



HORIZONTALE BALANCE – TRAGEFÄHIGKEIT DES RÜCKENS

Übung 1: Balance Übungen

So soll es aussehen:

Wir bringen unser Pferd absichtlich, durch verschiedene (teilweise wackelige, nachgiebige, rutschige, unebene etc.) Untergründe, in eine Situation, in der es gezwungen wird seine Tiefenmuskulatur zu nutzen und sich immer wieder auf neue Balancen einzustellen. Ein für mich wahnsinnig wichtiger Aspekt ist in diesen Übungen auch, dass das Pferd lernt in sich hineinzuhören/-zuspüren und nicht nur ein besseres Körperbewusstsein entwickelt, sondern vor allem mehr KörperSELBSTbewusstsein entwickelt. Dadurch wird es lernen, in schwierigen, kniffligen Situationen die Nerven zu behalten; Wenn euer Pferd derartigen Situationen in Panik verfällt, können diese nämlich sehr schnell eskalieren und brandgefährlich werden. So aber hat es gelernt, seinem Körper und seinen Fähigkeiten in schwierigen Situationen zu vertrauen.

Dazu nutzen wir beispielsweise Matratzen, Balance-Pads, Wippen, Hänge, Stangen, Balance-Balken etc. Dabei sind eurer Fantasie kaum Grenzen gesetzt, eine allfällige Verletzungsgefahr ist dabei immer zu berücksichtigen bzw. natürlich zu vermeiden.

Häufigste Fehler:

- Man will zu schnell zu viel und überfordert oder verunsichert sein Pferd.
- Man traut sich und seinem Pferd nicht genug zu, setzt so nur sehr geringe Trainingsreize und bekommt auch nur mäßige bis keine Ergebnisse.
- Man baut nicht genug Ruhephasen ein, wodurch das Pferd nur durch alle Übungen „durchhudelt“ und so nicht lernt besser auf seinen Körper zu hören / sich zu spüren.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Startet mit kleinen Herausforderungen, in denen euer Pferd und ihr erst einmal Selbstbewusstsein und Vertrauen bekommen könnt. Danach werden die Anforderungen langsam gesteigert, bis man merkt, man kommt an die ersten bisschen schwierigeren Situationen. Diese werden kurz(!) geübt: Anfangs die Phasen wirklich lieber zu kurz halten als zu lang und öfter abbrechen und ganz viel loben. So merkt das Pferd, dass ihr es mit keiner Situation überfordert und wird mit immer mehr Freude und Selbstbewusstsein in die gesteigerten Aufgaben hineingehen, die ihr ihm stellt.

Viele Denkpausen sind ein absolutes Muss und ich möchte mein Pferd auch während einer Übung immer anhalten und ruhiges Stehen abfragen können. Es sollte niemals Hektik aufkommen! Ich persönlich lasse mich hier auch gerne von Ideen, die meine Pferde mit ins Training bringen, inspirieren und integriere diese ins Training.

Wenn ihr hier mehr Inspirationen sucht, könnt ihr euch sehr gerne unsere Trainingsvideos auf Vimeo unter „Gut Hartenstein“ anschauen, oder ich kann auch den Onlinekurs von 360 Grad Pferd - „Kreative Bodenarbeit“ empfehlen.

Ziel der Übung:

- Verbesserung der Stabilisatoren und des Balancegefühls
- Verbesserung der propriozeptiven und vestibulären Wahrnehmung
- Anpassungsfähigkeit des gesamten Systems an Veränderung
- Mehr Körper(selbst)bewusstsein durch das Lösen schwieriger Situationen

Übung 2: Langmachen des Halses

So soll es aussehen:

Ich wünsche mir, dass das Pferd die gebogene Linie durch den gesamten Körper lassen kann, und wenn ich mich drehe und mit der inneren Hand „öffne“, dem inneren Zügel nachgeht ohne dass dabei irgendwelche Festigkeiten in Hals, Schultern oder der Wirbelsäule es daran hindern. D.h., das Pferd fällt weder auf die innere Schulter oder bleibt steif im Hals, noch verbiegt es sich und bricht über die äußere Schulter aus. Das innere Hinterbein bleibt in einem stabilisierenden Schub (heißt: es bringt weiter die Energie von hinten durch den Pferdekörper nach vorne zum Gebiss – ähnlich wie Wasser in einem Flussbett entlang fließt).

Es geht dabei vor allem darum, das Zuviel an Spannung, das viele Pferde leider im Hals aufbauen oder aufgebaut haben (sei es gegen die oft falsch eingesetzte Hand des Reiters oder um fehlende Kraft und Stabilität im eigenen Rumpf auszugleichen) zu lösen, um den Weg für den Energiefluss durch den Pferdekörper frei werden zu lassen. Viele Pferde reagieren (oft schon aus schlechter Erfahrung) auf die diagonalen Hilfen beim ersten Anfassen der Zügel schon mit Festmachen und Gegenwehr. Daher nutze ich hier gerne laterale (also gleichseitige) Hilfen um ein Loslassen zu bekommen, welches beim ersten Ansatz schon mit Nachgiebigkeit und Entlassen nach vorne in die Biegung (z.B. Volte oder Zirkel) belohnt wird.

Häufigste Fehler:

Der Reiter zieht einfach am inneren Zügel: Hier ist es wirklich enorm wichtig, die Idee dahinter korrekt zu verstehen. Es geht NICHT darum den Hals möglichst weit herum zu biegen um das Pferd zum Nachgeben zu zwingen (das hätte ein instabil Werden an der Halsbasis zur Folge und würde uns nicht helfen den Hals zu lösen (Der vordere Teil, besonders der Genickbereich würde fest bleiben) Außerdem hätten in dieser Position kaum Chancen an diesen Bereich heran zu kommen. Abgesehen davon würde unser Pferd so in eine sehr schlimme psychische Position gebracht werden!!

