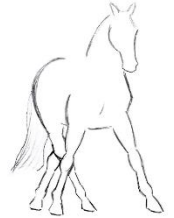


BIOMECHANISCHE TRAININGSLEHRE



TRAINING FÜR DIE VORHAND

Vorbereitung: Hals entspannen

So soll es aussehen:

Variante 1:

Du gehst mit deiner Hand an den Ansatz des Oberarm-Kopfmuskel (Siehe Abb.1). Dort leichten Druck ausüben (leichtes Massieren, zusammendrücken der Finger) bis das Pferd nachgibt, den Muskel entspannt und den Hals fallen lässt. Anfangs kann das Nachgeben sehr ruckartig sein. Das würde ich zu Beginn akzeptieren und den Druck trotzdem lösen. Im weiteren Verlauf ist das Ziel aber ein sanftes, entspanntes und gleichmäßiges Absenken.

Variante 2:

Du legst deine Hand hinter die Ohren deines Pferdes und massierst dort sanft bis du ein leichtes Nachgeben nach unten erreichst.

Häufigste Fehler:

Variante 1

generelles Ausweichen, Festmachen, rückwärts Weggehen, Zwicken, Steigen, Kopf Hochreißen, Kopf ruckartig nach unten Reißen

Variante 2

generelles Ausweichen, Gegendrücken, Kopf Hochreißen, ruckartiges Hoch- oder Runterreißen des Kopfes, Festhalten („Einfrieren“) in der Position

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Voraussetzung bei der Übung ist, dass das Pferd sich entspannt von seinem Menschen anfassen lässt. Zu Beginn immer nur mit ganz sanftem Druck beginnen und beobachten, wie das Pferd reagiert. Bei sehr starken Gegenreaktionen versuchen über die Hand in Kontakt zu bleiben und den massierenden Druck langsam wieder steigern. Wenn dein Pferd im Halsbereich sehr empfindlich reagiert, hat es zu viel Spannung und nützt seinen Hals nicht als die flexible Balancierstange die er sein sollte, sondern versucht seine fehlende Balance über Verspannung und Festmachen zu kompensieren! In diesem Fall solltest du gemeinsam mit deinem Trainer eure Trainingseinheiten genau begutachten und versuchen zu eruieren, wo dieses Zuviel an Spannung entsteht.

Ziel der Lektion:

Der Reiter soll lernen zu spüren, wo und wann sich sein Pferd muskulär anspannt und entspannt. Man lernt zu spüren, wie das eigene Pferd auch generell auf Druck reagiert: Geht das Pferd eher gegen den Druck, lässt es sich schnell los, etc...

In dieser Übung legen wir den Grundstein für das Druckverständnis beim Pferd.

Wir üben erst im Stehen, später auch im Schritt, das Entspannen des Halses. Über dieses Loslassen im Hals bekommen wir nach und nach auch Zugang zum Rumpfbereich des Pferdes -> siehe Übung 2

Übung 1: Verstärken der Pumpbewegung im Schritt

So soll es aussehen:

Du legst deine Hand an die Halsbasis/ Mitte des Halses (bitte schauen, wo es deinem Pferd anfangs am leichtesten fällt dich in die Bewegung zu lassen). Ich gehe immer erst ein paar Runden mit der Hand am Hals um sicher zu gehen, dass das Pferd mir nicht einfach ausweicht oder gar Angst hat so eng an mir dran und mit dieser ungewohnten Berührung arbeiten und laufen zu müssen.

Das Pferd wird auf einen großen Zirkel geführt, und ich beginne, die Pendelbewegung des Pferdes mit meiner flachen Hand zu verstärken. Dazu gebe ich immer leichten Druck, wenn das äußere Vorderbein in der Vorführphase ist (beim Abheben des äußeren Vorderbeins).

Häufigste Fehler:

Das Pferd lehnt sich nach innen gegen die Hand und gibt nicht nach, lässt die Pendelbewegung nach außen nicht zu.

Das Pferd macht sich in der Halsbasis sehr hohl und läuft vor dem Druck der Hand über die äußere Schulter weg.

Das Pferd stürmt oder büffelt einfach nach vorne los.

Das Pferd weicht einfach sehr stark seitlich aus.

Das Pferd bleibt stehen.

Das Pferd wehrt sich (beispielsweise mit Zwicken).

