



GERADERICHTUNG DER HINTERHAND

Übung 1: Zirkel und Volten

So soll es aussehen:

Volten und Zirkel (Größe sollte immer an die Kraft und die Geschicklichkeit des Pferdes angepasst werden!) können an jeder beliebigen Stelle eines Vierecks geritten werden, zur eigenen besseren Kontrolle und Orientierung empfiehlt es sich, einen markanten Anfangspunkt (Buchstabe, Baum, etc.) zu wählen um überprüfen zu können, ob man die Linie gleichmäßig halten kann.

Häufigste Fehler:

- Der Reiter versucht das Pferd mit dem inneren Zügel auf die Linie zu lenken und/oder dort zu halten.
- Der Reiter knickt in der Hüfte ein, bzw. kann die Gewichtshilfe nicht korrekt geben.
- Das Pferd schert mit der Hinterhand aus und fällt stark auf die innere Schulter (oft in Verbindung mit zu starkem Zügelzug auf der steiferen Seite des Pferdes).
- Das Pferd überbiegt sich im Hals und rutscht mit dem inneren Hinterbein zu weit unter den Körper. Es tritt somit am Schwerpunkt vorbei oder läuft traversartig (oft in Verbindung mit zu starkem Zügelzug auf der „hohlen“ Seite des Pferdes).

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Was oft als so einfach abgetan wird ist, korrekt ausgeführt, eine wirklich anspruchsvolle Übung, die von Pferd und Reiter schon einiges abverlangt. Zum Einleiten der Volte (in Innenstellung) überprüft der Reiter als erstes mit einer halben Parade die Durchlässigkeit in der Ganasche. (Ist das Pferd hier schon extrem dagegen, empfiehlt es sich mit größeren Linien zu beginnen bzw. eventuell auf der Geraden erstmal mit Innen- und Außenstellung zu arbeiten bis das Pferd sich auf der Geraden auf die Stellung einlassen kann, ohne gleich noch die Biegung erschwerend hinzuzunehmen. Auch gezielte Abkau-übungen und die Arbeit in Konterstellung (um die Schultern sowie Verspannungen in den Rumpfrägern zu lösen, Details und Erklärungen siehe Vortrag 1 „Schiefe der Vorhand“) können hier vorbereitend Wunder wirken. Kann das Pferd die halbe Parade weich durchlassen, setzt der Reiter seinen Drehsitz ein um das Pferd in die Wendung zu bringen. Durch den korrekten Drehsitz werden nicht nur die Gewichtshilfen korrekt gegeben, sondern auch der äußere Zügel lässt entsprechend der Biegung genug nach um die Dehnung der äußeren Seite zuzulassen ohne innen zu ziehen. Ein korrekt eingesetzter Drehsitz ist das A und O um das Pferd in der Wendung nicht (vor allem leider oft mit dem inneren Zügel) zu blockieren, was sofort ein aus der Balance Kommen des Pferdes zur Folge hätte (Hinterhand schert aus, inneres Hinterbein kippt unter den Pferdekörper oder das Pferd läuft traversartig). Eine gute Korrekturmaßnahme bei diesen Fehlern ist es, statt eines Zirkels ein Oval zu reiten, um so immer wieder gerade zu kommen, sich nicht am inneren Zügel fest zu machen und das innere Hinterbein nicht mit Tragen zu überfordern sondern immer wieder in einen „stabilisierenden Schub“ kommen zu lassen. Sollte das noch nicht ausreichen, kann hier gut mit einer kleinen Konterstellung geholfen werden .

Ziel der Übung:

Ziel ist es, das innere Becken entsprechend der Zirkelgröße nach vorne zu bringen und so auch Längsbiegung in die Lendenwirbelsäule zu bringen. Dadurch wird das innere Hinterbein entsprechend weiter nach vorne gebracht und bekommt so eine längere Stützphase, in der es natürlich stärker gebeugt wird und stärker zum Tragen kommt. → Verstärkte Lastaufnahme des inneren Hinterbeins. Um die Zirkellinie stabil und ohne Schleudern halten zu können, muss das äußere Hinterbein hier stabilisieren.

