

## Sir Humphrey, das gehorsamste Pferd aller Zeiten

Text und Bilder: Angi Böni, Sandra Zippo, Caroline Wüest, Corinne Hanselmann

Ein mittelgrosses, kohlrabenschwarzes und bis in die hohe Klasse der Dressur ausgebildetes Warmblut. Es ist ausgesprochen geduldig, buckelt nie, geht nie durch, hält über Stunden stets Takt und Tempo und ist zu jeder Zeit gehorsam über alle Massen – das ist Sir Humphrey. Der eine oder andere Leser hat sicher schon geahnt, dass es sich hier nicht um ein richtiges Pferd handeln kann. Während einer der unzähligen Recherchearbeiten für die Beiträge im Magazin Islandpferde Schweiz, entdeckten wir von der Redaktion die Homepage von Sir Humphrey. Da wir, sprich Sandra, Caroline, Corinne und ich sowieso Ausschau nach einem spannenden Redaktionsanlass hielten, kam uns Sir Humphrey sehr gelegen. So machten wir uns auf in den Technopark nach Zürich. Jenny Neuhauser, eine Koryphäe auf dem Gebiet der klassischen Dressur, führte mit uns einen halbtägigen Workshop zum Thema Alexander Technik mit praktischen Übungen auf dem Pferd – also auf Sir Humphrey – durch. Und weil wir Journalisten sind, können wir nicht anders, als unsere Leser an diesem Erlebnis teilhaben zu lassen.

### Körperorganisation mit der Alexander-Technik

Ein bisschen Theorie schadet nie, dachten wir und liessen uns die ersten Stunden in die Alexander Technik einführen. Wir konnten uns anfangs überhaupt nichts darunter vorstellen, ausser was im Internet so zu lesen ist. Die Alexander Technik «[...] ist eine praktische Technik, welche den Sinn der eigenen Körperwahrnehmung und damit die gesamte Koordination schult. Es ist eine Technik, welche den Zusammenhang zwischen Denken, Wissen und Tun aufdeckt und hilft, Gewohnheitsmuster zu erkennen und verändern. Es ist eine Umschulung durch eine Veränderung der sensorischen und neurologischen Muster



Sitzkorrektur während der Lektion. Sir Humphrey macht's möglich!

mittels verbaler Instruktion und/oder manueller Führung.» Jenny lehrte uns, wie wir lernen können, ungünstige Gewohnheiten in Haltung, Koordination und Selbststeuerung zu erkennen und zu optimieren und Verspannungen zu lösen. «Die verbesserte Balance und Koordination kann auch in spezialisierten Tätigkeiten (Sport, Reiten, Tanz, Singen etc.) zu mehr Präzision und Dynamik in der Bewegung verhelfen».<sup>1</sup> Das klingt nicht nur spannend, sondern ist es auch. Gerade für Reiter ist die eigene Körperhaltung und das Verständnis für die eigenen biomechanischen Zusammenhänge (nicht nur die des Pferdes) ausgesprochen wichtig für ein erfolgreiches Zusammenspiel mit dem Pferd. Wir können keine Lektionen wie das Schulterherein oder ein vermeintlich einfaches Vorwärts-abwärts verlangen, wenn wir selbst nicht in Balance und biomechanisch korrekt sitzen können. Jenny Neuhauser zeigte uns auf, wie wir im Alltag (z.B. beim Sitzen oder Aufstehen) die «falschen» Muskelgruppen be- bzw. überlasten und mit welchen einfachen Bewegungsmustern wir die «richtigen» Muskelgruppen nutzen können. Die eigentlich so alltägliche Übung «vom Stuhl aufstehen» oder «absitzen» dauerte dann auch überraschend

lange und sorgte für Heiterkeit und einige Lacher.