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Ich gehe immer erst ein paar Runden mit der Hand am Hals um sicher zu gehen, dass das Pferd mir nicht einfach ausweicht oder gar Angst hat, so eng an mir dran und mit dieser ungewohnten Berührung arbeiten und laufen zu müssen.

Wann immer mir das Pferd seitlich oder in zu viel Biegung auszuweichen droht, nehme ich das Pferd wieder in ein gerades Vorwärts mit, übe halten und angehen und dass es dabei meine Nähe und die Berührung am Hals ertragen und folglich verstehen lernt und sich in dieser Arbeitsposition auch entspannen kann.

Ist das gewährleistet, kann ich natürlich verschiedene Stellen am Hals durchtesten.

Bei generellem Festmachen (auch einseitig) würde ich Übung 1 noch einige Male wiederholen und festigen. Dann kann man Übung 1 in die Bewegung übertragen und daraus Übung 2 entwickeln.

Büffelt das Pferd einfach nach vorne los, auch Übung 1 wiederholen. Wenn das Aufnehmen vorne an Halfter oder Kappzaum nicht reichen sollte, kann die Hand vom Hals (seitlich) Richtung Brust/ Oberarm-Kopfmuskel wandern und dort bremsen (kleiner „Kniff“ in den Muskel bringt die Pferde meistens sehr gut zum Bremsen).

Viele Pferde bleiben bei dieser Übung anfangs stehen, weil sie ihre gewohnte Spannung verlieren und/oder unsicher werden. In aller Ruhe korrigieren, mit der Hand Richtung Hinterhand treiben zum wieder anstarten und die Übung neu starten.

Das Tempo sollte ruhig, aber flüssig gewählt werden.

Ziel der Übung:

Der Reiter soll ein Gespür für die Pendelbewegung des Pferdes im Schritt bekommen. (Wann hält mein Pferd sich fest? Wann und wie stark bewegt sich das Pferd seitlich beim „Geradeauslaufen“? Etc.)

Der Reiter soll ein Gefühl für das Timing bekommen, also WANN er welches Bein bewegen kann.

Der Reiter soll lernen zu spüren, auf welche Schulter sich das Pferd mehr stützen möchte. (Auf welcher Seite lehnt sich das Pferd erstmal schwerer gegen die Hand? Auf welcher Seite weicht es eher über die Biegung aus?)

Das Pferd soll lernen sich bewegen zu lassen. Dazu müssen Rumpfträger sowie Hals- und Schultermuskulatur unverkrampft sein. (Grundspannung ist nicht zu verwechseln mit Verspannungen!)

Übung 2: Schulteröffnen im Schritt

So soll es aussehen:

Beherrschen wir Übung 1 und 2 entspannt und ohne Probleme, kann ich mit meiner Hand nun vom Hals an den Rumpf/ Brustkorb des Pferdes gehen. (Ungefähr auf Höhe des Sattelgurtes, je nach Pferd auch etwas weiter vorne oder hinten.) Im selben Timing wie bei Übung 2 (Vorführphase äußeres Vorderbein) gebe ich einen kleinen Schubs/Druck mit dem Daumen oder der flachen Hand, um das Pferd dazu zu bringen den Rücken zu heben, das äußere Vorderbein nach außen vorne zu öffnen (ca. 45 Grad, wie bei einem klassischen Schulterherein). Dabei hebt sich nicht nur der Rücken, sondern auch die Halsbasis, und es findet eine Kontraktion der Bauchmuskulatur und der Zwischenrippenmuskeln statt (-> Biegung wird zusätzlich erarbeitet).

Häufigste Fehler:

Der Reiter gibt das Signal zu undeutlich/zu fest/im falschen Moment.

Das Pferd hängt den Hals nur nach innen, bleibt aber auf der inneren Schulter „hängen“, hebt die Halsbasis nicht an, und es findet auch keine korrekte Rotation des Brustkorbes statt.

Das Pferd weicht über zu starke Halsbiegung seitlich über die äußere Schulter aus.

Keine Abduktion der Schultergliedmaßen.

Das Pferd schleudert zu stark mit der Hinterhand nach außen, bleibt aber in den Schultern, im Hals und Rumpf fest.

Das Pferd beginnt zu klemmen.