Insgesamt sind Zirkel und vor allem später auch die kleineren Voltenlinien eine tolle Gymnastik für den gesamten Pferdekörper!

Übung 2: Übertreten und Schenkelweichen

So soll es aussehen:

Das Pferd ist bei diesen Übungen in sich gerade und hat optimalerweise nur eine leichte Stellung entgegen der Bewegungsrichtung. Für mich ist es vorrangig eine koordinative Übung, um dem Pferd (und dem Reiter) beispielsweise die diagonale Hilfengebung nahe zu bringen. Da hier aber sehr stark übergetreten (also am Schwerpunkt vorbei gearbeitet) wird, finde ich, dass diese Übung mit sehr viel Verstand bewusst EINGESETZT werden muss. Sie sollte nicht einfach wahllos und zu lange ausgeführt werden. Besonders Pferde, die ohnehin Probleme damit haben nicht in die Extension (Hohlkreuz) zu fallen, können sich hier sehr falsche Bewegungsmuster einprägen, da die Kreuzungsbewegung vom Pferd (v.a. bei unsachgemäßer oder übermäßiger Nutzung) sehr wohl auch kompensatorisch in Beckenstreckung (Hohlkreuz) ausgeführt werden kann!

Häufigste Fehler:

- Die Übung wird zu lange und zu oft eingesetzt.
- Das Pferd verbiegt sich zu stark.
- Das Pferd kriecht rückwärts oder drückt sehr stark nach vorne.
- Das Pferd kippt über das äußere Hinterbein (das heißt, das Pferd „schleift“ das äußere Hinterbein mehr mit, hebt es aber nicht aktiv an). Hier gilt besondere Vorsicht bei in der Hinterhand sehr instabilen Pferden.

Nicht geeignet für Pferde mit Knieproblemen, da die Streckung des Knies hier meist vermieden werden soll und das starke seitliche Öffnen des Hüftgelenkes meist auch zu einer Streckung des Knies führt.

Achtung: Bei Pferden mit Tendenz zum Hohlkreuz führt diese Übung eher noch zu vermehrter Beckenstreckung.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Zu Beginn empfiehlt es sich meiner Meinung nach, die Übungen (sowohl das Schenkelweichen als auch das Übertreten) an der Hand abzufragen, um diese dem Pferd erstmal ohne die Erschwerung durch das Reitergewicht verständlich zu machen. Dafür nehme ich z.B. sehr gerne die Begrenzung durch die Bande zur Hilfe (Schenkelweichen an der Bande entlang). Wichtig: Zu Beginn fokussieren wir rein auf die koordinative Komponente: Das heißt, wir fordern einen Schritt seitwärts, halten nach einem guten Schritt an, loben und lassen das Pferd abspeichern. Es geht nicht darum, möglichst viele Schritte herumzuschleudern, sondern diese Übung wirklich kontrolliert und mit Körperkontrolle auszuführen. Ansonsten geht uns der Punkt „Stabilisation“ komplett verloren und die Übung kann sogar verschleißend wirken. Nur in sehr seltenen Fällen kann es, um eine Bewegungsidee zu vermitteln, 1-2 Mal nötig sein, das Hinterbein mit etwas mehr Schwung herumzunehmen um ein Öffnen zu erwirken. Ich muss aber empfehlen, dies ausschließlich von Profis umsetzen zu lassen und nicht einfach auf eigene

Faust durchzuführen! Für die richtige Hilfegebung ist es sehr wichtig, den richtigen Moment zu erwischen. Merke: Du kannst ein Bein nur dann beeinflussen, wenn es gerade „dran“ ist (sprich: in der Vorführphase). Das heißt: Möchtest du mit Seitengängen beginnen, ist es unabdingbar, dass du die Beine deines Pferdes spürst. Dauerhaftes Drücken und/oder Ziehen MUSS zwangsläufig über kurz oder lang zu einer Gegenwehr des Pferdes führen! Das gilt sowohl fürs Reiten als auch für die Bodenarbeit. Willst du beispielsweise das linke Hinterbein deines Pferdes zum Anheben bzw. Übertreten animieren, tippe es im Moment des Abfußens an. (Wenn du mehr Informationen und eine genauere Anleitung zu diesen Übungen möchtest, schau gerne auf unserem Vimeo-Kanal „Gut Hartenstein- Pferdeausbildung mit Herz und Hirn“ vorbei)