Es geht darum, dem Pferd aus einer verfestigten Situation heraushelfen zu können, ihm zu zeigen, dass es seinen Hals benutzen kann und SOLL, und wir es nicht festhalten, sondern nur eine Reaktion möchten und schon auf geringes Loslassen SOFORT mit Nachgeben reagieren. Anfangs wirklich schon beim leisesten weich Werden komplett den Zügel hingeben, nach und nach kann man daraus ein Nachgeben entwickeln und daraus dann eine Verbindung herstellen. Dies setzt aber schon ein gewisses Vertrauen des Pferdes in die Hand des Reiters voraus und darf nicht erzwungen werden! Diese Übung ist bei uns eine Übung zur Korrektur und nicht zwingend zur Ausbildung eines unverdorbenen Pferdes notwendig. Allerdings sollte ein nicht verspanntes Pferd, das gelernt hat, dem Zügel zu vertrauen und vor den Hilfen des Reiters ist, hier automatisch korrekt reagieren, den Hals entspannt in die Biegung fallen lassen, ohne sich zu verwerfen und mit den Hinterbeinen spurig in die Spur der Vorderbeine fußen können. Daher kann diese Übung auch zur Überprüfung dienen.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Begonnen wird, wie bei jeder Wendung, mit dem Einsetzen des korrekten Drehsitzes. Gleichzeitig öffne ich mit dem inneren Zügel in die Wendung (eingeleitet durch - wenn möglich - ein leichtes Stellen). Dabei frage ich sanft mit dem inneren Schenkel in der Gurtlage nach einem Weichwerden des Bauches (die innere Schulter bleibt immer angehoben, sprich: das innere Vorderbein „folgt“ meiner inneren Hand und verschwindet nicht einfach unter dem Rumpf des Pferdes).

Wichtig ist es, hier dem Pferd wirklich Zeit zu geben sich auf die Biegung einzulassen, und es nicht einfach herum zu zwingen. Man kann dem Pferd, falls es sich sehr fest macht oder versucht, statt dem Zügel hinterherzugehen eher vor dem Zügel über die äußere Schulter weg zu weichen, helfen, indem man NICHT ins Ziehen kommt, sondern immer wenn das innere Vorderbein in die Vorführphase geht verstärkt öffnet oder eventuell sogar versucht mit der Hand leicht nach VORNE seitwärts zu führen.

Hat das Pferd diese Übung verstanden und kann sie leicht ausführen, ist sie meistens nur mehr in Ansätzen notwendig, wenn das Pferd sich (z.B. bei einer schwierigen Aufgabe) wieder in alte Verhaltensmuster flüchten möchte und z.B. den Hals versteift. Hier reicht dann meistens ein leichtes Anheben der inneren Hand, um das Pferd an das Heben der inneren Schulter und das Loslassen im Hals zu erinnern.

Wichtig finde ich hier noch zu erwähnen, dass der Reiter auf keinen Fall mit seinen Knien oder Oberschenkel Druck gegen den Brustkorb des Pferdes ausüben darf, da es ihm die gestellte Aufgabe (Anheben und Rotieren des Brustkorbes) ungemein erschweren würde.

Auch das Tempo finde ich hier noch erwähnenswert: Ich wähle hier absichtlich ein eher untertouriges Tempo, da es mir um ein Loslassen und Entspannen verspannter Strukturen geht, und ich das Pferd in eine sehr schwierige Balancesituation bringe, die ich nicht noch durch Tempo erschweren darf. Es würde dann sehr schnell in ein einfaches Herumschleudern ausarten, was nichts mit dem eigentlichen Ziel der Übung zu tun hat.

Ziel der Übung

Durch das „Ausschalten“ der falsch benützen (verspannten) Halsmuskulatur bringe ich mein Pferd aus seiner gewohnten Balancesituation. Die Pferde lassen los, den Hals fallen und können so den Rumpf besser bewegen (sowohl nach oben als auch in der Drehung). Die Rippen werden frei(abschnauben), die Atmung wird verbessert, die Rückenmuskulatur entlastet, und viele Pferde zeigen dadurch losgelassener Gänge (z.B. wird aus Pass Schritt etc.)

Die innere Schulter kann sich besser anheben, wodurch das innere Hinterbein nach vorne durchkommen kann, ohne in Tempo gehen zu müssen.

Der relativ häufige Wechsel der Seite und viele Pausen am hingeebenen Zügel verhindern das Festwerden und die Überlastung (z.B. der Rumpfräger, die hier stark gefordert werden).

Übung 3: Übergänge und Tempiwechsel

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 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.

Die Bewegungsübertragung sowohl im LSÜ als auch im Rumpf und Rücken muss funktionieren, um die halben - und später auch die ganzen - Paraden zwanglos durch den Körper zu lassen.

Häufigste Fehler:

Das Pferd kann die Energie nicht durchlassen, d.h. die Übergänge sind stockend oder auslaufend. In diesem Fall würde ich zuerst beginnen mit Übergängen innerhalb der Gangarten (hier besonders auch schon im Schritt!). Hört sich mal wieder unspektakulär an, ist dafür umso wirksamer! So entwickelt man erst etwas mehr Gleichgewicht, was es meinem Pferd einfacher machen wird, sich fallen zu lassen und die evtl noch verspannte Oberlinie zu entspannen und loszulassen. Erst dadurch kann es den Rücken in den Übergängen entsprechend loslassen (geht das Pferd z.B. vom Zweitakt in den Viertakt (Trab-/Schrittübergang), muss es im Rücken so loslassen können, dass der veränderte Bewegungsablauf passieren kann. Ist das nicht möglich, haben wir oft entweder sehr ausgelaufene Übergänge, in denen das Pferd gefühlt immer „länger“ wird und in Folge eventuell auch einiges an Widerstand gegen die Reiterhand bringt, oder aber das Pferd wird erst sehr „kurz“ in seinen Trabritten und „zappelt“ sich gefühlt in den Schritt ein, ohne diesen Moment des Loslassens in der Rückenmuskulatur. In beiden Fällen kann es helfen, die Übergänge auf gebogenen Linien zu reiten, um über die Biegung das locker Werden des Pferdes zu unterstützen. Ich verwende sehr gerne auch meine Stimme, vor allem wenn ich merke, das Pferd traut sich noch nicht richtig, weil es eventuell früher starke Rückenschmerzen oder einen zu harten Reiter hatte.

