pferdebauches und nicht da, wo der Hilfen gebende Schenkel hingehört. Aber auf keinen Fall in Rückenlage geraten: „Denn dann komme ich fast in den Lendenwirbelbereich. Das verursacht Druck, das Pferd drückt den Rücken weg, der Reiter kommt hinter die Bewegung. Daher: durch Vorbringen des Brustbeines balanciere ich mich auf beiden Gesäßknochen und dem rechten Oberschenkel aus. Mein wichtigster Halt ist mein rechtes Bein, das habe ich hier am Horn und an der Pferdeschulter“, so Keil. Die Hände werden rechts und links neben dem Oberschenkel getragen. Etwas breiter als gewohnt, aber



Selbstständig: Es ist gar nicht so einfach nur einen Absatz tief zu halten und den rechten Unterschenkel an das linke Schienbein zu bringen. Nach ein paar Runden schafft Beate es auch, ihren linken Unterschenkel weiter nach vorne zu bringen.

das geht wegen der Beine nicht anders. Die Linie Pferdemaul-Hand-Ellenbogen bleibt ungebrochen. „Aristokratisch, Nase hoch, Brustbein vor, Lächeln nicht vergessen – also Contenance, das ist zudem wichtig“, sagt die Expertin und lacht.

Die ersten Runden

Und dann geht es auch schon aufs Pferd. Gar nicht so einfach, die richtige Sitzposition zu finden und dabei auch noch schön locker und entspannt zu bleiben. Doch anders als erwartet, stellt Beate fest: „Mit den Beinen

über und unter den großen breiten Höckern fühlt man sich doch erstaunlich sicher. Also Angst, dass ich jetzt einfach so runterrutsche, habe ich nicht.“ Es kann also losgehen. Sie reitet im Schritt an – links das Bein zum Treiben, rechts der lange Stock. Wie erwartet ist Lutz, wie Besitzerin Keller ihn nennt, ein Professor in Sachen Damensattel. Er macht alles geduldig mit, verzeiht auch die eine oder andere Sitzschwäche und – bewegt sich sehr gemütlich. Um den schicken Schwarzen in die Gänge zu kriegen, muss Beate treiben, und das ist wirklich ein großer Unterschied

mit nur einem Bein am Pferd. Leicht rutscht dabei das Gesäß nach links, die Hüfte dreht sich, man belastet einseitig und der Sattel droht zu rutschen. Also wieder schön gerade. Das Gleiche gilt für das Abwenden, zum Beispiel auf einen Zirkel. „In der Linkswendung ist es ganz leicht, aber in der Rechtswendung muss man wirklich bewusst zuerst den Kopf drehen, die Schultern folgen lassen, sich gefühlt im Uhrzeigersinn in den Sattel und die Wendung drehen“, erklärt Keil. „Der Schwerpunkt ist schön vorne im Sattel. Trotzdem aufrecht bleiben. Nicht zu sehr in

Lockerer Rücken bereits vor dem Aufsitzen?



Durch die Massageschabracke
WARM-UP

mounty
horse and sports

VOR DEM AUFSITZEN EIN ENTSPANNTES PFERD
MIT LOCKEREM RÜCKEN

SCHWINGENDER RÜCKEN DURCH
LOSSELASSENE MUSKULATUR

OPTIMALER MUSKELAUFBAU AUCH NACH KRANKHEIT



Applaus: Schon in der ersten Stunde wagt Beate den Galopp und sagt begeistert: „Ein tolles Gefühl, so über dem Pferd!“

die-Kurve legen“, korrigiert sie weiter. „Das ist immer viel am Anfang. Doch man sieht sehr schön, dass die Reiterin Vertrauen zum Pferd bekommen hat und sich recht schnell entspannt. Das ist gut!“, lobt sie.

Der Trab

„Vor dem ersten Trab und später auch Galopp war ich dann doch etwas unsicher“, erzählt Beate nach der Reitstunde. „Es sind andere Bewegungsabläufe. Und ich wusste nicht, wie ich damit klarkommen werde, ob ich die richtige Position halten kann. Doch es klappte echt gut und ich hatte sicher auch Dank Lutz nie ein unsicheres Gefühl.“ Ungefähr zehn Stunden benötigt eine geübte Reiterin in etwa bis sich der Sitz gefestigt hat, weiß Bettina Keil. Und so ist es nicht verwunderlich, dass sich die Unterschenkel von Beate im Trab etwas selbstständig machen: der rechte nach vorne, der linke nach hinten. „Den Sitz immer schön kurz halten“, erinnert Bettina Keil. Und Beate muss feststellen: „Das ist gar nicht so einfach, denn einmal willst du immer aus Gewohnheit beide Absätze tief halten.

