

Beckenbodentraining für besseres Reiten

Beim Reitunterricht von Nirina Meyer steht das Becken im Zentrum. In einem Kurs mit Körpertherapeutin Marlies Kataya gibt sie Reitern und Reiterinnen neue Impulse.

Von **Sarah Wyss**

Steg. – Beim Reiten müssen zwei Körper mit unterschiedlichen Bewegungen so aufeinander abgestimmt werden, dass sie sich gegenseitig ergänzen und nicht stören. Nicht immer gelingt dies. So kann es sein, dass es einem nicht gelingt, die schwingende Bewegung des Pferderückens abzufedern. Und genau darum geht es beim dynamischen Reiten. «Unabhängig von der Disziplin zeige ich den Reiterinnen und Reitern, dass das Becken eine zentrale Rolle spielt», sagt Nirina Meyer. Die 34-Jährige gibt Reitstunden und bildet auch Pferde aus. «Wer zu mir in den Unterricht kommt, muss bereit sein, an sich zu arbeiten», sagt sie und spielt darauf an, dass in den meisten Reitstunden nur aufs Pferd fokussiert wird.

Im Kurs, den Meyer zusammen mit der Körpertherapeutin Marlies Kataya anbietet, wird intensiv mit dem Becken gearbei-

tet. Der «Tages-Anzeiger» hat kürzlich einen solchen Kurs in Steg besucht. Die sieben Teilnehmer machen zuerst in einem Gymnastikraum Übungen, um den Körper zu lockern. Kataya erklärt die Theorie, zeigt die unterschiedlichen Bewegungen des Beckens an einem Modell. Dann geht man daran, alles selber zu spüren. Die Sitzbeinhöcker, die man im Pferdesattel so gut spürt, sind nicht einfach zu ertasten. In verschiedenen Übungen wird das Bewusstsein geschärft. Kataya zeigt, wie man das linke und das rechte Becken weitgehend unabhängig voneinander bewegen kann. «Diese Bewegung ist dieselbe, wie wenn ihr auf dem Pferd sitzt», erklärt sie. Noch können sich nicht alle Teilnehmer vorstellen, wie sich das anfühlt. Einige reiten schon seit Kindesbeinen, andere haben erst vor einem Jahr begonnen.

«Ich spüre die kreisende Bewegung der Sitzbeinhöcker, aber ich habe das Gefühl, sie geht in die falsche Richtung, wenn ich auf dem Pferd sitze», sagt eine Teilnehmerin. Und nur eine halbe Stunde später, als sie auf dem Pferd sitzt, merkt sie, dass «alles aufgeht». «Nun ist mir alles klar», sagt

sie und strahlt. Vier Pferde werden gesattelt. Eine Teilnehmerin führt das Pferd, eine andere sitzt im Sattel. «So kann man sich wirklich auf seinen Sitz konzentrieren», erklärt Meyer, die in der Mitte des

Reitplatzes steht. Sie sagt den Reiterinnen, sie sollen spüren, welche Bewegung das Becken mache. Und prompt fühlt es sich bei den meisten anders an als sonst. «Oft wird das Becken im Reitunterricht vernachlässigt, dabei kann ein losgelassener Sitz nur über ein schwingendes Becken erreicht werden», erklärt sie.

Die Teilnehmerinnen schätzen die neue Art, ihren Körper beim Reiten zu spüren. «Mir war bewusst, dass das Becken eine zentrale Rolle spielt beim Reiten. Doch wie bewusst ich es einsetzen kann, habe ich erst jetzt gelernt», sagt eine Teilnehmerin. Und auch für eine andere war klar: «Das ist für mich eine neue Herausforderung, etwas, was mich im Reiten weiterbringt.»

Der nächste Kurs «Dynamisches Reiten» findet am 12. September statt.

Anmeldungen sind unter Tel. 055 245 13 72 möglich.

«Das Becken wird im klassischen Reitunterricht oft vernachlässigt.»

NIRINA MEYER