Ist das Pferd noch wirklich extrem verspannt, gebe ich oft anfangs auch direkt nach dem Übergang den Zügel komplett hin, frage eventuell Übung 2 ab, bleibe kurz stehen, lasse abkauen und lasse das Parieren in einem kleinen Konterschulterherein ausklingen, in dem ich die Zügel dann final lang werden lasse bis zur Schnalle.

Das Pferd geht in die Beckenstreckung, und es erfolgt keine oder nur sehr wenig Lastaufnahme auf der Hinterhand. Hier muss ich nach und nach die Hinterhand kräftigen und dem Pferd ein anderes Bewegungsverständnis verschaffen (z.B. über den versammelten Schritt, kleine Übergänge innerhalb der Gangart, die Schaukel, Rückwärtsrichten etc.). Dabei kann es auch helfen, z.B. den Trab erst zu engagieren und etwas zu verkürzen, bevor ich den eigentlichen Übergang zum Schritt einleite. So kann ich das Pferd schon besser vorbereiten und testen, ob das Gleichgewicht so ist, dass es die Parade dann auch wirklich durch den Körper ins Hinterbein lassen kann, oder ob ich schon bei der halben Parade auf Widerstände stoße. Dann gilt es diese erst zu beseitigen (Schiefe kontrollieren, Tempo überprüfen, Sitz überprüfen und eventuell einmal schauen, ob das Pferd die Stellung in beide Richtungen annimmt und die Schultern in beide Richtungen weich bewegen lässt. Für derartige Kontrollen kann ich euch nur immer wieder die regelmäßige Kontrolle durch einen Trainer ans Herz legen ;).

Das Pferd hat nicht genug Kraft im 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:

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 weniger Übergang machen (bzw. gerne auch erstmal innerhalb einer Gangart Tempounterschiede erarbeiten, bis diese flüssig und mühelos funktionieren) als sich vom Ehrgeiz packen zu lassen und zu denken, viel hilft viel. Ich mache einfach solange Übergänge bis es besser wird. Es gilt wie immer: Qualität vor Quantität ;-)! Lieber gut vorbereitet weniger als immer wieder die gleichen Fehler abzuspuhlen.

Um die Hilfe richtig umsetzen zu können ist es sehr wichtig, dass du lernst dein Pferd zu spüren! Möchtest du beispielsweise auf einer gebogenen Linie (nicht vergessen wir befinden uns so gut wie immer in einer ganz dezenten Biegung des Pferdekörpers ;)) zulegen oder eine Gangart nach oben wechseln, ist es sehr hilfreich, wenn du spürst, wann das äußere Hinterbein deines Pferdes am Boden ist und so die beste Möglichkeit hat sich abzurücken. Erwischt du diesen Moment, wird sich dein Pferd am leichtesten tun seinen Rücken im Übergang geschmeidig aufzuwölben. Hier ein Tipp von mir: Experimentiere mit den Momenten. Du wirst schnell merken, dass sich manche Momente einfach „falsch“ anfühlen, während andere fast immer ein gutes Ergebnis bringen.

So schulst du dein Gefühl.

Um dein Pferd zurückzunehmen empfehle ich, bevor du tatsächlich etwas am Tempo veränderst, erst zu überprüfen, ob dein Pferd sich dafür überhaupt in einem geeigneten Gleichgewicht befindet. Dies passiert über halbe Paradén (kann das Pferd diese NICHT weich annehmen, ist ein Überprüfen der Stellung in beide Richtungen und ein Lockern/beweglich Machen der Schultern in beide Richtungen (siehe z.B. Beitrag 1) empfehlenswert. Wenn das Pferd die halbe Parade durch den Körper gehen lassen kann, wird es Last auf der Hinterhand aufnehmen können und ist so bereit für den Übergang. Dann kannst du durch kurzes Anspannen deiner Bauchmuskulatur (Bereich um den Bauchnabel leicht nach innen nehmen) und durch ein darauf basierendes MINIMALES Blockieren der Vorwärtsbewegung in deinem Becken in die gewünschte Gangart übergehen. Noch ein Tipp für den Kopf: Denke bei den Übergängen nicht an das Beenden der alten Gangart (→ hätte ein Bremsen und dadurch Blockieren zur Folge) sondern an das Beginnen der neuen Gangart (→ man reitet so viel freier nach vorne IN die neue Gangart und man bleibt deutlich lockerer in der Mittelpositur).

Achtet auch darauf, dass ihr im Übergang weich mit der Hand nachgibt, um das Pferd nicht zu blockieren.

Ziel der Übung:

Das Ziel der Übergänge ist es, durch die unterschiedlichen Bewegungsabläufe in der Muskulatur eine verbesserte Losgelassenheit und Rückentätigkeit zu erreichen.

Generell kann man sagen, dass Übergänge in eine höhere Gangart oder in ein höheres Tempo die Schubkraft stärken und ein energischeres Abfußen der Hinterbeine erzielen, was - korrekt ausgeführt - zu einer realen Rahmenerweiterung führt (welche von hinten bis zur Nasenspitze reichen sollte!).

