

Reiten erschreiten – ein Seminar für Kopf und Körper

Von Tatjana Brandes



Anlässlich des Erscheinens des neuen Silke-Hembes-Buches „Reiten erschreiten“ fand am 10. Juli auf der Reitanlage Klosterhof in Nürnberg-Pillenreuth ein vom Tölt.Knoten veranstaltetes Seminar mit der Autorin und Ausbilderin Silke Hembes statt.

Der Kurs wurde eröffnet von zwei Reiterinnen und ihren

Pferden, Haflinger Moritz und Islandwallach Notti.

Silke Hembes hatte großen Wert darauf gelegt, dass ihr die beiden Pferde völlig unbekannt waren und ihr erstmalig durch den souverän durch den Tag führenden Moderator Cristoph Schnabel e vorgestellt wurden.

Danach beobachtete sie Pferde und Reiter nacheinander in der Reitbahn und ließ sich das alltägliche gemeinsame Reiten zeigen.

Innerhalb weniger Minuten analysierte Silke die Probleme des jeweiligen Pferd-/Reiterteams punktgenau. Dabei ging es hauptsächlich darum, welche Reiterfehler zu welchen Fehlern beim Pferd führen.

Silke Hembes Konzept von „Reiten erschreiten“

basiert darauf, den Schritt zwischen Theorie und Praxis erfassbar zu machen.

So weiß zwar fast jeder Reiter herunterzubeten, wie welche Lektion – zum Beispiel Schulterherein oder Travers – auszusehen hat, aber oft klafft eine Lücke zwischen der



theoretischen Vorstellung einer Lektion und dem Wissen, wie es zu einer wirklich korrekten Ausführung kommen kann. Diese Lücke galt und gilt es zu schließen.



Nach der reiterlichen Vorstellung ließ Silke Hembes die Reiterin absitzen und „erschritt“ mit ihr gemeinsam die jeweilige Lektion.

Die Hinterbeine des Pferdes werden dabei durch die Reiterbeine dargestellt, die Hüfte des Reiters entspricht der Pferdehüfte, die Reiterschulter der Pferdeschulter und der Reiterkopf dem Kopf des Pferdes.

So wird nicht nur plötzlich eine dreidimensionale Vorstellung der Lektion erschaffen, sondern zugleich das richtige Körpergefühl dafür.



Es war verblüffend zu sehen, dass die Reiter auf genau der Seite Probleme hatten, auf der auch ihr Pferd sie hatte. Auch wir Menschen sind händisch und können, ebenso wie unsere Pferde, Blockaden oder Bewegungseinschränkungen haben, die uns so vielleicht gar nicht bewusst sind.

Die „Satteluhr“, bei der der Sattel in verschiedene Zeitzonen eingeteilt wird, hilft dabei, auf

Anweisung der Trainerin Becken und Schulter des Reiters entsprechend genau und fein dosiert zu bewegen, um Pferde- und Reiterkörper in Einklang zu bringen.

Dadurch wird deutlich, dass wir Reiter es sind, die unser Pferd daran hindern, eine Lektion korrekt auszuführen. Aber nicht nur das, darüber hinaus wird durch dieses System auch eine Hilfestellung gegeben, wie man das Pferd in seiner Bewegung durch den Sitz unterstützen kann.

Nach dem Erschreiten vom Boden durch den Reiter wurde dieser dann wieder auf sein Pferd gesetzt und dem staunendem Publikum gezeigt, wie stark sich – durch das neue Körpergefühl des Reiters und durch eine detailliertere Vorstellung der Lektion – das Pferd positiv verändert bewegen kann.

Die Osteopathin Gaby Kiessling gab den Reitern und am Nachmittag auch den Zuschauern viele wertvolle Tipps zum Aufspüren ihrer individuellen Schiefen und Blockaden.

In den beiden Nachmittagsreitstunden konnten die Reiterinnen das vormittags Erarbeitete erneut unter Silke Anleitung erfühlen, umsetzen und vertiefen.



Viel Spaß auch im Team: Moderator Christoph Schnabel, Osteopathin Gaby Kiessling, TK-Herausgeberin Barbara Schnabel



Anschließend durften alle Zuschauer – und wirklich jeder machte mit Begeisterung mit! – unter Silkes Anleitung verschiedene Lektionen erschreiten und sich selbst auch gegenseitig durch

die Bahn führen, was ein tieferes Verständnis für die körperlichen Kommunikationswege zum Pferd – und auch vom Pferd zurück zum Reiter – ermöglichte.



Insgesamt ein Kurs mit viel Spaß, viel Bewegung und vielen ganz großen Aha-Effekten.

...und fast alle Teilnehmer nutzen natürlich am Ende des Tages die Gelegenheit, sich ihr druckfrisch vom Kosmos Verlag mitgebrachtes Exemplar *Reiten erschreiten* von Silke Hembes signieren zu lassen.

Und wer jetzt Lust aufs Nach- und Mitmachen bekommen hat – hier geht's zum Buch, erschienen im Kosmos Verlag:

http://www.kosmos.de/produktdetail-23-0/reiten_erschreiten-4077/

Reiten erschreiten
Lektionen laufend lernen in 5 Punkten
laminiertes Pappband, 176 Seiten
€ 24,99

Das **Plus** zum Buch:
die kostenlose KOSMOS-PLUS-App mit 10
Filmen zu den wichtigsten Übungen am Boden



Text: Tatjana Brandes
Fotos: Jörg Ammann, Christoph Schnabel, David Wewetzer, Kosmos-Verlag,
© töltknoten.de 2016