

Der Sitz im Tölt - Spiel mit dem Gleichgewicht

von Tina Pantel



Vorbildlicher Sitz im Tölt: Die Reiterin sitzt lotrecht mit der gedachten, korrekten Linie „Schulter-Hüfte-Absatz“, losgelassen und ausbalanciert im Sattel.

Aufsteigen, Lostölten, Spaß haben – hört sich an wie eine Bedienungsanleitung zum Motorradfahren. Dabei ist der lässige „Harley-Sitz“ ein Relikt aus Islandpferde-Pioniertagen. Heute sitzt man im Tölt völlig normal im Sattel. Für den Viertakt-Genuss gibt's auch keine Zauberformel – denn „richtig Reiten reicht“.

Wer schon mal beim isländischen Schafabtrieb im halsbrecherischen Tempo über Lavageröll und buckelige Weiden getöltet ist, weiß, dass Runterfallen in dieser Situation nicht lustig wäre. Also schmeißt man alles, was im klassischen Unterricht gelehrt wurde über Bord, vergisst den lotrechten Sitz, die getragenen Zügelfäuste und zurückgenommenen Schulterblätter und macht's wie die isländischen Schaftreiber: Beine nach vorne in die Bügel stemmen, Becken abkippen, runder Rücken und im Zweifelsfall nach hinten lehnen. Das ist in diesem Moment zwar sicher und bequem, hat aber mit dem modernen und korrekten Sitzen auf Gangpferden wenig zu tun. Die IPZV-Ausbilderin und Leiterin des Sportressorts, Silke Feuchthofen erinnert sich an die Anfänge des sogenannten Töltsitzes in

Deutschland: „Ich kenne die abenteuerlichsten Sitzvarianten im Tölt nur von alten Bildern aus Island oder Fotos aus den Anfangszeiten des Islandpferdesports hier bei uns. Damals wusste man es noch nicht besser, und es gab zu wenig Kenntnis über das Reiten im Tölt. In Island hat sich der alte Reitstil der Vergangenheit aus der Gebrauchsreiterei entwickelt und damit einen traditionellen Hintergrund. In den vergangenen Jahren hat sich in Island sowie auf dem Kontinent und in Deutschland sehr viel zum Positiven verändert.“

Viele Freizeitreiter sind in den Anfangsjahren der Gangpferdereiterei und auch teilweise heute noch ganz zufrieden mit der „Draufsitzen und Laufenlassen-Mentalität“. Gymnastizierung ist ja schließlich nur was für Großpferdereiter, die in staubigen Reithallen ihren Runden drehen. Tölten scheint so einfach wie Motorradfahren. Auch Uwe Brenner (32), IPZV Trainer B aus Bayern, lernte als Junge das Reiten auf Islandpferden eher in der Variante „wild und frei“, konnte so aber immerhin seine Balance auf dem Pferderücken optimal schulen. Erst später holte er sich bei verschiedenen Ausbildern den Feinschliff für den korrekten Sitz und ist immer offen für Neues. Seit längerer Zeit bildet er sich mehrmals im Jahr bei Bent Branderup fort, um so die Losgelassenheit bei sich und seinen Pferden noch zu verbessern. „Der Sitz im Tölt bleibt im Prinzip wie in den Grundgangarten. Unheimlich wichtig ist es, Geschmeidigkeit und ein Gefühl für Balance zu entwickeln. Nuancen in der Einwirkung über den Sitz beeinflussen den Tölt“, so Brenner. Der Reiter muss also lernen, seine Körperspannung zu dosieren, sprich einzelne Muskeln anzuspannen und auch wieder zu entspannen. Den Begriff „Töltunterricht“ mag der Ausbilder nicht. „Ich hole den Reiter dort ab, wo er steht. Oft arbeitet man erstmal an der grundsätzlichen Hilfengebung und dem



Reiten im Stuhlsitz: Die hohe Hand soll hier das Pferd zusätzlich „in Aufrichtung“ halten.



Gesäß nach hinten, Beine nach vorne: So sieht die turniertauglichere Variante des alten Töltsitzes aus.