Übergänge in eine niedrigere Gangart oder ein niedrigeres Tempo hingegen fordern vom Pferd mehr Lastaufnahme und Tragkraft. Somit wirken diese Übergänge stärker versammelnd.

Übergänge innerhalb einer Gangart können genutzt werden, um die Stabilität und Kraft in diesem Bewegungsablauf (z.B. dem Trab) zu verbessern und ihm damit mehr Ausdruck zu verleihen.

Arbeitest du mit deinem Pferd an Übergängen, die eine Gangart überspringen (z.B. Schritt-Galopp, Trab-Halten-Trab etc.), muss dein Pferd schon deutlich mehr Versammlungsbereitschaft bzw. Schubleistung bringen können als bei den einfachen Übergängen. Daher sollten diese wirklich erst entwickelt werden, wenn man das Gefühl hat, das Pferd schon halbwegs korrekt vorbereiten zu können (z.B.: Beim Übergang Galopp-Schritt sollte man den Galoppsprung vor dem Übergang schon etwas zurücknehmen können, um nicht einfach auf der Vorhand zu bremsen.).

Übung 4: Hangbahntraining

So soll es aussehen:

Das Hangbahntraining stellt im Pferdetraining für mich eigentlich nicht eine einzelne Übung dar, sondern vielmehr eine Form des Trainings, durch die ich dem Pferd koordinativ und kraftmäßig nochmal wesentlich effektivere Reize setzen kann als im alltäglichen Training in der Bahn. Durch die sich ständig ändernden Untergründe ist das Pferd nicht nur gefordert sein Gleichgewicht permanent anzupassen, sondern ich rege auf natürliche Weise, bei überlegtem Einsatz bestimmter Übungen, auch eine Vielzahl an Effekten im Pferd an, die ich in der Bahn oft nur nach langem Üben erreiche. Beispielsweise muss das Pferd beim korrekten Bergabreiten sich schon auf die Hinterhand setzen, sowie bei der Arbeit gegen den Hang (also bergauf) stark an der Schubkraft arbeiten.

Vor allem durch den ständigen Wechsel entsteht quasi eine ziehharmonikaartige Bewegung in der gesamten Muskulatur des Pferdes, welche zu einer vereinfachteren Erreichung der Losgelassenheit führt und vor allem die Gelenke der Hinterhand in ihrem gesamten Bewegungsspektrum fördert.

Beginnen würde ich immer im Schritt, bis das Pferd gelernt hat, sich bergauf schön lang an den Zügel heran zu dehnen, den Hals nicht mehr zum „Schwung holen“ nutzt, sondern seine Stabilität und Kraft aus der Hinterhand holen kann, um sie unverspannt durch den Rumpf bis in die Hand hinein fließen zu lassen.

Beherrscht das Pferd alle drei Grundgangarten und fühlt sich in den wechselnden Steigungen wohl, kann man Seitengänge und Cavaletti oder kleine Sprünge dazu nehmen.

Häufigste Fehler:

Bergab fangen viele Pferde an seitlich auszuweichen oder zu „rollen“ (also schneller zu werden). Dies ist meistens der fehlenden Kraft geschuldet. Hier hilft es, anfangs oft anzuhalten. Bei extremer Unsicherheit, Stolpern o.Ä. des Pferdes, würde ich die Arbeit vorerst an der Hand machen. Es ist wichtig, die Vorhand des Pferdes immer wieder vor die Hinterhand zu führen um durch die Geraderichtung die Lastaufnahme zu vereinfachen.

Wenn du auch an der Hand Probleme hast dein Pferd zu regulieren oder es dich oft überholt, anrempelt o.Ä. oder du einfach noch mehr Anregungen suchst bzw. nicht weißt, wie du dich und dein Pferd am besten vorbereiten kannst, schau dir doch gerne unsere Lehrvideos auf Vimeo dazu an. Hier findest du auch noch viele weitere Inspirationen für die Arbeit im Gelände.

Das Ziel beim Bergabreiten in kontrolliertem Tempo ist ein Anheben des Rumpfes und damit eine vermehrte Lastaufnahme der Hinterhand.

Bergab versuchen viele Pferde anfangs, statt den Rumpf anzuheben und über den Rücken und die Hinterhand zu arbeiten, mit ihrem Hals „Schwung“ zu holen, was dann oft in einem bergauf „Hüpfen“, Hals im Takt ruckartig hochnehmen oder angaloppieren zu erkennen ist. Hier ist es wichtig, dem Pferd zu zeigen, wie es auch ohne dieses Schwungholen mit einem festen Hals Schub entwickeln kann und die Nickbewegung umzustellen von nach hinten oben nach vorne unten. So kann der Rücken wieder wie von der Natur vorgesehen tätig werden und verspannt sich so trotz Belastung nicht. Das Pferd lernt über die korrekte Nutzung des Halses/Rückens seinen CTÜ zu öffnen und offen zu halten. Tut sich ein Pferd hier sehr schwer, empfehle ich langgezogene Schlangenlinien zu reiten und dabei die Idee der Übung 2 (Hals lang machen) einfließen zu lassen. Arbeitest du dein Pferd an der Hand, könnten die Übungen aus Teil 1 (Schiefe der Vorhand) hier hilfreich für dich sein.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Es ist wichtig, als Reiter eine möglichst gute eigene Balance auf dem Pferd halten und zügelunabhängig agieren zu können. Etwas, das natürlich immer wichtig sein sollte, aber gerade, wenn das Pferd sehr mit ohnehin schon schwierigen Untergründen und ständig wechselnden Balanceverhältnissen zu kämpfen hat, ist der Reiter. Ein nicht ausbalancierter und vielleicht noch klammernder Reiter, der eventuell auch noch am Zügel hängt, ist mehr als störend und auch sehr kontraproduktiv.