### Fliegende Galoppwechsel auf Sir Humphrey

Dem einen oder anderen war etwas mulmig zu Mute, als uns Jenny den zurückhaltenden Sir Humphrey vorritt. Wussten wir doch, dass wir gleich selber auf diesem top ausgebildeten Grosspferd durch die Lande galoppieren oder traversieren sollen. Todesmutig wagte ich mich als Erste auf den Rappen. Die ersten Minuten im Schritt, Trab und Galopp auf einem Grosspferd waren gewöhnungsbedürftig, aber auch spassig. Schnell gewöhnt man sich an den etwas gemächlicheren Bewegungsablauf, als wir es von unseren Islandpferden gewohnt sind. Dafür war sicher ausschlaggebend, dass Sir Humphrey stets Takt und Tempo hält und es immer geradeaus geht. Das wirklich tolle (und aus meiner Sicht einer der wenigen Vorteile) an Grosspferden ist, dass man für alles mehr Zeit hat. In den Einzellektionen wurde dann intensiv an der Grundhaltung gearbeitet, so hatte doch jede so ihre Problembe- reiche auf die speziell eingegangen wurde. Bei mir natürlich die Hüfte, die stets links-rechts aber vor allem rechts in die

<sup>1</sup> Jenny Neuhauser

Bewegung abknicken möchte. Oder auch meine rechte Schulter, die ich mit einer schon fast lächerlich simplen Bewegung lösen kann. Später übten wir dann die Hilfengebung, ohne dabei die Haltung zu verlieren – erwähnenswert sind die vielen schön gerittenen, fliegenden Galoppwechsel von Caroline. Die uneingeschränkte Aufmerksamkeit von Jenny und ihr Fachwissen waren ausgesprochen hilf- und lehrreich. Ich habe in diesem Workshop sehr viel Neues über Haltung und Sitz erfahren und gelernt. Dieser eine halbe Tag hat meine Körperhaltung sehr zum Positiven verändert, sei es beim Reiten, im Sitzen oder im Stehen. Jede Minute war ihr Geld wert, obwohl die Reitstunden mit Jenny und Sir Humphrey erstaunlicherweise gar nicht teuer sind.

### Sandra spürt die Unterschiede

„Vieles wurde bereits gesagt und ich kann mich den Meinungen meiner Sir Humphrey Mitreiterinnen nur anschließen - ein unbeschreibliches Gefühl! Auf den ersten Blick hat es nicht den Anschein, dass dieses sehr höfliche Pferd unseren lebenden Tieren sehr ähnlich sein kann. Der Bewegungsablauf widerspiegelt aber ein gut ausgebildetes Grosspferd und lässt dem Reiter die Möglichkeit, sich voll und ganz auf Sitz und Einwirkung zu konzentrieren. Mit Korrekturen und Tipps seitens der Trainerin Jenny erhielt ich nach einer kurzen Eingewöhnungsphase ein gutes Gespür für mich selber. Das Gelernte habe ich einen Tag später sofort auf meinem ei-

genen Pferd versucht umzusetzen und spürte überraschenderweise deutliche Unterschiede - gute Unterschiede! Ich kann eine solche Reitsimulator-Erfahrung jedem ambitioniertem Reiter empfehlen und werde sicherlich nicht zum letzten Mal auf einem so tollen Kunstpferd gesessen sein!«



So sieht vollkommene Konzentration aus.

### Caroline übt sich im Nichtstun

„Man will gar nicht mehr absteigen... ich glaub, Sir Humphrey hat ein gewisses Suchtpotential... lach! Ich fand es klasse, endlich wieder einmal auf einem Grosspferd die Grundgänge zu reiten. Wir waren uns alle einig, dass es so einen Simulator unbedingt auch für Gangpferde geben sollte. Aber auch so hab ich 1:1 erkannt, was gemeint ist mit: «weniger machen», «die Hilfen

präzise geben», «ruhiger im Sitz»... und so weiter. Das enorme Wissen von Jenny über die Reiterei war sehr lehrreich und sie verstand es, jede von uns bei ihrem «Thema» abzuholen und die Korrekturen verständlich rüber zu bringen. Ich habe fest vor, das Sitztraining auf Sir Humphrey in meine Reit-Winterpause zu integrieren, als ernsthafte Übung für einen ruhigen und harmonischen Sitz. Eine Geschichte, welche Jenny uns erzählt hat, hat mich besonders berührt: eine über 70 Jährige Frau wollte sehr gerne reiten lernen. Doch Ihr Mann hat ihr das aus Sorge um sie ausgedreht und so ist sie per Internet auf die Lektionen am Reitsimulator gekommen. Nach wenigen Wochen Training mit Jenny in der Alexander-Technik und Reitstunden auf Sir Humphrey haben sich die Fitness der Dame sowie ihre natürliche Körperhaltung sichtbar verbessert... und sie hat das Gefühl, endlich reiten zu können. Schön oder? Ohne Sturzgefahr! Unglaublich spannend war es, am nächsten Tag das Gelernte auf das eigene Pferd zu übernehmen: ich glaube, daran muss ich noch etwas länger feilen... aber ich hab schon an der Reaktion von meinem Hnjukur gemerkt, dass das mit dem Vorwärts denken und nicht treiben und die entsprechende Veränderung in der eigenen Kopfhaltung sofort bei ihm ankommen (auch wir funktionieren nicht mit Unterhals oder hinter dem Zügel... häää? Siehe Alexander-Technik...). Ich will das unbedingt in meinen Alltag integrieren, damit es mir auch beim Reiten leichter fällt...»