Sitz. Ich kann keine „Töltstunde“ geben, wenn die Basis nicht stimmt“, erklärt der Reiter. Wer Islandpferde das erste Mal im Tölt sieht, kann wirbelnde Hufe, hohe Aufrichtung und das oft atemberaubende Tempo der vierten Gangart auf den ersten Blick in kein Gangschema einordnen. Es geht einfach zu schnell. Erst die Zeitlupe macht deutlich, dass Islandpferde die Fußfolge des Schritts im Tölt beibehalten – nur die Reihenfolge des Aufsetzens der Hufe ist anders. Im Tölt stützt

sich das Pferd abwechselnd auf ein oder zwei Beine, im Schritt auf zwei oder drei Beine. Im Tölt kann dieser Rhythmus aus acht Phasen, je nach Gangveranlagung des Pferdes, vom

versammeln bis zum Renntempo gesteigert werden. Übrigens gibt's im Tölt keine Schwebephase. Deswegen fühlt sich die Gangart im Sattel einfach „sofamäßig“ bequem an. Bevor es im Viertakt losgeht, sollten bei Islandpferden Losgelassenheit, Takt und Anlehnung gefestigt sein. Nur wirklich durchlässige Pferde nehmen feine Hilfen für den Tölt an. Das Pferd richtet sich vorne etwas auf, gibt aber trotzdem leicht im Genick nach. Wie eine Welle soll der Viertakt beim Tölt durch den Pferdekörper fließen. Der Schweif pendelt entspannt hin- und her – so sieht das Ideal aus. Und diese Gangart birgt Sucht-Potenzial: Wer einmal auf einem gut ausgebildeten Tölter durch die Landschaft geflogen ist, kriegt das Grinsen nicht mehr aus dem Gesicht.



Um Druck und Spannung im Tölt aufzubauen, neigen viele Reiter bei fester Hüfte dazu, Oberschenkel und Knie zusammenzupressen, um das Pferd „zu halten“. Dabei rutschen wie hier zu sehen, die Unterschenkel nach hinten und werden oft vom Pferdeleib weggespreizt.

Aber wie bekomme ich ein Gangpferd nun zum Tölten – gibt es vielleicht sogar ein Geheimrezept? Nein, denn dass es DIE Tölthilfe nicht gibt, weil die Veranlagung der Pferde einfach zu unterschiedlich ist, darin sind sich Gangpferdeausbilder einig. „Das Antölten erfolgt durch das Zusammenwirken zwischen den treibenden und verhaltenden Hilfen in der passenden Dosierung“, versucht es Silke Feuchthofen zu beschreiben. „Als typische Fehler könnte man vielleicht bezeichnen, dass Reiter aus Unwissenheit oder mangelnder Technik oft dazu neigen, die Hände zu hoch zu halten, weil die Vorstellung im Kopf herumgeistert „mein Pferd muss den Kopf hochheben um zu tölten“, so die Ausbilderin. „Der Sitz im Tölt bleibt im Prinzip wie in den Grundgangarten. Geschmeidigkeit und ein Gefühl für Balance sind das A und O, denn Nuancen in der Sitzeinwirkung beeinflussen den Tölt“, erklärt Uwe Brenner, IPZV-Trainer B.

Grundsätzlich ist es für Gangpferdereiter einfacher, auf einem gut ausgebildeten Pferd die Balance im Tölt zu finden. Dabei passiert es leider ganz fix, dass unsichere oder sehr verspannte Reiter, gute Tölter aus dem Takt bringen. „Viele Reiter wissen teilweise gar nicht, dass sie mit ihrem Sitz zwar irgendetwas den Trab verhindern, aber

mit Sicherheit keinen schönen Tölt reiten“, erklärt Uwe Brenner. Das Problem, warum manche Reiter gar nicht merken, dass ihr Pferd im Tölt völlig verkrampft läuft, ist, dass der Sitzkomfort

bei schlecht gerittenen Gangpferden oft noch erhalten bleibt. Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt, sind zum Beispiel ein festes Genick, gegen die Hand gehen, Herausdrücken des Unterhals, „Versinken“ des Widerristes, weggedrückter Rücken und verlorener Takt. Damit das Pferd sein Gleichgewicht finden und behalten kann, ist der Reiter ihm einen guten Sitz schuldig. Es führt besonders beim Gangpferdereiten kein Weg an gutem Reitunterricht mit Sitzschulung vorbei. Nur ein bewegliches, geschmeidiges Pferd kann gleichzeitig im Genick nachgeben und im Becken abkippen, sprich „über den Rücken“ tölten. Die Spannung bleibt für den Reiter bestimmbar und muss nicht automatisch zur Verspannung werden bei spektakulären Bewegungen. Wenn sich Pferde allerdings aus einer festen Haltung nicht herausrauen und an die nachgebende Hand dehnen



Das typische „Kantenhocken“ sieht man auf Sätteln, die zu klein in der Sitzfläche gewählt wurden und von Reitern, die ihr Gewicht weit hinter den Schwerpunkt verlagern wollen, um das Pferd zu „setzen“.