Dadurch rutscht aber dein rechtes Bein nach vorne-oben. Und dein linkes Bein will immer unter die Hüfte wandern, was es aber nicht soll.“ Gleichzeitig muss sie natürlich noch auf die Position der Hüfte achten und den Schwerpunkt etwas nach vorne verlagern. Ganz schön viel. „Die antrainierten Reflexe kann man einfach nicht so schnell ausschalten. Aber fühlt sich nicht schlecht an. Man muss sich nur daran gewöhnen.“ Und erinnern wir uns doch einmal zurück an unsere Reitanfänge. Wir mussten zuallererst auch lernen, korrekt zu sitzen, und auch nach Jahren schleichen sich immer wieder Fehler ein. Der Sitz im Damensattel ist ein ganz neues Gefühl. „Zwar kennen Reiterinnen schon die Bewegungen des Pferdes, was es einfacher macht, aber den Sitz müssen sie komplett neu lernen“, weiß Keil aus den vielen Lehrgängen, die sie gibt. Mit dem erfahrenen 19-jährigen Lutz unterm Sattel sind Abwenden und auch der Einsatz der Gerte als Schenkel-Ersatz-Hilfe kein Problem. „Schwieriger war wirklich, das richtige Gefühl für den Sitz zu bekommen“, berichtet Beate. „Zum Beispiel den Oberkörper

per aufzurichten, ohne sich aber nach hinten zu lehnen. Ich habe versucht, immer eher an den Entlastungssitz zu denken, um das Gewicht auf die Gesäßknochen und den rechten Oberschenkel zu bekommen. Eine Anleitung vom Profi muss bei den ersten Stunden einfach sein. Aber es ist ein tolles Gefühl, so über dem Pferd zu sitzen.“ Beate ist begeistert, hat Vertrauen zum Pferd und wagt sich daher auch an den Galopp.

Der Galopp

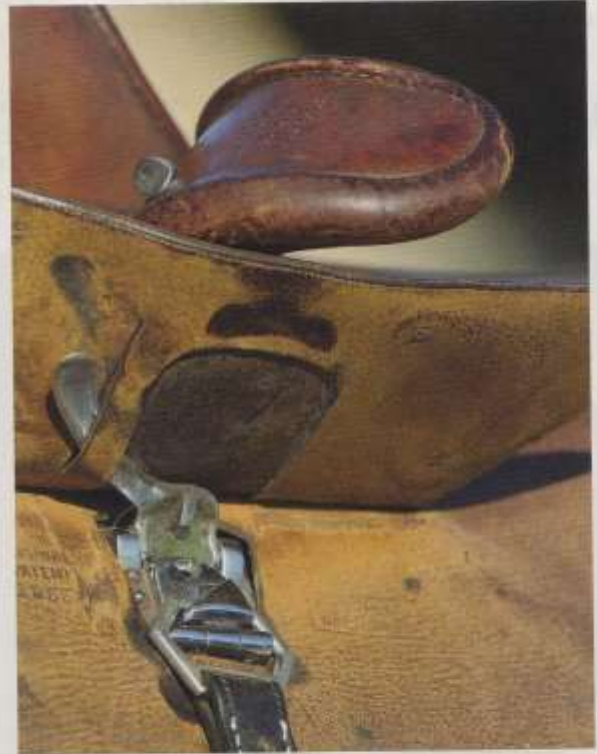
Die Zügel absichtlich etwas länger, um Lutz nicht im Maul zu stören, galoppiert Beate an. Es ist nicht ganz einfach, würde der Schwarze doch lieber im gemütlichen Trab bleiben. Aber trotz der neuen Sitzposition klappt es. „Schöner kurzer Sitz. Vorne bleiben. In der Mitte sitzen.“ Bettina Keil hat Beate wieder fest im Blick. Und die meistert auch die dritte Gangart sicher. „Nur etwa 20 Prozent der Reitschüler galoppieren in der ersten Stunde. Sie hat das wirklich gut gemacht“, lobt Keil. Beate lacht. Sie hat es geschafft, in der ersten Stunde einen umfassenden Eindruck aller drei Gangarten in einem neuen Sitz und mit einem neuen Pferdepartner zu bekommen.

Fazit

„Ich bin begeistert von dieser tollen Erfahrung“, sagt sie und strahlt. „Als Reiterin muss man das einfach einmal ausprobiert haben. Und die eine oder andere wird sicherlich daran hängenbleiben. Und wenn sich die Gelegenheit wieder ergibt, bin ich sicher gerne wieder dabei!“



Geschafft: Vielen Dank an Routinier Lutz, Besitzerin Alexandra Keller und natürlich Expertin Bettina Keil für die tolle Erfahrung!