Ziel der Übung

- Aktives Anheben der hängenden Hüfte durch das aktive Daruntertreten (z.B. von links nach rechts hebt sich das linke Becken in der Standbeinphase deutlich).
- Stabilisation im gesamten Beckenbereich.
- Abduktion im Hüftgelenk.
- Dehnung der gesamten Oberschenkelinnenseiten, des Beckenbereichs.

Übung 3: Übergänge auf dem Zirkel

So soll es aussehen:

Egal ob Übergänge innerhalb einer Gangart oder Übergänge zwischen zwei Gangarten: Möchte man sie geschmeidig und fließend reiten können, sind sie - wie schon die Übung „Zirkel und Volten“ - nicht zu unterschätzen, da sie, um die Energie durch den ganzen Körper lassen zu können, ein komplett durchlässiges und geschmeidiges Pferd (und einen ebensolchen Reiter) voraussetzen. Jede Verspannung und Schiefe wird in den Übergängen zum Tragen kommen. Auch wenn natürlich der gesamte Pferdekörper hier sehr gefordert ist, wollen wir uns hier auf die Hinterhand konzentrieren: Sowohl die Lastaufnahme/Schubentwicklung als auch die Stabilisation der Hinterhand muss gegeben sein. Durch die Kreislinie fällt es vielen Pferden leichter in der Beugerkette zu arbeiten, und sie heben sich bei den Übergängen nicht so schnell heraus. Aber Achtung: Die Biegung verlangt dem Pferd natürlich auch mehr ab, was bedeutet, wir müssen uns hier wirklich langsam steigern, um das Pferd nicht zu überfordern. (Besonders beim Longieren wird man hier schnell verleitet zu viel zu machen oder beispielsweise zu lange auf einer Hand zu bleiben, da man selber ja nicht so angestrengt ist!)

Häufigste Fehler:

- Das Pferd kann die Energie nicht durchlassen, d.h. die Übergänge sind stockend oder ausgelaufen.
- Das Pferd geht in die Beckenstreckung und es erfolgt keine oder nur sehr wenig Lastaufnahme auf die Hinterhand.
- Das Pferd kann das äußere Hinterbein nicht ausreichend stabilisieren und kippt so im Becken weg. In diesem Fall ist vermutlich die Zirkellinie für das Pferd zu klein/eng gewählt. Baue viele Wechsel, oder zumindest Passagen in Konterstellung und eventuell sogar mit leicht nach innen genommener Krupp ein.
- Das Pferd ist in der Streckerkette sehr stark verkürzt, und so ist ihm das Vorfußes des inneren Hinterbeins eher unangenehm. Sofern kein Befund vorliegt, der dieses Verhalten begründet, würde ich versuchen, diese Übung immer wieder sanft mit einzubauen, um eben genau diese Strukturen zu dehnen. Aber mit Gefühl! Immer daran denken, wie unangenehm Dehnungsreize sich anfühlen können! Auch hier das Pferd oft aus der Übung entlassen, viele Pausen einplanen und auch andere Übungen zum Dehnen der Streckerkette in Betracht ziehen (z.B. Stangen, Bergauf-Passagen etc.)
- Das Pferd hat nicht genug Kraft im inneren Hinterbein bzw. kann die Gelenke noch nicht ausreichend beugen: In diesem Fall würde ich vor allem größere Linien wählen. Oft die Hand