(Zügel-aus-der-Hand-kauen-lassen), liegt etwas im Argen in punkto Durchlässigkeit. Wenn diese Lektion im Tölt noch nicht klappt, lieber erstmal im Schritt oder Trab üben! Einen ausgebildeten Tölter, der weder stark zum Trab noch zu Pass-Verspannungen neigt, würde man aus dem Schritt mit halben



Wenn Becken und Hüfte wie hier festgestellt sind, lassen sich damit unangenehme Stöße des festgehaltenen Rückens abfangen. Ein guter, losgelassener Sitz sieht allerdings anders aus und würde das Pferd vermutlich dazu bringen, seinen Rücken aufzuwölben und im Genick nachzugeben.

Paraden antölten. Der Reiter richtet sein Becken im Sattel locker aus der Hüfte auf, bleibt dabei schwer im Sattel sitzen, drückt beide Unterschenkel leicht an, öffnet und schließt die Fäuste so, als wolle er einen Schwamm ausdrücken. Das allerwichtigste ist allerdings das Nachgeben mit der Hand, also das leichte Öffnen der Zügelfaust, wenn das Pferd die Hilfen annimmt und die

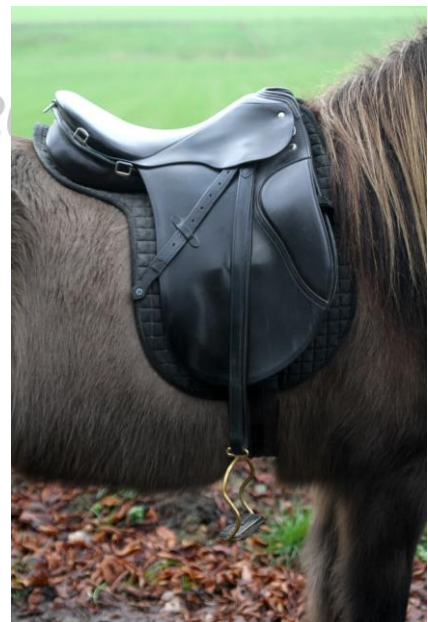
Schrittfrequenz wie gewünscht für den Tölt erhöht. Dabei richtet es sich vorne etwas mehr auf. Der Reiter hebt die Hände minimal an, so dass die gerade Linie zwischen Pferdemaul-Zügelfaust-Unterarm stets erhalten bleibt. Man töltet also immer von hinten (Gewichts- und Schenkelhilfen) nach vorne an und niemals ausschließlich über die Hand. Alles braucht Zeit, auch das neue Wissen über Anatomie, Sport- und Trainingslehre. „Diese Erkenntnisse versuchen wir auch im Islandpferdesport umzusetzen. Das vollzieht sich aber nicht von heute auf morgen“, so Silke Feuchthofen. Wer allerdings eine Reise zum isländischen Schafabtrieb plant, dem könnte der Sitz im Harley-Style, doch im Falle eines Falles vor unliebsamen Überraschungen bewahren. © töltknoten.de 2011

Vergleich zum Trab

Interessant ist der Vergleich zum Sitz Trab. Denn in dieser schwungvollen Gangart lässt der Reiter sein Becken etwas festgestellter. Dem Auf und Ab des Trabs, das durch die Schwebephase entsteht und ungeübte Reiter anfangs mächtig durchrüttelt, kann der Reiter nicht allein passiv durch losgelassenes Einsitzen begegnen. Er muss aktiv, durch ein mehr oder weniger starkes An- und Abspannen der Bauch- und unteren Rückenmuskulatur in den Bewegungsablauf des Pferdes hineinfinden. Diese Festigkeit darf im Viertakt nicht vorhanden sein. Das Becken im Tölt ist viel passiver, ganz nach dem Motto „let it flow“.

Braucht man einen Töltsattel zum Tölten?