Ich empfehle - besonders bei noch schwächeren Pferden - bergauf in einen leichten Entlastungssitz zu gehen und beim bergab Reiten anfangs eventuell sogar abzusteigen bzw. auch da anfangs nicht zu „schwer“ einzusitzen. Hier ist es wichtig, weder zu weit nach vorne zu kippen und dem Pferd damit noch mehr Last auf die Vorhand zu bringen, aber eben auch nicht zu schwer einzusitzen und somit die Rückentätigkeit einzuschränken.

Leicht gebogene Linien oder eventuell auch nur kleine Stellungen können den Pferden anfangs den Weg in die Halsentspannung vereinfachen.

Ziel der Übung:

Mein erstes Ziel bei der Arbeit im Gelände generell ist es, die Freude des Pferdes an der Bewegung zu erhalten oder wieder herzustellen.

Durch die vielen verschiedenen Reize (unterschiedliche Neigungen und Untergründe, Löcher, Steine und Äste, über die die Pferde drüber oder drunter durch müssen, Autos, Wind, Wetter, allgemeine Umgebungsreize etc.) ist das Pferd in allen seinen Sinnen gefordert.

Wir verbessern bergauf den Schub und die Schubkraft sowie Ausdauer unseres Pferdes, bergab erreichen wir mehr Lastaufnahme, ein Anheben des Brustkorbes und verbessern damit die Versammlungsfähigkeit. Durch den ständigen Wechsel der Ansprüche an die Muskulatur wird die gesamte Muskulatur (auch die Tiefenmuskulatur) angesprochen, gestärkt, aber durch das viele An- und Abspannen auch sehr schön gelockert. Das hilft uns enorm, die Losgelassenheit und Durchlässigkeit zu verbessern. Ja, bei manchen Pferden erfordert es anfangs einiges an Geduld und Zeit bis sie sich im Gelände entspannen können und hier gut zu arbeiten sind. Aber ich garantiere euch, dranbleiben lohnt sich hier, auch wenn man anfangs eventuell das Gefühl hat, im völligen Chaos zu versinken ;)!. Ich kenne das Gefühl sehr gut, aber man muss hier das Chaos als Chance sehen und die hohen Ansprüche des Perfektionisten, der in vielen von uns steckt, erstmal hinten anstellen. Immer bedenken: Jeder Veränderung geht immer das größte Chaos voraus ;)!

Übung 5: Schrittarbeit

So soll es aussehen:

Ich unterscheide sehr stark, in welchem Schritt ich mein Pferd arbeite, je nachdem was ich erreichen möchte. Besonders herausheben möchte ich für die Erreichung und Verbesserung der Tragfähigkeit anfangs den sogenannten „gezählten Schritt“: Es handelt sich hierbei um eine extrem langsame Bewegung. (Im Optimalfall wird daraus ein extrem versammelter Schritt mit viel Energie durch lange Verweilphasen der Beine auf dem Boden.)

Hat das Pferd in diesem Schritt gelernt sich anders zu organisieren und nicht einfach nur über das Vorschieben seines Gewichtes über das Vorderbein ins Schieben zu arbeiten, können wir in diesem neuen Gleichgewicht beginnen, die Schrittlänge auch wieder zu vergrößern. Es ist ja nicht unser Ziel, einfach nur einen Aspekt bis ins Extrem zu treiben, sondern das gesamte Bewegungsspektrum des

Pferdes zu verbessern. Sehr effektiv empfinde ich dann den vermehrten Wechsel zwischen den verschiedenen Schrittvarianten.

Zusätzlich können wir dann noch Schrittstangen einbauen oder die Variation bis hin zur Übung „die Schaukel“ treiben.

Häufigste Fehler:

Viele Reiter haben tatsächlich Angst davor, ihre Pferde im Schritt zu arbeiten, da sie befürchten, den klaren Viertakt zu verlieren. Das passiert aber NUR, wenn der Rücken sich verspannt und so den natürlichen Viertakt – z.B. in den Pass - verliert oder auch in ein Piaffe-ähnliches Gezappel übergegangen wird. Beides ist GROB fehlerhaft, und es muss unbedingt nach den Ursachen für die Verspannung gesucht werden. Solche Ursachen können vielfältig sein, z.B. eine zu grobe Reiterhand, Pferd wird vorne gegengehalten und hinten nachgetrieben, Pferd hat schlechte Erfahrungen mit der Hand gemacht und verspannt sich schon beim Anfassen der Zügel (das kann schon am losen Zügel beim bloßen Anfassen der Zügel passieren!), Pferd ist grundsätzlich verspannt im Rücken und kann so keine Anlehnung leisten, viele Pferde haben auch schon von Natur aus einen enormen Schritt den sie aber im Körper nicht stabilisieren können, usw. Oft findet man diese Riesenschritte in Kombination mit sehr weichen, hypermobilen Pferden, die auch sehr weich im Genick sind. Dies zu stabilisieren muss hier die erste Priorität sein und kann JAHRE dauern. Hier gibt es keine Abkürzung. Wer diesen langen Weg nicht gehen möchte, sollte von solchen Pferden dringend die Finger lassen, denn wenn man versucht solche Pferde über eine Abkürzung auszubilden, damit sie schön brav am Zügel gehen, werden sie das zwar tun, dabei aber SCHADEN NEHMEN und über kurz oder lang auch Veränderungen in ihrem Schritt zeigen. Die Übungen zum Lösen des Halses und der Schultern aus Teil 1 können hier gute Dienste leisten, genauso Übung 2 „Hals lang machen“ aus diesem Teil.

