



TRAININGS- UND KÖRPERHALTUNGSANALYSE IN DER VERSAMMLUNG

Die Versammlung ist ein Zusammenspiel aus positiver Spannung, maximaler Muskelkraft und Bewegungsdurchlässigkeit durch den Körper. Die Versammlungsbereitschaft und -fähigkeit muss daher immer situationsabhängig während des Trainings und der Arbeit beurteilt werden.

Wenn wir analysieren wollen, ob unser Pferd die Versammlung in diesem Moment korrekt ausführen kann oder inwieweit in unserem Training schon eine Versammlungsbereitschaft vorhanden ist, können wir uns entlang bestimmter Punkte am Körper orientieren. Mit Blick auf diese einzelnen Punkte erhalten wir schon viele Informationen über das Zusammenspiel wichtiger Punkte:

- ❖ Positive Spannung (siehe Kapitel 1)
- ❖ Spungfedermechanismus (siehe Kapitel 1)
- ❖ Freie und durchlässige Bewegungszentren (siehe Kapitel 3)
- ❖ Ausgeglichenes Muskelspiel –Verhältnis zwischen Beuger- und Streckerketten (siehe Kapitel 3)

Wie kann ich meinen Blick schulen, um die Bewegung in der Praxis besser zu sehen?

1. Fotoanalyse

Beginne mit der Analyse von guten Fotos aus deinen Reit- und Trainingseinheiten – das ist auch von Geländeritten möglich! Das Standbild vereinfacht es, die Körperareale durchzugehen und positive und schlechte Körperhaltung abzugleichen. Auch wenn es sich um eine Momentaufnahme handelt, gibt eine Reihe an Fotos eine Tendenz über die jeweilige Trainingseinheit. Hier können sich vielleicht in verschiedenen Fotos und Situationen ähnliche Probleme finden, aus denen du erkennen kannst, wo dein Pferd aktuell noch Schwierigkeiten hat.

2. Videoanalyse

Der nächste Schritt ist das Analysieren eines Videos deiner Reit- oder Trainingseinheit. Achte dabei darauf, dass das gesamte Pferd auf dem Video sichtbar ist und nicht nur bestimmte Körpereausschnitte, damit immer ein kompletter Eindruck möglich ist. Zusätzlich ist es wichtig, dass sich der filmende nicht mitbewegt sondern stehen bleibt und möglichst ruhig filmt, z.B. mit einem Stativ. Zuhause kannst du bestimmte Situationen wiederholt abspielen oder auch in Slow-Motion durchlaufen lassen, um im Detail sehen zu können, wie sich die einzelnen Punkte aus unserer Trainingsanalyse verhalten.

3. Analyse während des Trainings

Wenn du deinen Blick geschult hast und schon viele der Punkte auf Foto und Video erkennen kannst, kannst du deinen Blick nun ebenfalls in der Praxis schulen. Beim Reiten eignet sich zum Beispiel ein Spiegel, in der Bodenarbeit und an der Longe kannst du immer wieder deinen Blick auf die entscheidenden Punkte lenken. Natürlich kannst du dich auch mit Stallkollegen gegenseitig beobachten, dabei könnt ihr euch gegenseitig Hilfestellungen geben und das Gesehene mit dem Gefühlten verknüpfen.

Bewegungs- und Ganganalysen sind in der Praxis nicht leicht und für das ungeübte Auge eine echte Herausforderung. Für jeden, der sein Pferd trainiert, ist es jedoch unerlässlich, zu beobachten, was das eigene Training mit dem Pferdekörper macht und nicht „blind“ zu arbeiten. Dazu muss man natürlich in erster Linie wissen, worauf man schauen muss – und dann: ÜBEN ÜBEN ÜBEN.

TRAININGS- UND KÖRPERHALTUNGSANALYSE

Treten im Training Probleme in den folgenden Analysepunkten auf, lohnt es sich einen Schritt zurück zugehen und die Schiefe der Vorhand (Teil I) und Geraderichtung der Hinterhand (Teil II) durchzuführen. Indem wir verstehen, wo sich unser Pferd noch schief bewegt, können wir Spannung aus der Oberlinie nehmen und Probleme in der Bewegungsdurchlässigkeit auflösen. Anschließend sollte die Horizontale Balance (Teil III), der Bewegungsdurchfluss durch alle Bewegungszentren und das Heben des Rumpfes verbessert werden. Erst dann sollten versammelnde Lektionen begonnen werden.

