



# Ritt auf einem Plastikpferd

**Die gesundheitsfördernden Vorzüge des Reitens sind erwiesen. Es verbessert unter anderem die Haltung und stärkt den Rücken. Wäre da nur nicht die Verletzungsgefahr infolge von Stürzen. Diesem Risiko kann man auf Reitsimulatoren aus dem Weg gehen.**

Sein Name ist Humphrey. Sir Humphrey. Er kommt aus England, ist pechschwarz, hat eine dunkelbraune Mähne und eignet sich perfekt für Dressurreitkationen, ohne zu bocken oder etwas zu verweigern. Doch obwohl man auf Sir Humphrey in den Sattel steigen kann, handelt es sich bei ihm nicht um ein Pferd aus Fleisch und Blut. Sir Humphrey ist ein Reitsimulator aus Hartschalenplastik. Sensoren auf Zügeln und Steigbügeln sorgen dafür, dass sich das Modell vom Reiter steuern lässt.

Und Sir Humphrey beherrscht nicht nur die Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp, sondern auch höhere Dressurlektionen wie Traversalen, Piaffen und Pirouetten, die auf einem Monitor passend zu den Bewegungen des «Pferdes» visualisiert werden und zusätzlich ein Gefühl von richtigem Reiten erzeugen.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Man spart Futter, Stallmiete und ist wetterunabhängig. Vor allem aber sinkt das Verletzungsrisiko praktisch auf null, da der Simulator über einen Notknopf verfügt und Stürze dadurch unwahrscheinlich sind. So können

beispielsweise auch Senioren, die sich nicht mehr auf ein richtiges Pferd trauen, ihre Haltung und Koordination verbessern, die Rücken- und Rumpfmuskulatur trainieren und an ihrer Beinposition arbeiten.

Selbst passionierte und gekonnte Reiter sind dem Plastikpferd positiv gesonnen. Die Reitlehrerin Jenny Neuhauser etwa ist nach anfänglicher Skepsis begeistert von dem Gerät: «Man kann sich selber trainieren, ohne gleichzeitig ein Pferd steuern zu müssen», sagt sie. «So kann man sein Reitniveau verfeinern und dies später auf dem Pferd umsetzen.» Die Vorzüge überzeugten Neuhauser so sehr, dass sie das Unternehmen «Reitsimulator Schweiz» in Zürich mitbegründete und verantwortlich für Unterricht, Entwicklung und Durchführung von Reitsimulator-Workshops ist. Zu ihren Kunden zählen Freizeit- und Turnierreiter aus allen Sparten des Pferdesports, Reitlehrer, erwachsene Reitanfänger und Menschen, die aus therapeutischen Gründen gegen ihre körperlichen Leiden auf Sir Humphrey steigen.

## Höherer Puls auf richtigen Pferden

Die Wirkung von Reitsimulatoren ist aber nicht nur bei Nutzern, sondern auch bei Wissenschaftlern auf Interesse gestossen. Forscher der österreichischen Vetmeduni Vienna untersuchten kürzlich, welche Unterschiede es zwischen dem Reiten auf Tier und Maschine gibt. Dafür liessen sie zwölf Reiterinnen und Reiter einen Springparcours absolvieren – auf einem Pferd und auf einem Simulator.

Sie testeten jeweils den Stresslevel und die Herzschlagfrequenz. Der Puls auf dem Pferd fiel dabei höher aus, was die Forscher mit der grösseren Herausforderung erklärten. Die Bewegungsabläufe des echten Pferdes seien komplexer und die Reaktionen des Tieres nicht hundertprozentig einkalkulierbar.

Überraschender sind dagegen die Resultate hinsichtlich des Stresslevels. Messungen des Stresshormons Kortisol im Speichel der Teilnehmer zeigten höhere Stressreaktionen auf dem Simulator. «Das kann daran liegen, dass der Ritt am Simulator für die Reiterinnen und Reiter ein ganz neues und ungewohntes Erlebnis war», sagt die Studienleiterin Natascha Ille.

In der Profireitszene sind Reitsimulatoren dagegen ein alter Hut. Bereits 1987 kam der erste Reitsimulator im französischen Saumur zu Trainingszwecken zum Einsatz. Nach und nach kamen dann Geräte für Dressur, Springen, Polo und den Rennsport auf den Markt. Besonders Turnierreiter oder Jockeys setzen auf diese Trainingsmethode, um gezielt Bewegungsabläufe zu wiederholen, ihre Reithaltung zu optimieren sowie die Zügelführung und das Fallen vom Pferd zu üben. Letzteres steht bei Sir Humphrey nicht auf dem Programm. Er vermittelt allen ein gutes Gefühl für Körper und Psyche, egal ob Profi oder nicht.

Oliver Loga

Mehr Informationen und Kursangebote zu «Reitsimulator Schweiz» unter:  
[www.reitsimulator.ch](http://www.reitsimulator.ch)