wechseln und/oder gerade nach vorne auflösen, die Übergänge nur ganz moderat wählen und oft Pausen einlegen.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Die Einleitung der gebogenen Linie erfolgt wie schon bei der Übung „Zirkel und Volten“ beschrieben. Nun brauchen sowohl der Reiter (muss seinen Drehsitz halten können ohne einzuknicken oder sich zu verkramphen) als auch das Pferd (muss sich außen hinten stabilisieren können um nicht wegzukippen und innen hinten die Beugung/Versammlung halten können) schon eine Menge Kraft, um die gebogene Linie über einen längeren Zeitraum halten zu können. Verstärkt wird das Ganze nun noch durch die Übergänge. Wichtig ist beim Reiten der Übergänge, dass der Reiter wirklich versucht, sie über seinen Sitz zu erarbeiten. Ansonsten wird das ganze schnell in ein Ziehen und Drücken ausarten, was unser Pferd mehr blockiert und damit in Kompensation bringt. (Dadurch haben wir mehr Verschleiß erreicht als irgendetwas Gutes für unser Pferd getan.) Anfangs lieber einen Übergang pro Zirkel machen als sich vom Ehrgeiz packen zu lassen und bei jedem Zirkelpunkt einen Übergang zu erzwingen! Es gilt wie immer: Qualität vor Quantität ;-)

Ziel der Übung:

- Für das innere Hinterbein
 - Vermehrter Raumgriff nach vorne, wodurch die Streckerkette stark in Dehnung kommt.
 - Vermehrte Beugung der Gelenke. (Achtung! Es geht NICHT darum, wie weit das Pferd nach vorne tritt, sondern ob es dabei noch korrekt durch alle Gelenke arbeitet! Schwingt einfach nur ein in allen Gelenken festes Hinterbein extrem weit nach vorne, habe ich nichts erreicht!)
 - Vermehrte Lastaufnahme durch verlängerte Stützbeinphase.
- Für das äußere Hinterbein
 - Die äußere Seite muss gut stabilisieren können, um nicht nach außen hinten wegzufallen bzw. im Becken zu kippen (seitlich wie vertikal). (Funktioniert auch nicht, wenn das andere Hinterbein unphysiologisch weit nach vorne schwingt!)
 - Das Herausschieben des Hinterbeins bzw. das Öffnen des Beckens in die Streckung. (Auch das muss funktionieren: Jedes Gelenk muss sich in jede Richtung bewegen können!)
 - Stemmarbeit im äußeren Hinterbein.

Übung 4: Rückwärts auf gebogenen Linien

So soll es aussehen:

Bevor ich das Rückwärtsrichten mit meinem Pferd beginne, ist mir vor allem ein ruhiges Stehen an den Hilfen extrem wichtig. Das Pferd muss nicht zwangsläufig schon geschlossen stehen, aber es darf dabei nicht unruhig werden oder zu zappeln beginnen. Würde man da schon mit dem Rückwärtsrichten beginnen, liefe man Gefahr, dem Pferd eine schöne Möglichkeit zu zeigen wie es sich effektiv hinter die Hilfen entziehen kann. Im Optimalfall kann das Pferd, bevor ich auf die gebogenen Linien gehe, auf gerader Linie schon perfekt in diagonalen Schritten rückwärtsgehen und ist jederzeit anhaltbar.

Häufigste Fehler:

Beim Rückwärtsrichten generell

- Der Reiter versucht das Pferd über die Zügelhilfe rückwärts zu ziehen, reagiert das Pferd schlecht auf den Zügel bzw. keine Gewichtshilfe oder kennt es das Rückwärtsrichten mit Reiter noch nicht so

gut, würde ich immer empfehlen es zuerst ohne Reiter von unten zu üben und z.B. ein Stimmsignal dazu zu installieren, um ihm das Verständnis für die Hilfe von oben dann besser vermitteln zu können. Außerdem kann es sich so erstmal ohne störendes Gewicht im Rücken koordinieren und Kraft bekommen. Wenn es ohne Reiter von unten gut funktioniert, empfehle ich, es die ersten Male von oben mit einer zusätzlichen Hilfsperson von unten einzuleiten, um das Verständnis für die Hilfe zu verbessern und nicht erst Gegenreaktionen zu provozieren, die man später mühsam wieder herausarbeiten muss.