Das Redaktions-Team des IPV CH-Magazins beim Ausflug zu «Sir Humphrey». Endlich gibt's mal ein Teamfoto (oben: Angi, v.l.n.r.: Sandra, Corinne, Caroline).



Die Bewegung auch im Galopp durchlassen können.



Auch für Distanzreiter hat Jenny wertvolle Tipps parat.

### Corinne verliert die Skepsis

„Ich war ehrlich gesagt ziemlich skeptisch, als wir uns auf den Weg zu Sir Humphrey und Jenny Neuhauser machten. Was wird uns wohl erwarten? Nun, wir verbrachten einen sehr interessanten Nachmittag bei Sir Humphrey im «Stall» ... oder besser gesagt in der «Praxis». Eindrücklich und gespickt mit einleuchtenden Erklärungen waren die Einzelreitstunden, die wir auf Sir Humphrey absolvierten. Zugegeben: Etwas anders ist die Statur und die gleichmässige Be-

wegung des stattlichen Grosspferdes schon im Vergleich zu den echten Isländern zuhause. Das Reiten-Lernen auf richtigen lebenden Pferden kann deshalb ein Simulator meiner Meinung nach niemals ersetzen – aber unterstützen. An einige von Jennys Inputs erinnere ich mich immer wieder, wenn ich zuhause mit meinen Isländpferden reite und stetig versuche, meinen Sitz zu verbessern. Und allein dies ist doch schon positiv!»

Es ist nicht zu überlesen, wir sind begeistert von Sir Humphrey. Die Idee ist genial, sei es für spezifische Trainingseinheiten, Anfänger, ängstliche Reiter oder Bewegungsmuffel. Und das Beste, kein lebendes Schulpferd muss dabei die manchmal unangenehmen Übungseinheiten von uns Reitern ertragen. Und wer weiss, wenn die Nachfrage steigt, baut der Hersteller vielleicht auch einen «Sleipnir» speziell für uns Gangpferdereiter. Denn offenbar gibt es neben dem Dressurmodell nämlich auch Spring,- Polo,- und Rennpferdesimulatoren. Das Redaktionsteam kann Jenny Neu-

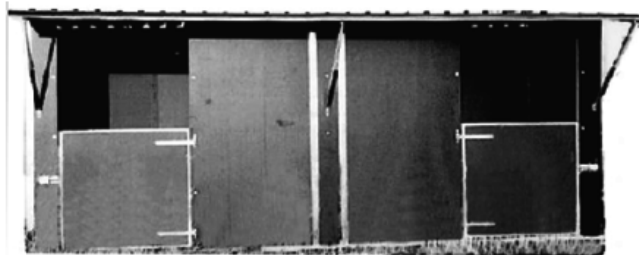
hauser und Sir Humphrey auf jeden Fall sehr empfehlen und bedankt sich herzlich bei den beiden für den genialen Workshop.

Weitere Infos unter [www.reitsimulator.ch](http://www.reitsimulator.ch) und [www.jennyneuhauser.ch](http://www.jennyneuhauser.ch)



Über die Kopfhaltung den eigenen Körper organisieren.

## Fahrbare Doppelaussenbox ab CHF 3 800.–



frei Haus Lieferung ganze Schweiz

**Ihr Kontakt in der Schweiz:**  
 AS-Pferdestall, Hr. Schneider  
 5502 Hunzenschwil / AG  
 Tel. 062-89724-69, Fax -70

Rudl GmbH • Tel. +49 6441/88198 • Fax 87663 • [www.Rudl-GmbH.de](http://www.Rudl-GmbH.de)