Nicht unbedingt. Der Sattel sollte dem Pferd passen, muss aber ebenso den Reiter berücksichtigen, was Modell, Größe, Sitzweite, Sattelblattlänge und Steigbügelaufhängung angeht. Im Tölt muss die Hüfte frei schwingen können wegen der "Achterrotation des Beckens", die die renommierte Gangpferdeausbilderin Andrea Jänisch für den Tölt beschreibt. In modernen Dressursätteln wird der Reiter oft zu sehr eingeklemmt zwischen dicken Pauschen und hohem Sattelkranz. Er hat nicht genug Bewegungsspielraum im Sitz. Ideal ist deswegen für Gangpferde ein Mischung aus Dressur- und Töltsattel, bei dem der tiefste Punkt eines Sattels mittig und nicht zurück verlagert liegt, damit der Reiter korrekt platziert wird. Bei vielen Töltsätteln ist der Tiefpunkt des Sattels



Für lange Trachten- oder Töltsättel hat der moderne Isi-Rücken kaum Platz. Wenn Schwerpunkt und Sattellage wie hier im Bild stimmen, wird das Reitergewicht auf den tragfähigen Strukturen verteilt.

leider immer noch nach hinten verschoben. Es wird behauptet, die Pferde würden damit besser und leichter tölten. Dies ist aber kein reell über gute Ausbildung errittener Tölt, da der Sattel sich hinten unangenehm in den Lendenbereich des Pferdes bohrt. Neuerdings kommen aber immer mehr Sattelmodelle für Gangpferde auf den Markt, die in verschiedenen Kammerweiten angeboten werden und einen korrekten Tiefpunkt haben. Doch aufgepasst bei zu kurzen Sätteln: Sie verteilen das Gewicht besonders bei Reitern mit großer Sitzgröße und Pferden mit kurzem Rücken nicht optimal. In dem Fall löst auch ein Sattel mit Trachten das Problem nicht. Die Trachten verteilen das Gewicht des Reiters zwar anders, aber sie verlängern einen Sattel oft über die tragfähigen Brustwirbel hinaus. Ein Sattel, der durch Anti-Slip-Pad, Schweifriemen und Vorgurt in seiner Position gehalten werden muss, ist kein passender Sattel.

Muss man den Sattel beim Islandpferd weiter zurücklegen?



Schulterfreiheit für mehr Vorhandaktion und Raumgriff muss erritten werden und nicht (wie hier) durch das Zurücklegen des Sattels auf nicht tragfähige Strukturen des Pferderückens.

Ein ganz klares „Nein“. Denn Pferd ist Pferd, und Schwerpunkt ist Schwerpunkt. Der Sattel muss hinter der Schulter des Pferdes liegen, damit er ihre Bewegung nicht einschränkt. Er darf jedoch nicht über den Übergang Brust- zu Lendenwirbelsäule hinausgehen, da der Rücken nur dort noch von den Rippen stabilisiert wird. Die Lendenwirbelsäule ist nicht tragfähig. Deswegen verbietet sich das teilweise praktizierte, weite Zurücksatteln von Gangpferden von selbst. Die Querfortsätze der

Lendenwirbelsäule sind – im Gegensatz zur den Brustwirbeln, an denen sich Rippen anschließen – starr! „Hier darf nie ein Sattel liegen!“, schreibt Dr. Gerd Heuschmann in seinem Buch „Finger in der Wunde“. Druck in diesem Bereich für das Pferd unangenehm, führt in vielen Fällen sogar zu Schmerzen. Aber auch der andere Fall – ein Sattel auf der Schulter – ist keinesfalls besser für das Pferd. Entscheidend für die Schulterfreiheit ist übrigens nicht der vordere Rand des Sattels, sondern die Lage seines Kopfeisens.

Sattlerin Natascha Gauert ist seit 2006 selbständig. Sie lernte das Sattlerhandwerk bei Passier, schloss die Gesellenprüfung mit „sehr gut“ ab. Sie sagt: „Eine echte Schulterfreiheit erzielt ein Reiter durch das Zurücksatteln nicht. Um diese zu erhalten, bedarf es eines

durchdachten Trainings, eines korrekt angepassten Sattels und nicht eines Sattels, der den Reiter möglichst weit nach hinten setzt. Ich kann jedem nur empfehlen, sein Auge zu schulen und sich Bilder und Videos vorzunehmen und genau zu beobachten, ob die Pferde den Rücken durchhängen lassen und der Unterhals herausgedrückt ist. Oft sind solche Pferde mit Sätteln ausgerüstet, die den Reiter in die Lende setzen. Aus meiner Sicht ist das tierschutzwidrig, und man sollte alle diejenigen unterstützen - Richter, Reiter und Ausbilder - die sich gegen diese Praktiken und für die Gesunderhaltung der Pferde entscheiden.“

Text: Tina Pantel / Fotos: Tina Pantel, Jürgen Stroscher, privat

© töltknoten.de 2011

© töltknoten.de 2011

© töltknoten.de 2011