- Der Reiter sitzt falsch; Ein zu-weit-nach-vorne Beugen bzw. Bein bis zur Schabracke anheben bringt zusätzlich Gewicht auf die Vorhand und erschwert ein Anheben der Schultern im Rückwärts. Möchtest du deinem Pferd den Rücken hinten etwas freigeben, empfehle ich höchstens leichtes Entlasten! Nicht vergessen: Das Rückwärtsrichten SOLL auf Dauer Last auf die Hinterhand bringen und nicht diese entlasten;-)!
- Es wird viel zu viel auf einmal verlangt, und das Pferd verschlechtert sich während der Übung oder blockiert sogar; Weniger ist mehr! Erst muss wie immer die Koordination gegeben sein, danach kann ich mehrere Abfolgen einer Bewegung verlangen!
- Das Pferd entzieht sich den Hilfen des Reiters (Man hat gefühlt nicht mehr 80% des Pferdes VOR sich.); Hier den eigenen Sitz kontrollieren, und wirklich immer nach 1-2 Tritten kontrollieren, ob ein Anhalten noch möglich ist!
- Das Pferd stürmt nach hinten weg und
 - Variante 1 - „zerquetscht“ sich in den hinteren Gelenken fast schon. Diese Pferde tendieren auch oft dazu, das Becken zu stark zu kippen (nicht reel!). Oft anhalten und eventuell versuchen, kleine Herausforderungen ins Rückwärts einzubauen (z.B. eine Stange in den Weg legen), damit das Pferd „hinspüren“ muss und nicht einfach kopflos rückwärts laufen kann. Auch ein kontrolliertes Rückwärts den Berg hinunter kann helfen das Becken zu öffnen. Achtung: Viele Pferde bekommen hier schnell Angst, daher langsam und Schritt für Schritt!
 - Variante 2 - wird hinten extrem „offen“ im Becken (Hohlkreuz) und tritt breit und groß auf. Hier helfen viele Stopps und Versuche das Pferd dazu zu bekommen, möglichst kleine, kurze Schritte rückwärts zu machen. In diesen Fällen kann ein Rückwärts den Berg hinauf helfen, die Idee des Beckenkippens zu vermitteln. Auf gerades Rückwärts achten! Viele Pausen!
- Das Pferd geht stark gegen oder hinter den Zügel; Wenn du deine Hilfenüberprüfung überprüfst (am besten mit Trainer!) und keine gravierenden Fehler feststellen konntest, würde ich das Rückwärts vorerst von unten erarbeiten, da dein Pferd wahrscheinlich den Rücken und die Schultern noch nicht stabil genug oben halten kann (zu diesem Problem siehe gerne unseren 1. Und 3. Vortrag „Schiefe der Vorhand“ und „Tragkraft des Rückens“).
- Das Pferd zieht die Hinterbeine durch den Sand; oft der Fall, wenn das Becken zu stark gekippt wird, aber die unteren Gelenke steif gelassen und nicht gebeugt werden.
- Das Pferd schleift die Vorderbeine durch den Sand; oft der Fall, wenn das Becken schlecht gekippt werden kann und durch sehr steife Hinterbeine der Rumpf quasi nach unten in den Boden gedrückt wird. Hier auf jeden Fall erstmal neben dem Beugen der hintern Gelenke auch am verbesserten Anheben des Rumpfes arbeiten!
- Das Pferd kann aus dem Rückwärtsrichten nicht direkt wieder antreten (stockt);

Bei fast allen oben genannten Problemen kommt es in einem oder mehreren Gelenken/Bereichen des Pferdekörpers zu Feststellungen bzw. muskulären Blockaden und Verspannungen, d.h., es ist dem Pferd nicht mehr möglich auf alle seine Möglichkeiten frei zuzugreifen. Deswegen braucht es immer etwas Zeit um den neuen „Gang“ rein zu bekommen.

Auf gebogenen Linien

- Das Pferd lässt sich nicht gleichmäßig in beide Richtungen rückwärtsrichten und biegen.