Analysepunkt	Positiv	Negativ
Kiefergelenk und Maul	Maultätigkeit (normal) und locker gehalten, Kiefergelenke arbeiten entspannt	Gar keine/ zu hektisch/ zu „groß“, Kiefer werden aufeinandergedrückt, Zähneknirschen
Nüstern	Nüstern entspannt bzw. nicht negativ verspannt	Hochgezogen, verspannt, Panik
Auge	Augen klar / entspannt	Angst/ klein/ zugekniffen
Ohrenspiel	Ruhiges Ohrenspiel	Ohren fixiert oder „tot hängend“
Ohrspeicheldrüse	Ohrspeicheldrüse hat Platz	Ohrspeicheldrüse wird gequetscht
Genick	Genick offen, Genick schwingt locker durch	Zu / festgezogen, Pferd verwirft sich
Höchster Punkt Halswirbelsäule	Genick, Schwung geht durch das Genick heraus	2. Halswirbel, Pferd geht in den falschen Knick
Untere Halswirbelsäule	CTÜ geöffnet, Unterhalslinie C-Förmig angehoben	Geschlossen, Unterhalslinie nach unten gedrückt
Brustbein	Brustkorb angehoben	Abgesackt, nach vorn unten durchhängend
Raumgriff Vorderbein	Vorderbein mit guter Bewegung nach vorn	Rückständig, viel Zugarbeit nach hinten, deutliche Seitenunterschiede
Bewegung Vorderbein	Gutes Abfußen mit deutlicher Vorführung, leichte Bewegung	Zehe schleift, Vorführung nahe am Boden, Stolpern, angestrenzte und spannungige Bewegung, deutliche Seitenunterschiede
Vorderer Rücken	Widerrist und vorderer Rücken gut angehoben zwischen den Schulterblättern, schwingt nach oben	Rücken und Widerrist abgesackt, ohne Bewegung, nach unten durchgestreckt (der Reiter kann eventuell schlecht „Sitzen“ oder wird stark geworfen)
Lendenwirbelsäule	Lendenlinie ist in neutraler Position, schwingt gut mit und lässt die Beckenbewegung nach vorn durch	Lendenlinie geht ins „Hohlkreuz“ oder ist stark nach oben gebeugt, Bewegung nicht möglich, starke Spannung
LSÜ/Kruppe	Kruppe kann Anbeugen und Strecken, wird im physiologischen Bewegungsspiel begrenzt und leitet Bewegung der Hinterhand weiter	Kruppe verbleibt gerade oder knickt zu stark ab, kann die Bewegung der Hinterhand nicht stabilisieren und weiterleiten
Becken/Kruppe	Absinken und Strecken der Kruppe auf beiden Seiten gleich gut möglich, Längsbiegung im Becken gleichmäßig	Becken- und Kruppenbewegung starr, nur auf einer Seite möglich
Raumgriff Hinterbein	Gleichmäßiger Raumgriff Hinterbein, leichtes Abfußen und guter Durchschwung	Bewegung nach hinten raus oder nur steif nach vorn, wenig elastischer Durchschwung
Hüft-, Knie- und Sprunggelenk	Gleichmäßige Beugung und Streckung, gute Stabilität	Untere Strukturen fangen alles ab (zerdrückt), große Gelenke oben bleiben in der Streckung
Schweif	Schweif relativ ruhig; pendelt	Schweifschlagen

TRAININGS- UND KÖRPERHALTUNGSANALYSEBOGEN

Pferd:

Datum:

Analysepunkt	Linke Hand/Körperhälfte	Rechte Hand/Körperhälfte
Kiefergelenk und Maul		
Nüstern		
Auge		
Ohrenspiel		
Ohrspeicheldrüse		
Genick		
Höchster Punkt Halswirbelsäule		
Untere Halswirbelsäule		
Brustbein		
Raumgriff Vorderbein		
Bewegung Vorderbein		
Vorderer Rücken		
Lendenwirbelsäule		
LSÜ/Kruppe		
Becken/Kruppe		
Raumgriff Hinterbein		
Hüft-, Knie- und Sprunggelenk		
Schweif		