Generell ist aber zu sagen, dass die Probleme im Schritt nicht durch die Schrittarbeit entstehen, sondern durch falschen Einsatz und falsch verstandene Hilfengebung. Der wirklich ruhige Schritt (gerne anfangs auch alle paar Schritte anhalten, um das Pferd neu ausbalancieren zu lassen) ist eine Möglichkeit dem Pferd zu zeigen, dass es sich selbstständig unter dem Reiter ausbalancieren kann. Es zeigt dem Pferd, wie es durch die längere Verweildauer des Beines am Boden dieses quasi über die Federkraft wieder „aufladen“ kann, diese Energie speichern und (nach oben) wieder abgeben kann. Zu diesem Thema werden wir euch in Teil 4 „Die Versammlung“ noch einiges erzählen.

Dein Pferd wird eilig: Halte oft an, versuche dich auf einen ruhigen Sitz zu konzentrieren, der aber die Bewegung des Pferdes nicht erstickt (atmen nicht vergessen ;));

Dein Pferd stockt: Kein Problem, versuche einfach immer wieder korrekt von hinten nach vorne anzureiten und überprüfe auch hier deinen Sitz und deine Hände;

Dein Pferd wird einfach faul: Hier könntest du deinem Pferd eventuell erst von unten, durch Anheben lassen der einzelnen Hinterbeine, eine Idee geben, wie man „schneller und kleiner“ wird, im Schritt und nicht einfach „lang und langsam“. Dafür sollte man erst im Stehen das Antippen und Heben der Beine einzeln üben. Wenn das gut klappt, tippe ich das Pferd im Schritt ca. im letzten Drittel der Bewegung des nach-hinten-Rauschiebens an, sodass es etwas verfrüht anhebt und nach vorne setzt. So kommt das Becken nicht mehr so stark in Streckung und die Schritte können etwas erhabener und kleiner werden. Dieses Antippen kombiniere ich von Anfang an mit einem keinen Stimmsignal um irgendwann, falls das Pferd wieder in alte Muster verfällt, nur mit der Stimme daran erinnern zu können.

Dein Pferd hebt sich sehr stark mit dem Hals raus: Das ist ein Versuch, sich über den Hals auszubalancieren und den Rücken/ Rumpf nicht benutzen zu müssen. Hier bitte NICHT mit der Hand beizäumen! Das Pferd soll lernen sich selbstständig, in diesem „Tunnel,“ den wir ihm vorgeben auszubalancieren. (Eventuell stellen wir uns diese Übung vor wie das Gehen auf einer Slackline oder einem Schwebebalken.) Stellt euch, wenn ihr eurem Pferd mit Zügeln helfen wollt, eure Zügelhilfe vor wie folgt: Ein kleines Kind möchte auf einer Mauer balancieren, schwankt aber noch ziemlich stark. Ihr gebt ihm die Hand, damit es sich BEI BEDARF etwas daran festhalten oder abstoßen kann. Auf keinen Fall wäre es zielführend oder würde die Balance des Kindes auf Dauer verbessern, wenn ihr es mit beiden Händen festhalten würdet. :)

Beim Zulegen im Schritt ist es sehr wichtig, dem Pferd die Möglichkeit zu geben, sich in die natürliche Nickbewegung hinein zu strecken. Das heißt, eure Hände müssen weich mitgehen um den Hals in die Bewegung zu lassen. Tut ihr das nicht, wird der Rücken auf Dauer verspannen und eventuell habt ihr damit auch das befürchtete Passproblem geschaffen. Das heißt also: je größer der Schritt, desto ausladender ist die Nickbewegung (Rahmenerweiterung ist auch im Schritt ein Thema ;)).

Schrittstangen (auch erhöhte) empfinde ich als eine der effektivsten Stangenarbeiten von allen (ich setzte sie im Training wesentlich mehr ein als Trabstangen).

Schrittarbeit lässt sich auch wunderbar in Ausritte, Hangbahntraining, Longentraining oder Spaziergänge einbinden und bietet so unendlich viele Möglichkeiten, auch an entspannten Tagen kleine Trainingsreize zu setzen.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Im Schritt ist, wie schon erwähnt, die Nickbewegung entsprechend der Schrittgröße zuzulassen. Falls das Pferd zu verspannt ist dafür, ist diese gegebenenfalls auch wieder zu erarbeiten (z.B. Übung 2, Abkauübungen, Arbeit auf gebogenen Linien, bei fortgeschrittenen Pferd-/Reiterpaaren der kurze Einsatz kleiner Seitengänge etc.)

Der Sitz des Reiters muss geschmeidig mitgehen, ohne zu schieben. Man kann die Schrittbewegung im Becken des Reiters mit der Form einer liegenden 8 vergleichen. Wenn ihr hier Probleme habt, empfehle ich euch von ganzem Herzen, euch mal ein paar Stunden mit einem guten Sitztrainer zu gönnen!

Ziel der Übung:

- Versammelter Schritt:
 - Verbesserung der Federkraft, dadurch Erreichen einer verbesserten Tragkraft, dem Becken eine Idee zu geben nicht nur im Schub tätig sein zu können (Beckenkipfung), dem Pferd Zeit zu geben den Rumpf anzuheben
- Übergänge im Schritt:
 - Verbesserung der Balance
- Mittelschritt und starker Schritt (starken Schritt verwende ich eher selten in meinem Training):
 - Verbesserung des Schubes, Beckenstreckung, lang werden lassen des Halses, Erarbeitung der natürlichen Nickbewegung
- Die Schaukel:
 - Stellt für mich eine tolle Überprüfung meiner Schrittarbeit dar (stimmen Balance, Durchlässigkeit und Losgelassenheit, kann ich mein Pferd versammeln und prompt antreten lassen etc.);
 - Ich kann so gezielt einzelne Beine arbeiten und mein Pferd nochmal stärker in seiner Balancefindung fördern, die Aufmerksamkeit überprüfen, den Effekt meiner Hilfen/meines Sitzes überprüfen oder ausprobieren (z.B.: welches Bein tritt an, wenn ich xy mache...)