Alle Probleme, die auf gerader Linie im Rückwärts auftreten können, können natürlich auch auf der gebogenen Linie zum Problem werden! Zusätzlich kann die Biegung der jeweiligen Becken- bzw. Lendenwirbelsäulenstellung entsprechend erschwert sein. Hier empfehle ich, mit den gebogenen Linien

z.B. in Ecken zu beginnen und auch das anfangs eventuell vom Boden aus, um dem Pferd - sollte es durch die Ecke verunsichert sein - Hilfe geben zu können.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Probleme mit dem Rückwärts lassen sich, wie oben bereits beschrieben, immer am besten vom Boden aus lösen. D.h., du stellst dich ungefähr auf Schulterhöhe neben dein Pferd und erklärst ihm als erstes das korrekte Abstoßen vom Zügel oder dem Kappzaum (das muss nicht sofort ein Rückwärtstreten beinhalten, sollte aber ein erkennbares Verlagern des Gewichtes auf die Hinterhand erkennen lassen. Unterstützen kann ich diese Tendenz mit der Gerte an den Vorderbeinen oder dem Buggelenk. Achtung, wenn dein Pferd schon den spanischen Schritt beherrscht;-)) Achte auf deine Körpersprache! Um ein gerades Rückwärts zu erarbeiten, gehe ich gerne an die Bande bzw. lege zusätzlich eine Stange auf den zweiten Hufschlag, um ein Ausbrechen der Hinterhand zu vermeiden. Wird dein Pferd sicher, reicht oft auch nur ein leichtes Hereinführen der Vorhand in Verbindung mit einem kleinen Gertenzeig Richtung Hinterhand.

Von oben leite ICH das Rückwärts mit einem Zurücknehmen der Schultern ein, gefolgt wenn nötig von einem Zumachen der Finger und eventuell einem Impuls mit dem Schenkel, eher in der Nähe des Gurtes. (So wird es in den meisten Arbeitsreitweisen gelehrt, und ich finde es persönlich am logischsten, da ich ansonsten ja auch die Gewichtsverlagerung nach hinten mit Zurücknehmen der Schultern einleite.) Bei sehr schwachen, jungen Pferden oder Pferden, die zum Festmachen der Lendenpartie neigen, entlaste ich allerdings auch die Lendenpartie leicht. Auch hier helfen anfangs Bande und Ecken, um dem Pferd (und auch dem Reiter) Sicherheit für die Hilfengebung bzw. das Verständnis zu geben.

Ziel der Übung:

Beim Rückwärtsrichten auf geraden Linien generell

- Das Pferd lernt sein Becken zu kippen.
- Das Pferd lernt seine Gelenke zu beugen.
- Dadurch lernt das Pferd, sein Gewicht mehr mit den Hinterbeinen aufzunehmen → Lastaufnahme und Versammlung.
- Dehnung der streckenden Muskelketten.

In Verbindung mit z.B. Trab-Halten-Rückwärts-Trab hat es ähnliche gymnastizierende, aber vor allem kräftigende Wirkung wie Kniebeugen bei uns Menschen.

Auf gebogenen Linien

Zusätzlich zu allem bereits oben Genannten wird das innere Hinterbein in dieser Übung noch stärker in die Biegung und Lastaufnahme geholt, und das Pferd muss sehr frei in seiner Lendenpartie sein, um das vermehrte Vorschieben der innenseitigen Beckenseite in Verbindung mit der ohnehin schon vorhandenen Dehnung durch die Beckenkipfung zuzulassen. Eine sehr schöne, wenn auch schon sehr fortgeschrittene Übung für Koordination, Kraft, aber auch Geschmeidigkeit.

Übung 5: Travers, Renvers, Traversalverschiebungen

So soll es aussehen:

Wie bei allen Seitengängen, ist die Meinung über die zu empfehlende Abstellung und Biegung in Gradangaben auch hier sehr vielfältig. Ich vertrete die Meinung, dass jede Abstellung bzw. Biegung in gewissen Situationen ihre Berechtigung haben kann, man aber IMMER individuell bei jedem Pferd und jeder Problemstellung schauen muss, was gerade hilfreich ist und was nicht.