Der Damensattel

Die Sitzfläche eines modernen Damensattels ist waagrecht und hat möglichst keine Vertiefungen für den Sitz. Zudem ist sie asymmetrisch, da die Reiterin auch einseitig sitzt. Das linke Sattelblatt ist deutlich größer als beim Herrensattel, da hier sowohl der linke Ober-, als auch der rechte Unterschenkel abgelegt werden. Dadurch kommt die Sitzfläche weiter nach hinten als beim Herrensattel. Das gilt es später beim Sitz zu beachten. „Das rechte Sattelblatt wiederum ist recht dezent und manchmal mit einem eingearbeiteten Täschchen für Regenhandschuhe und Taschentuch versehen“, weiß Keil-Steentjes. Das Sattelpolster muss natürlich dem Pferd angepasst werden, wobei es im Gegensatz zu anderen Sätteln mit Woll- und Leinenstoff überzogen ist. „Damensättel werden häufiger nachgepolstert, und Stoff ist nun mal flexibler als Leder.“ Der moderne Damensattel hat zwei Sattelhörner. Ein oberes, feststehendes Horn und ein bewegliches, das meist auch an einer zweiten Stelle befestigt werden kann. Breite und Position der Hörner sind abhängig von Baujahr und Typ des Sattels. Der Balancegurt stabilisiert den Sattel bei starker Bewegung wie beim Springen oder Buckeln. Der Übergurt verhindert ein Flattern des Sattelblattes. Das Steigbügelschloss ist zwar anders konzipiert als bei einem Herrensattel, aber auch hier ein wichtiges Sicherheitselement. Der Steigbügel wird einfach eingehängt und muss nach oben-hinten auslösen.

Der passende Sattel

Länge und Breite des Sattels müssen zur Figur der Reiterin passen. Sie sollte bequem sitzen und vier bis fünf Zentimeter Sitzfläche hinter sich haben. Die Auflagefläche für den rechten Oberschenkel muss groß genug sein und die Hörner so angebracht, dass der rechte Absatz nicht auf Kollisionskurs mit dem linken Schienbein gerät.





Gekonnt ist gekonnt

Nach der begeisternden ersten Reitstunde von **DIE Reiterin**-Mitarbeiterin Beate Lichtblau wollten wir natürlich sehen, wie es beim Profi aussieht.

Alexandra Keller ist das ganze Jahr auf unzähligen Veranstaltungen sowohl im Damensattel als auch auf dem Kutschbock unterwegs. Für uns sattelte sie ihr Nachwuchspferd Onne,

ein Friesie mit sehr viel Bewegungsfreude und Eleganz. Nur für die Demonstration der Piaffe musste doch noch einmal der Routinier Lutz dran – gelernt ist eben gelernt.



oben
Seitwärts: Die seitliche Gewichtshilfe ist geringfügig, da der Schwerpunkt im Damensattel viel höher ist. Seitengänge klappen trotzdem problemlos.

oben links
Ausbildungsskala: Auch im Damensattel gelten die Ziele Takt, Losgelassenheit, Anlehnung, Schwung.

links
Bewegungsfreiheit: Die flache Sitzfläche lässt Gewichtshilfen nach vorne und hinten uneingeschränkt zu.



oben
Korrekt: So sieht die korrekte Haltung der Hände aus. Der Weg beim Nachfassen der Zügel ist dadurch etwas länger.

links
Im Lot: Schön zu sehen, wie Alexandra Keller trotz seitlichem Sitz exakt gerade auf dem Pferd sitzt. Nur so kann sich auch das Pferd entspannt ausbalancieren.

Ich habe was,
was du nicht siehst...





Gedreht: Wie im Herrensattel leitet das Drehen des Kopfes die Wendung ein. Die Schulter folgt. Wichtig im Damensattel ist, sich nicht nach links zu überdrehen.

UNSERE EXPERTIN



Für **Bettina Keil-Steenjes**, Jahrgang 1965, ist der Damensattel seit ihrer Kindheit ein Element der klassischen Reitausbildung.

Durch ihre berufliche Tätigkeit in England setzte sie sich schon in den 1980er Jahren mit den dort praktizierten, modernen Grundsätzen des Damensattel-Reitens auseinander und ist heute geprüfte Damensattel-Ausbilderin, sowie offizielle Repräsentantin der britischen Side Saddle Association in Deutschland.

Mit ihren Dressurpferden nahm sie erfolgreich an internationalen Damensattelturnieren teil und fungierte als Gastrichterin. Seit 2005 engagiert sich Keil im RID, der bundesweiten Vereinigung der Damensattelreiter. Seit 2009 ist sie erste Vorsitzende. In dieser Funktion erreichte sie unter anderem das Festschreiben verbindlicher Grundsätze in der WBO und eine Zusatzqualifikation Damensattel zum Trainer C der FN. Sie ist Initiatorin und Organisatorin des Deutschen Damensattel Derby, das 2014 zum zweiten Mal in Aachen ausgetragen wurde.

→ www.damensattel-deutschland.de



Parallel: Der Profi sitzt auch in der Rechtswendung mit Hüften und Schultern parallel zu denen des Pferdes.



...einen tückischen Wurm! Kleine Strongyliden.

Unsichtbar, weil sie sich oft in der Darmwand einkapseln und so nicht in einer Kotprobe nachweisbar sind. Sie können die Dickdarmwand stark schädigen und zu schweren Durchfällen bis hin zum Tod führen, wenn sie aus ihren Kapseln auswandern. **Eingekapselt** sind sie für die meisten Wurmkuren nicht erreichbar.

- ✦ **Richtiges Entwurmen** ist nicht so einfach wie oft gedacht.
- ✦ **Ihr Tierarzt ist der beste Ansprechpartner** für ein effektives Entwurmungsmanagement.

Eine Initiative von **zoetis**