Übung 6: Galopparbeit

So soll es aussehen:

Im Galopp muss das Pferd verstärkt seine ventrale Muskelkette arbeiten und zumindest eine gewisse Funktionalität im Becken haben, um die Galoppbewegung ausführen zu können.

In der Dressurreiterei wünschen wir uns den Galoppsprung unseres Pferdes eher erhaben, gleichmäßig und gesetzt. Allerdings dürfen wir nicht vergessen, dass der Galopp verschiedene Ausprägungen hat, die ALLE auf ihre Weise gewisse Bewegungen fördern bzw. auch die Muskulatur unterschiedlich ansprechen. Unser Galopp lebt also, wie alle anderen Gangarten auch, nicht nur von EINEM Takt, sondern entfaltet seine größte Wirkung immer, wenn man alle Varianten bestmöglich an das Bedürfnis des jeweiligen Pferdes, den Ausbildungsstand und unsere Ziele anpasst und sie kombiniert.

Wichtig finde ich zu erwähnen, dass man immer sicherstellen sollte, den sauberen Dreitaktes des Pferdes zu bewahren. (Ausnahmen machen hier der extrem versammelte Galopp fast auf der Stelle oder in der gesetzten Pirouette und auch der sehr flache Renngalopp.)

Häufigste Fehler:

Das Pferd kommt im Galopp sehr stark ins Laufen und lehnt sich nach innen oder driftet nach außen ab: In diesem Fall solltest du, bevor du dich mit deinem Pferd an die wirkliche Arbeit im Galopp heranwagst (kurzes einspringen lassen und kurze Galoppversuche können trotzdem helfen), versuchen, erst im Schritt und Trab an der Geraderichtung zu arbeiten, da das Pferd sich scheinbar noch nicht ausreichend stabilisieren kann.

Das Pferd fällt immer wieder aus: Das kann natürlich verschiedenste Ursachen haben, ich möchte hier die drei in meinen Augen häufigsten Probleme besprechen.

1. Pferd ist zu verspannt und eigentlich mehr auf der Flucht in den Galopp als wirklich einzuspringen. (Hier würde ich vorrangig an der Entspannung und Losgelassenheit arbeiten, Tempounterschiede in Schritt und Trab einbauen und viele gebogene Linien nutzen um das Pferd über die Biegung noch besser entspannen zu können. Bevor ein Pferd mit diesen Problemen nicht anfängt ordentlich durchzuatmen, brauche ich hier nicht an den Galopp denken. Schlechte Atmung ist immer ein Zeichen für Anspannung der Zwischenrippenmuskulatur, welche dann auch keine Biegung und Rotation zulassen kann. Daraus ergibt sich ein sehr fester Mittelteil (Rumpf), der die für den Galopp notwendige Bewegung des Beckens und der Bauchmuskulatur etc. nicht durch den Körper lassen kann.
2. Dem Pferd fehlt die entsprechende Motorik um sein Becken entsprechend zu kippen, die Hanken zu beugen und die Last auf das entsprechende einspringende Hinterbein (äußeres Hinterbein) zu bringen. Hier können kleine Seitengänge, Lastaufnahme vorbereitende Übungen und Übungen zur Mobilisierung der Hinterhand und des Beckens sehr hilfreich sein. Droht dein Pferd auszufallen, kann es helfen, es für einen Moment in eine kleine Konterstellung zu bringen um die Balance in der Schulter wieder herzustellen und eventuell sogar das äußere Hinterbein wieder kurz in Richtung unter den Schwerpunkt zu holen.
3. Dem Pferd fehlt es einfach noch an der entsprechenden Kraft sich im Galopp halten zu können: In diesem Fall würde ich das Augenmerk lieber auf kurze Einheiten legen. Anfangs vielleicht auch nur Angaloppieren und nach 2-3 Galoppsprüngen wieder alles sortieren und noch einmal versuchen.
4. Das Pferd ist sehr „groß“ im Galoppsprung und es ist enorm schwierig es etwas zu schließen: Auch in diesem Fall kann es sehr hilfreich sein, erst das Schließen des Pferdes in Schritt und Trab deutlich zu verbessern, eventuell auch etwas in Richtung halbe Tritte zu arbeiten, das Rückwärts zu erarbeiten bzw. auch einige Übungen im Rückwärts zu arbeiten (Für Inspirationen oder Wege, wie du mit dem Rückwärts arbeiten kannst, schau dir dazu gerne unser Trainingsvideo auf Vimeo an.) Auch das Angaloppieren aus dem Schritt kann dem Pferd hier gut die Idee vermitteln, was wir von ihm möchten. Galopparbeit auf kleineren Zirkeln und Volten (Achtung!: hierbei auf eine leichte(!) Zügelverbindung schauen!) erfordert von dem Pferd starke Lastaufnahme am inneren Hinterbein, und durch die Biegung tun sich viele Pferde leichter, über den Rücken zu finden.

Ein sehr großes Thema ist in diesem Zusammenhang auch der oft falsche Sitz des Reiters. Sowohl ein schiebender als auch ein passiv störender Sitz (sehr statisch, im Hohlkreuz, rückwärtswirkend etc.) haben enorme Auswirkung auf die Galoppade unseres Pferdes. Vor allem wenn das Pferd ohnehin noch Probleme hat sich im Galopp ausbalancieren zu können und in die richtige Bewegung zu finden,

ist ein falsch sitzender Reiter hier ein großer Störfaktor. Wie immer kann ich euch hier nur sehr dringend ans Herz legen, für euch, aber eures Pferdes wegen, regelmäßig in Sitz- und Bewegungstrainerstunden zu investieren!