Kurz eine Beschreibung für das „handelsübliche“ Travers: Das Pferd ist in die Bewegungsrichtung gestellt und gebogen und bewegt sich auf 3-4 Hufschlägen. Wichtig: Die Vorhand sollte immer führen, um das Pferd nicht in den Schultern zu blockieren.

Das Renvers ist quasi die Konterlektion zu Travers. Man führt also die Vorhand des Pferdes nach innen und das Pferd ist nach außen gebogen. Travers und Renvers können auf jede erdenkliche Linie der Reitbahn (auch gerne gebogene) gelegt werden.

Bei der Traversale bewegt sich das Pferd auf einer gedacht diagonalen Linie durch die Bahn. Dabei kreuzen Vor- und Hinterhand deutlich. (Aber Achtung: Kann das Pferd dieses starke Kreuzen noch nicht stabilisieren, droht hier mehr Schaden als Nutzen!)

Häufigste Fehler:

- Das Pferd wird viel zu früh, viel zu stark gebogen, wodurch der Brustkorb „falsch“ rotiert; Das spürt der Reiter beispielsweise daran, dass er permanent stark nach außen gesetzt wird und nicht mehr in die Bewegungsrichtung sitzen kann.
- Es wird zu viel über den inneren Zügel gebogen; Darauf achten, dass die Halsbasis stabil bleibt und erstmal weniger biegen.
- Wenn die Stabilität im inneren Becken fehlt, kann dieses einfach nach unten „wegkippen“; Auch hier hilft es, das Pferd immer wieder gerader zu stellen eventuell sogar Richtung Konterstellung/ Konterschulterherein zu wechseln.
- Wenn das innere Hinterbein nicht aktiv arbeitet, kann es beispielsweise helfen das Travers immer wieder nach vorne heraus aufzulösen, eventuell sogar mit einem kleinen Zulegen.
- Auch der Wechsel zwischen Travers und Schulterherein kann das innere Hinterbein immer wieder in die Arbeit holen.
- Bei zu starker Abststellung kann es passieren, dass das äußere Hinterbein nicht mehr entsprechend stabilisieren kann und man gefühlt immer entgegen der Bewegungsrichtung sitzt. Auch hier gilt: Abststellung und Biegung verringern!

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Um das Travers einzuleiten empfehle ich am Anfang, es aus einer Biegung heraus zu entwickeln. (Z.B. nach einer durchrittenen Ecke oder nach einer Volte.) Das hat den großen Vorteil, dass ich die Biegung gleich mitnehmen kann. Um das Travers einzuleiten, sitzt man vermehrt in die Bewegungsrichtung (innere Hüfte nach vorne, reaktiv(!) geht das äußere Bein leicht zurück). Wichtig finde ich immer im Hinterkopf zu behalten, dass sowohl das Travers, das Renvers als auch die Traversale(!) immer am äußeren Zügel und am inneren Schenkel geritten werden sollten! Sobald man merkt, dass einen das Pferd (mitsamt dem Sattel) nach außen setzt, sollte man versuchen, die Biegung - und meistens auch die Abststellung - zu reduzieren, bis das Pferd den Rumpf, die Hinterhand und die Wirbelsäule wieder stabilisieren kann. Hier, finde ich, gilt wie so oft in den Seitengängen: Weniger ist mehr! Es bringt mir kein spektakuläres Beineschmeißen in einem Seitengang etwas, wenn das Pferd selbiges im Rumpf nicht stabilisieren kann.

Ziel der Übung:

- Wir haben natürlich, wie in jedem Seitengang, koordinative und gymnastische Komponenten für uns und unser Pferd.
- Bezogen auf die Hinterhand kommt es zu einem verstärkten Vortreten des inneren Hinterbeines, dadurch zu einer verstärkten Beugung und Lastaufnahme.
- Auch die Dehnung der Streckerkette ist innen verstärkt.
- Die seitliche Beweglichkeit der Hüftgelenke und die Stärkung der umliegenden stabilisierenden Muskulatur (beidseitig) wird verbessert.
- Dehnung der Adduktoren.
- Das äußere Hinterbein hat stabilisierende und stemmende Arbeit zu leisten.