

5
ÜBUNGEN
FÜRS
DURCHFEDERN

STANDFEST

Es gibt sie in allen Farben, vielen Formen und etlichen Preiskategorien. Klingt wie Mode, gemeint sind aber **STEIGBÜGEL**. Viel wichtiger als das Aussehen ist allerdings ihre Funktion

TEXT: VIVIANE HAUSCHILDT, KERSTIN NIEMANN MITARBEIT: SASKIA STELTER, JOHANNA KOHN

Zu einem Sattel gehören Steigbügel, das war schon im frühen Mittelalter so. Damals noch notdürftig angebrachte Fußstege aus Holz, verbinden Steigbügel mittlerweile wahre Ingenieurskunst mit einer Art „Fashion Statement“. Die grundlegende Aufgabe ist trotz des komplett veränderten Erscheinungsbildes aber dieselbe geblieben: Steigbügel sollen dem Reiter Stabilität geben und ihm ermöglichen, das Pferd zu entlasten. Auch der Reitersitz soll bestmöglich unterstützt

werden – sprich der Steigbügel soll für eine korrekte Schenkellage sorgen, ohne den Reiter in seiner Hilfengebung zu beeinträchtigen und dem Reiter die Möglichkeit geben, die Pferdebewegung im Fuß abzufedern.

Ebenfalls ein ganz großes Thema bei Steigbügeln: die Sicherheit. Im Falle eines Sturzes muss er den Fuß so schnell wie möglich freigeben, damit der Reiter nicht darin hängen bleibt. Das ist insbesondere bei kleinen Kinderfüßen ein Risiko. Denn wenn

die jüngsten Reiter mit zu großen Steigbügel unterwegs sind, ist die Gefahr groß, dass der Fuß durchrutschen kann. Verschiedene Sicherheitssysteme sollen das Durchrutschen oder Hängenbleiben verhindern. Beispielsweise gibt es mittlerweile an halboffenen Steigbügeln bewegliche Arme oder solche, die im Falle eines Stoßes aufklappen. Außerdem soll auch ein höheres Gewicht dafür sorgen, dass der Fuß besser aus dem Steigbügel gleiten kann. Ein leichteres Gewicht ist jedoch für das Tragen des

Sattels eine Erleichterung und beim Überschlagen der Bügel komfortabler.

Unerlässlich (nicht nur für Spring- und Vielseitigkeitsreiter) ist neben dem Sicherheitsaspekts aber auch ein guter Halt des Fußes im Steigbügel. Schließlich wird am Fuß ein Teil der Pferdebewegungen abgefangen und enorme Kräfte wirken auf den Ballen des Reiters – beispielsweise bei der Landung nach einem Sprung. Ist die Trittfläche des Steigbügels dann nicht rutschfest, kann der Fuß zu weit nach

vorn rutschen, sodass eine Abfederung kaum noch möglich ist. Oder der Bügel wird ganz verloren, was insbesondere unerfahrene Reiter irritieren kann.

Damit das nicht passiert, nutzen viele Hersteller für die Trittflächen der Steigbügel besonders rutschfeste Materialien und Oberflächen. Dies können zum Beispiel Gummieinlagen oder auch Metallversionen mit griffigem Profil sein. Kombiniert werden diese Eigenschaften oft mit einer breiteren Trittfläche, was den

sicheren Halt des Fußes im Bügel unterstützen soll.

Viele Reiter wünschen sich zudem, dass der Steigbügel gelenkschonend ist. Durch bewegliche Gelenke an den Steigbügelarmen soll ermöglicht werden, dass der Fuß in keine unnatürliche Position gezwängt wird, sondern sich frei bewegen kann. Außerdem soll der Absatz leichter in der richtigen Position bleiben können. Steigbügelgelenke machen den Bügel auch im Falle eines Sturzes beweglich, sodass sich der Fuß schnell befreien kann.