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Um die Galopphilfe zu verstehen müssen, wir die Mechanik des Pferdes beim Einsprung in den Galopp verstehen. Das Einspringen in den jeweiligen Galopp passiert immer über das jeweils äußere Hinterbein des Pferdes. Das heißt, wir versuchen, um uns die Federkraft des Beines zunutze zu machen, möglichst Gewicht auf dieses Bein zu bekommen und die Gelenke zu beugen (Feder vorspannen). Die meisten jungen Pferde versuchen, über ein auf die innere Schulter kippen in diese Position zu kommen (so sieht man Pferde auch auf der Koppel oder im Freilauf meistens galoppieren). So ist das Hinterbein zwar in Richtung diagonales Vorderbein unterwegs, aber das Pferd entgeht so sehr geschickt der starken Belastung des Hinterbeins (immer Energie sparen ;)). Dabei entsteht ein eher flacher und „gelaufener“ Galoppsprung. Beim Reiten ist es aber ratsam, den Galopp etwas mehr aufzurichten (und zwar sowohl bezüglich Seitneigung (Geraderichtung) als auch in der Aufrichtung (Lastaufnahme und Rumpf aktiv heben lernen)).

Das eine ebnet uns natürlich den Weg für das andere. Daher kann ich mir zum Angaloppieren alle Seitengänge bzw. alle Bewegungen zunutze machen, die dazu führen, dass mein Pferd für den Moment des Angaloppierens mehr Last auf dem äußeren Hinterbein hat. (Z.B. ein junges Pferd eher kleines Konterschulterherein o.Ä., später lieber z.B. ein Travers oder in Stellung reiten.)

Der Sitz des Reiters stellt wieder eine der berühmten Kontroversen in der Reiterei dar. Die einen schwören auf den Bügeltritt innen, die anderen sitzen fester außen am Sitzknochen, der nächste legt das äußere Bein zurück, der andere gibt aktiv das innere Bein nach vorn.... In der Umsetzung funktionieren tatsächlich viele Varianten, und ich versuche immer den Sitz zu finden, mit dem das Pferd mich erstmal am besten versteht und mit dem es am besten zurechtkommt. Allerdings haben für mich alle Varianten eine wichtige Gemeinsamkeit: Sie bringen die innere Hüfte des Reiters nach vorne (und sei es noch so leicht), wodurch die äußere Seite und auch das Bein gefühlt (reaktiv!) leicht zurück geht. Dadurch hat das Pferd die Möglichkeit, minimal die innere Hüfte ebenfalls nach vorne gehen zu lassen, was den Einsprung in den Galopp ermöglicht.

Wenn ihr euch für dieses Thema interessiert, gibt es sehr gute Literatur, und ich kann nur sehr empfehlen, mit dem eigenen Pferd ruhig mal etwas zu experimentieren - sehr spannend ;)!

Ich beginne mit Pferden, die Probleme mit dem korrekten Einspringen haben, sehr gerne entweder in Richtung der geschlossenen Seite anzugaloppieren, über ein Cavaletti einzuspringen, in einem großen Bogen auf einer leichten Steigung einzuspringen, bzw. galoppiere ich junge Pferde generell erstmal im Gelände, wo sie weniger mit der Fliehkraft und den engen Wendungen der Bahn zu kämpfen haben. Fühlt mein Pferd sich beim Einspringen sicher, kann ich mich nun langsam an längere Galoppreisen heranwagen. Um die Pferde besser in der helfenden Biegung halten zu können finde ich in diesem Stadium Zirkel oft sehr hilfreich (Nicht zu lange! Höre immer auf, bevor dein Pferd nicht mehr kann und ausfällt!). Daraus entwickeln wir Wechsel von geraden auf gebogene Linien und können hier auch schon Tempovariationen andeuten und erarbeiten.

Wenn der Innengalopp sicherer ist, kann man vorsichtig z.B. einfache Schlangenlinien einbauen und den Außengalopp beginnen. Auch das Angaloppieren aus dem Schritt und die Arbeit auf Volten oder mit kleinen Seitengängen kann nun ergänzend hinzugenommen werden.

Auch die Arbeit mit kleinen Sprüngen, Gymnastikreihen etc. finde ich sehr hilfreich, um dem Pferd nicht nur einen besseren Rhythmus im Galopp zu geben, sondern auch um die Koordination und die Kraft zu schulen. Alleine durch die Anpassung an die jeweilige Distanz muss das Pferd sich ständig im Galoppsprung variieren.

Ziel der Übung:

Der Galopp verbessert die Kraft des Pferdes in Rumpf und Hinterhand ganz enorm und ist somit ein unerlässliches Tool für die Erarbeitung der Tragfähigkeit des Rückens. Sehr wenige Reiter arbeiten ihre Pferde wirklich gezielt im Galopp, da es die Gangart ist, in denen viele Reiter mit dem Zusammenspiel der Hilfen am stärksten überfordert sind.

Ich empfehle, sich schrittweise an den gezielten Einsatz dieser Gangart heranzuwagen und ruhig die Galopparbeit auch mal deutlich weiter vorne in der Trainingseinheit anzusiedeln als es oft traditionell gemacht wird. Sehr, sehr viele Pferde können sich aufgrund des sehr komplexen Bewegungsablaufs, der sämtliche „Problemzonen“ vieler Pferde anspricht, über den Galopp wesentlich besser und schneller lösen als über den Trab. Auch in Teil 4, „Die Versammlung“, wird der Galopp nochmal eine sehr tragende Rolle spielen.