

Freier Grundsitz

1. Einleitung

Auch wenn der Grundsitz die scheinbar leichteste Pflichtübung darstellt, gibt es einige Punkte, die die Übungsqualität mindern. Der Grundsitz verlangt ein Gefühl für das Pferd, für dessen Takt und Rhythmus sowie Harmonie und Einfühlungsvermögen. Der Grundsitz ist die Basis für alle weiteren Übungen, die ein Sportler auf dem Pferderücken erlernt. Er ist (angefasst am Griff) zwischen den Pflichtübungen Grundpfeiler einer soliden Darbietung und Voltigierausbildung. Daher sollte im Training von Beginn an der freie Grundsitz/der richtige Sitz trainiert werden.



2. Hauptkriterien

Balance und Haltung

3. Bewegungsbeschreibung

- Der Grundsitz ist eine Sitzposition im tiefsten Punkt des Pferderückens, hinter dem Gurt
- Beide Gesäßknochen werden gleichmäßig belastet
- Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Blickrichtung ist geradeaus.
- Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine Senkrechte Linie
- Die Schulter- und Hüftachse verlaufen parallel zur Schulterachse des Pferdes
- Beide Beine liegen am Pferd an, Knie, Schienbein und Fußrist bilden eine Linie
- Die Fußspitzen sind gestreckt
- Die Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seithalte geführt
- Schultern und Fingerspitzen verbinden eine gerade Linie
- Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten
- Fingerspitzen erreichen Augenhöhe
- Kopf geradeaus (leicht bzw. stetig mit Blickrichtung / Biegung auf der Zirkellinie mit dem Pferd).

4. Hauptfehler und Korrektur

- Starre Beckenhaltung
- Übertriebenes starkes Schwingen mit dem Becken oder in der Mittelpositur
- Gesäß verliert Kontakt zum Pferd
- Unruhige Beinhaltung
- einseitige Belastung der Gesäßknochen
- Stuhlsitz oder Spaltsitz
- Hohlkreuz, „Entenpopo“
- Buckel, Schultern hochziehen
- Arme werden zeitlich versetzt herausgeführt oder auf verschiedenen Wegen und Varianten, also nicht auf direktem Weg in die Seithalte
- Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk
- Abweichung von der Augenhöhe, Hände werden nach unten oder nach oben geklappt
- Kopfhaltung schief, zu weit hoch oder unten, Blick nach unten

Bild zeigt typischer Anfängersitz. Auch später, auf höherem Niveau sieht man oft, dass die Belastung beim Sitzen zwischen den Pflichtübungen oft auf den Oberschenkeln erfolgt. Dieser antrainierte Fehler ist nur schwer „auszumerzen“.



5. Spezifisches Training außerhalb des Pferdes

Die Hauptbewertungskriterien richten sich nach Balance in der Bewegung des Pferdes und in der Haltung.

- Allgemein: Durch die Reithalle laufen auf Zehenspitzen, dann wieder auf ganzem Fuß, Körper lang machen, auf Haltung und Gang achten, Kopf gerade, Schultern zurück, Bauch anspannen – Laufen mit und ohne Arme ausgestreckt / Sportlern klar machen, dass diese Haltung unabdingbar ist, „wie eine hochgezogene Marionette laufen“ / Ausstrahlung / Blick- und Kopfhaltung ansprechen
- Kraft: Stehen und Arme ausstrecken, Spannung in den Armen halten. Arme kreisen - klein anfangen, dann immer größere Kreise ziehen
- Kraft: Kleine Gewichte um die Handgelenke schnallen (je nach Alter und Trainingszustand), Armhaltekraft trainieren
- Kraft: Spannungsübungen/Ganzkörperstütz für allgemeine Körperspannung inkl. seitwärts Dips
- Kraft: auf dem Bauch / später auf dem Rücken liegen, Bauchnabel einziehen, Spannung im ganzen Körper erzeugen, bewusst den Körper fühlen, kein Hohlkreuz
- Kraft: Baumuskeltraining mit verschiedenen Variationen, Schiffchen, Crunches
- Kraft: Langsitz mit geschlossenen Beinen, jetzt Partnerübung (Partner steht dahinter): Arme werden nach vorne, hinten, innen, außen und oben gedrückt, Partner muss dagegen drücken
- Balance: Voltigierer stellt sich mit ausgestreckten Armen hin und schließt die Augen, Partner versucht nun den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, in dem er/sie angetippt wird
- Balance: abwechselnd auf einem Bein stehen, das Bein oben gehalten macht Kreisbewegungen
- Balance: Auf Peziball oder Gymnastikball Sitz mit Armführung üben, damit wippen und so Schwingung erzeugen
- Balance: 2 Sportler setzen sich mit Rücken an Rücken und stehen gemeinsam auf und gehen wieder runter, das Ganze erschweren und Arme herausnehmen
- Balance: Armführung auch zu Hause vor dem Spiegel trainieren (auch gut für das Stehen), Augen schließen, „fühlen“, ob alles an richtiger Stelle ist
- Dehnung: Langsitz mit geschlossenen Beinen und offenen Beinen, damit Hüftbeuger gedehnt wird
- Dehnung: klassischer Ausfallschritt für Hüftbeuger
- Dehnung: Brustmuskulatur dehnen, Arm seitwärts an die Bande halten und Oberkörper nach vorne drehen