Und nicht zuletzt spielt auch die Optik des Steigbügels für viele Reiter eine Rolle – von bunt über Glitzer bis hin zu Länderflaggen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Welcher Steigbügel der Richtige ist, muss jeder Reiter selbst entscheiden. Ob optisches Highlight, Sicherheit pur oder ganz klassisch – man findet etliche Modelle auf dem Markt. Eine Orientierung bietet unser Flowchart auf der nächsten Doppelseite, in das wir beispielhaft einige Steigbügel-Modelle integriert haben.

Für Reiter unerlässlich ist ein guter Halt – auch bei matschigem Wetter.

WAS IST IHNEN BEI EINEM STEIGBÜGEL WICHTIG?

Wir haben bei Facebook nachgefragt

FLORIAN NAUMANN

Wenn ich einen Steigbügel gefunden habe, der leicht ist und einen guten Halt auch bei regnerischem Wetter gewährleisten kann, dann spielt die Optik nur noch eine untergeordnete Rolle.



RALPH CLASEN-HOFFMANN

Für mich als „Breitfüßler“ ist es extrem schwer, genügend breite Steigbügel zu finden. Von Kippbügeln halte ich gar nichts. Da schmerzt das Fußgelenk durch das ständige „Nachjustieren“. Ich federe lieber selbst.



WIEBKE KOZOK

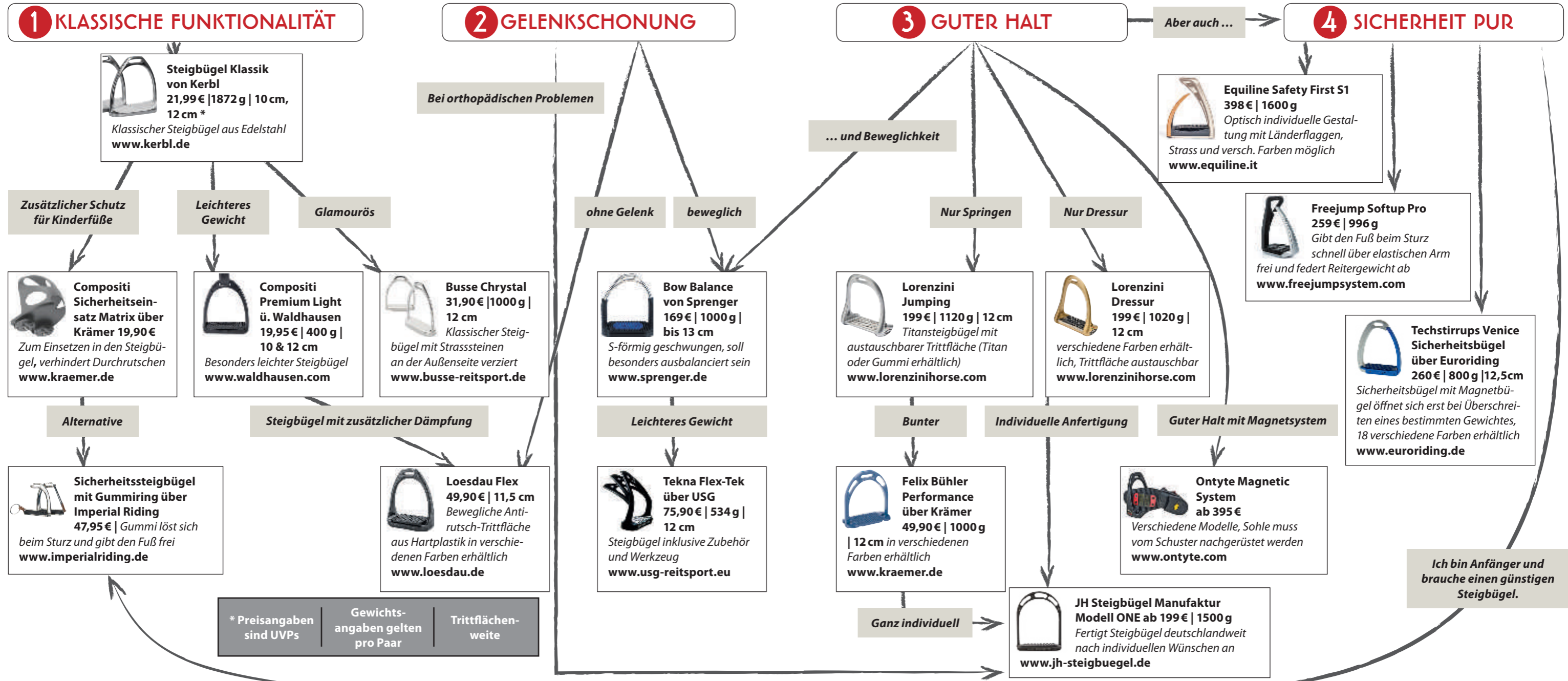
Ich lege großen Wert auf „passende“ Steigbügel. Sowohl am Dressursattel als auch am Springsattel habe ich Sicherheitssteigbügel angebracht. Beim Thema „Steigbügel für Kinder“ wird leider all zu häufig sehr nachlässig gehandelt.



CARINA ANDERS

Mir ist das Gewicht der Bügel sehr wichtig. Meine Steigbügel sind recht schwer – so hoffe ich, im Notfall schneller mit dem Fuß rauszukommen. Für Dressur benutze ich massive Steigbügel mit einem Gummiband, beim Springen Gelenksteigbügel.





1 KLASSISCHE STEIGBÜGEL

Der „normale“ Steigbügel ist ein Basismodell, das theoretisch für alle Disziplinen geeignet ist, er hat allerdings keine besonderen Sicherheitssysteme. Wichtig ist es daher, den Steigbügel in der richtigen Größe zu nutzen, damit der Fuß nicht durchrutscht, aber auch nicht festklemmen kann. Die Trittweiten reichen meistens von zehn bis zwölf

Zentimetern, die entsprechend der Fußgröße gewählt werden sollten. Für Kinderfüße kann zusätzlich ein Durchrutschschutz angebracht werden. Die Alternative sind Steigbügel mit einem seitlichen Gummi, das bei einem Sturz abspringt. Ein klassischer Steigbügel besteht aus Edelstahl und ist relativ schwer. Es gibt aber auch leichtere Modelle aus Kunststoff.

2 GELENKSCHONENDE MODELLE

Steigbügel, die eine gelenkschonende Wirkung haben sollen, sind oft beweglich. Optisch erinnern sie an klassische Modelle, kurz über der Trittläche an beiden Steigbügelarmen liegen aber Gelenke, die die Steigbügel beweglich machen (s. S. 57). Damit sollen die Bänder und Gelenke des Reiters geschont werden, der Fuß wird im Falle eines Sturzes

schnell freigegeben. Der Bow Balance Steigbügel von Sprenger ist S-förmig geschwungen, was dies unterstützen soll. Wer die Beweglichkeit nicht mag, kann federnde Modelle nutzen, die die Belastung auf die Gelenke etwas mindern sollen. Bei orthopädischen Problemen empfiehlt sich eine individuelle Anfertigung, z.B. von der JH Steigbügel Manufaktur.

3 MODELLE MIT GUTEM HALT

Ein guter Halt im Bügel wird mit griffigem Profil und rutschfestem Material der Trittläche erzeugt, aber auch deren Größe spielt eine Rolle. Breite Trittlächen sind in der Regel rutschfester, aber schmalere Trittlächen von Dressurbügeln können mit entsprechendem Material der Trittläche mithalten. Ebenfalls möglich: ein guter Halt mittels

Magnet-System zwischen Sohle und Steigbügel, wie das OnTyte System. Hier muss ein Schuster die OnTyte-Sohle am Stiefel nachrüsten. Besondere Sicherheitssysteme gibt es bei solchen Modellen seltener. Sie haben eher eine leicht geschwungene Form, die den Fuß im Falle eines Sturzes schnell freigeben. Daher sollte man unbedingt die richtige Größe wählen.

4 BESONDERS SICHERE VARIANTEN

Sicherheit bringen einarmige Steigbügel, die im Falle eines Sturzes den Fuß schnell freigeben. Beispielsweise hat der Steigbügel Safety First von Equiline einen in sämtliche Richtungen beweglichen Arm. Stößt der Reiter bei einem Sturz kräftig dagegen, öffnet sich der Steigbügel. Ähnlich funktionieren die Techstirrups, wobei der äußere

Teil des Steigbügels mit einem Magnet zum Hauptteil verbunden ist, der sich bei einem Sturz öffnet. Der Hersteller Freejump setzt bei seinem Steigbügel einen Gummiarm ein, der den Fuß schnell freigeben kann. Eine günstigere Alternative sind Steigbügel mit einem elastischen Gummiring, der sich im Falle eines Sturzes löst und den Fuß freigibt.



Helen Langehanenberg zeigt einen perfekt durchschwingenden Absatz.

Foto: www.toffi-images.de

HAUPTSACHE LOCKER

Ein korrekter Sitz ist beim Reiten unverzichtbar. Dazu gehört auch der federnde Absatz, mit dem der Reiter zeigt, dass er gut mitschwingt. Für viele Reiter ist das ein Problem, das mit besonderen Steigbügel angegangen wird. Aber liegt es am Steigbügel oder doch am Reiter? „Sowohl als auch“, verrät Dr. Julia Schmidt. „Natürlich muss der Steigbügel die richtige Länge haben. Insbesondere Dressurreiter neigen dazu, zu lange Bügel zu haben – so wird es mit dem Durchfedern nichts. Aber ein anderes Modell wird an dieser Stelle nur einen minimalen Effekt haben.“ Viel

mehr sieht die Expertin das Problem beim Reiter. Denn einen federnden Absatz hat man nur, wenn man aus der Mittelpositur heraus locker ist. Heutzutage ist das leichter gesagt als getan. „Durch den sitzenden Alltag sind die Hüftbeuger oft verkürzt. Besonders ausgeprägt ist dies bei Reitern, die nicht aktiv auf dem Pferd sitzen, sondern passiv „platzgenommen“ haben. Das verstärkt die Verkürzung zusätzlich“, weiß Physiotherapeutin Annick Bernhard-Michalski. „Das Zusammenspiel des gesamten Muskelsystems ist so schwierig, doch es ist für einen korrekten Reitersitz und damit

auch für das lockere Durchfedern des Absatzes wichtig“, ergänzt Dr. Julia Schmidt. Und was hilft? „Mindestens zweimal pro Woche sollte Ausgleichssport auf dem Programm stehen, der individuelle Problembereiche des Reiters anspricht“, raten die Expertinnen. Damit verbessert sich der Sitz und das kommt dem Pferd zugute. Hilfreich für einen federnden Absatz: Dehnungs- und Kräftigungsübungen von Hüfte, Ober- und Unterschenkelmuskulatur bishin zu Sprunggelenk und Fußmuskulatur. Ein paar davon hat uns das Team des UKE Athleticums gezeigt.

DAS EXPERTENTEAM

ANNICK BERNHARD-MICHALSKI

Physiotherapeutin im UKE Athleticum. Selbst Reiterin und unterstützt mit ihrer beruflichen Tätigkeit Leistungssportler, wie Kader-Reiter oder die Fußballer des HSV.



DR. JULIA SCHMIDT

Ist die ärztliche Leiterin der Pferdesportler-sprechstunde im Athleticum. Sie reitet seit ihrem dritten Lebensjahr und ist Fachärztin der Orthopädie, Unfallchirurgie und Manuelle Medizin. Gibt Profireitern und Amateuren Tipps zur körperlichen Gesundheit und führt vor jeder EM, WM und Olympischen Spielen sportmedizinische Tests mit den Nominierten durch. „Ständig Schmerzen beim Reiten? Dann auf zum Orthopäden“, rät sie Reitern. www.uke.de/athleticum



Auch mit dieser Übung lassen sich die Waden dehnen.

Foto: Jean Georges Toffi

ÜBUNG 2

DEHNEN SIE DIE WADEN

Sind die Waden verspannt, klappt's nicht mit dem Durchfedern. Diese Übung kräftigt und dehnt gleichzeitig, was das Durchfedern erleichtert

Den Ballen des Fußes an eine Kante (z.B. Treppe oder Aufsteighilfe) stellen und mit dem Absatz auf und ab

wippen. Wichtig: Fuß unbedingt gerade lassen und nicht nach innen abknicken. Oben: Einen Ausfallschritt machen, vorderes Bein

belasten und hinteres Bein durchstrecken, sodass die Ferse nah am Boden bleibt. Beides kann vorm Reiten durchgeführt werden.



ÜBUNG 1

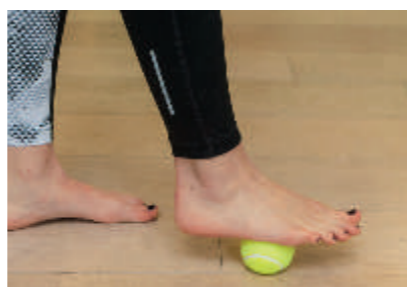
FANGEN SIE UNTEN AM FUSS AN

Häufig verkrampft der Fuß, weil die Faszien an der Fußsohle verklebt sind bzw. nicht locker genug sind. So lockern Sie die Plantarfaszien

Auch ein entspannter Fuß trägt zum besseren Durchschwingen bei. Zwei Übungen können helfen: 1. Dehnen (u.a. der Plantarfaszien): Fußspitze an eine Wand stellen (z.B. Bande oder Stalltür) und den Fuß nach unten drücken. Darauf achten, dass der Fuß dabei gerade bleibt und



nicht zur Seite knickt! 2. Massage der Plantarfaszien: Barfuß auf einem Tennisball die Fußsohle abrollen oder den Druck am Schwerpunkt des Fußes halten. Die Übung lockert die Faszien, entspannt den Fuß und schult die Balance.



TEKNA™ Flex-Tex

- Superleichter Kunststoffsteigbügel mit stabilem Gelenk
- Beste Fußposition für den Reiter
- Hohe Anpassungsfähigkeit der beweglichen Basis
- Lieferung mit leicht zu wechselndem Metall- und Gummipad inkl. Montagewerkzeug
- Geringes Gewicht: 267 g/Stück



exklusiv bei

 United Sportproducts Germany GmbH
www.usg-reitsport.de 



ÜBUNG 3 STÄRKEN SIE DIE OBERSCHENKEL

Auch die Oberschenkel sind am Durchfedern beteiligt. Im leichten Sitz übernehmen sie einen großen Anteil der Stabilisierung

Nicht nur im leichten Sitz spielen starke Oberschenkel eine Rolle, sondern auch beim Springen! Hüftbreit mit dem Gewicht auf den Fußballen auf eine Treppenstufe stellen, mit leicht nach vorn geneigtem Oberkörper in die Knie gehen. In dieser Position die Absätze auf und ab wippen. Entweder am Geländer o.ä. festhalten oder Arme ausstrecken, um zusätzlich die Balance zu trainieren.

DEHNEN SIE DIE HÜFTE

Häufig ist der Hüftbeuger verkürzt, was das Durchfedern deutlich erschweren kann

Bei vielen Reitern sitzt das Problem in einer verspannten Mittelpositur bzw. verkürzten Hüftbeugern. Diese müssen jedoch locker sein, damit der Schenkel entspannt herabhängt. Die Dehnung der Hüftbeuger sollten Reiter daher keinesfalls vernachlässigen. Hüftbreit hinstellen, einen Ausfallschritt machen und das

Gewicht auf dem vorderen Bein lassen. Mit dem hinteren Knie auf dem Boden abstützen. Wichtig: Nicht mit der Hüfte zur Seite einknicken und nach vorn schauen! Schambein hochziehen, sodass der Hüftbeuger spürbar gedehnt wird. Für eine stärkere Dehnung kann man das hintere Bein am Fuß gerade hochziehen.

ÜBUNG 4



Annick Bernhard-Michalski gibt Redakteurin Viviane Hauschildt Tipps für die Dehnung der Hüftbeuger.

ÜBUNG 5 MOBILISIEREN SIE DIE BEINMUSKULATUR

Auch die hintere Beinmuskulatur sollte locker sein, damit der Schenkel entspannt herabhängen und mitschwingen kann. Mit dieser „Yoga-Übung“ klappt's

Handflächen und Fußsohlen berühren den Boden, das Gesäß ist der höchste Punkt, der Rücken ist gerade. Die Schenkelrückseiten sollten spürbar gedehnt werden. Falls nicht, sicherstellen, dass die Fersen am Boden sind. Achtung: keinen Buckel machen, sondern „Schultern zurück!“ wie es so schön heißt. Alternative: Die Hände in dieser Position lassen und die Fersen abwechselnd anheben und absenken (re. Foto), sodass sich die Beine biegen.



Fotos: Jean Georges Toffi

BESSER FEDERN MIT SCHWÄMMEN?



Fotos: www.toffi-images.de

Ein einfacher Schwamm zwischen Fuß und Steigbügel – kann das wirklich beim besseren Durchfedern helfen?

Es steht außer Frage, dass der Reiter – egal ob er Dressur, Springen oder Vielseitigkeit reitet – in den schwunghaften Gangarten des Pferdes den Schwung unter anderem durch ein bewegliches Fußgelenk abfedern muss. Je beweglicher also sein Fußgelenk, desto leichter fällt es dem Reiter, sich den Bewegungen des Pferdes anzupassen. Doch was tun, wenn das Fußgelenk nicht so richtig locker ist, wenn der Absatz im Trab und Galopp gerade und steif bleibt statt geschmeidig mitzufedern? Viele Reiter

greifen in dieser Situation zu modernen, beweglichen Steigbügeln, die auf den Seiten 52 und 53 beschrieben sind. Ihre Erwartung: Der bewegliche Bügel soll das Fußgelenk (wieder) beweglich machen. Bewegungswissenschaftler wie z.B. Eckart Meyners sehen das kritisch: Sie vertreten die Ansicht, dass in den meisten Fällen ein blockiertes Hüftgelenk für den steifen Fuß verantwortlich ist und folglich die Hüftblockade beseitigt werden muss, damit der Reiter wieder gut im Fuß mitfedern kann. Viele Bewegungslehrer nutzen mittlerweile

zum Mobilisieren des Fußgelenks die Franklin-Rolle oder aber auch einfach Schwämme, die man im Baumarkt kaufen kann. Die Rolle oder auch die Schwämme werden in den Steigbügel gelegt, der Reiter stellt seinen Fuß obendrauf. „Die Schwämme schulen das Gefühl des Reiters enorm“, berichtet Ausbilderin Janine Weber, die einer Vielzahl ihrer Schüler durch die Arbeit mit Schwämmen zu besser federnden Fußgelenken verholfen hat. St.GEORG-Testreiterin Stina sagt: „Wenn ich zu Beginn der Stunde für etwa zehn Minuten mit den Schwämmen reite, habe ich ein viel sichereres Gefühl in den Bügeln. Ich spüre bewusster, was es heißt, Druck in den Bügel zu bringen.“ Man kann auch sehen, welchen Effekt die Schwämme erzeugen: Stinas Unterschenkel liegt weniger weit hinten, damit ist der Absatz nicht mehr hochgezogen, sondern kann hoch- und runterfedern im Wechsel. „Wenn es gelingt, die Füße durch die Schwämme zu lockern, kann man oft beobachten, dass der Reiter auch in der Hüfte lockerer wird“, beschreibt Weber einen weiteren Vorteil bei der Nutzung von Schwämmen. „Die besser federnden Fußgelenke setzen eine Muskelfunktionskette in Richtung Hüfte in Gang.“ **Fazit:** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein festes Fußgelenk wieder zu lockern. Abgesehen von Übungen, die eher auf eine locker mitschwingende Hüfte abzielen, können auch Franklin-Rollen oder Schwämme einen lockernenden Effekt haben.



Der Cobra Maßsattel macht den Unterschied!

www.cobrasattel.de