Das Pferd hört auf zu atmen.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Das Pferd darf keine Angst oder kein Unwohlsein mehr haben, so eng an mir dran und mit diesen Berührungen arbeiten und laufen zu müssen.

Wann immer mir das Pferd seitlich oder in zu viel Biegung auszuweichen droht, nehme ich das Pferd wieder mit der führenden Hand (Hand am Seil/Kappzaum/Halter/o.Ä.) in ein gerades Vorwärts mit, übe Halten und Angehen. Dabei lernt das Pferd, meine Nähe und die Berührung zu ertragen und folglich zu verstehen und sich in dieser Arbeitsposition auch entspannen zu können.

Ist das gewährleistet, kann ich natürlich verschiedene Stellen durchtesten. Bei generellem Festmachen (auch einseitig) würde ich Übungen 1 und 2 noch einige Male wiederholen, festigen und dann auch ruhig während der Übung zwischen den Positionen wechseln. Die Hand geht dorthin, wo sie gebraucht wird!

Wenn das Pferd beginnt sich zusammenzuziehen (zu klemmen) oder aufhört zu atmen, versuche ich erst die Auflagefläche meiner Hand etwas größer zu wählen um nicht punktuell zu starken Druck zu machen. Es wird sanft im Takt weiter gearbeitet (auch auf die eigene Atmung achten, da wir dazu neigen, dann auch den Atem anzuhalten, was NICHT förderlich ist!). Reicht das nicht, frage ich am Kappzaum wieder nach einem Vorwärts, in dem das Pferd den Hals wieder entspannen kann, lang wird, zu atmen beginnt. Daraus entwickeln wir eventuell erst wieder Übungen 1 und 2 und tasten uns (immer unter Erhalt des flüssigen Vorwärts und des unverkrampften Halses) wieder zu Übung 3 vor. Treten Probleme oder Verspannungen auf, gehe ich erst weiter, wenn ich diese lösen konnte! Losgelassenheit steht immer an erster Stelle!

Viele Pferde bleiben bei dieser Übung anfangs stehen, weil sie ihre gewohnte Spannung verlieren und/oder unsicher werden. In aller Ruhe korrigieren, mit der Hand Richtung Hinterhand treiben zum wieder anstarten und die Übung neu beginnen. Hier kann man gegebenenfalls auch zusätzlich noch eine kurze Gerte mit in die Hand nehmen, die die Impulse an den Bauch gibt, um im Bedarfsfall nachtreiben zu können ohne jedes Mal komplett die Position verlassen zu müssen.

Das Tempo sollte ruhig, aber flüssig gewählt werden.

Ziel der Übung

Das Anheben der Inneren Schulter.

Die Gewichtsverlagerung von der mehr belasteten Schulter zur weniger belasteten Schulter.

Das gleichmässige Öffnen der Schultergelenke auf beiden Seiten.

Durch das Vor- und Seitwärts treten lassen des äußeren Vorderbeins kann das Pferd in diesem moment weder über die Brustmuskulatur noch über die seitliche Schultermuskulatur kompensatorische Haltearbeit leisten und ist so gezwungen seine Serratimuskulatur in Funktion zu nehmen. → Aktivierung der Rumpfräger

Gleichzeitig muss das innere Vorderbein Stabilisationsarbeit leisten um nicht in die Bewegungsrichtung zu kippen → Stabilisation (auch im gesamten Rumpfbereich)

Übung 3: Schulterherein von vorn

So soll es aussehen:

Der Reiter geht rückwärts (schräg) vor dem Pferd (Bauchnabel in Richtung Pferd) und zeigt seinem Pferd durch Schulter-/Körperdrehung und den Einsatz eines längeren Stocks, in welche Richtung es die Schulter herein führen soll bzw. welches Hinterbein Richtung Schwerpunkt treten soll.

Häufigste Fehler:

Das Pferd weicht mit der Hinterhand aus statt die Vorhand zu bewegen.

Das Pferd weicht generell zu stark seitlich aus.

Das Pferd verbiegt sich zu stark, läuft über die äußere Schulter weg und verliert das Vorwärts.

Das Pferd hat Angst vor der Gerte.

Der Reiter kann nicht rückwärtsgehen bzw. schafft es dabei nicht, seine Signale zu koordinieren (the struggle is REAL - du bist mit diesem Problem NICHT allein! ;-)

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Das Pferd sollte ohne zu zögern frontal auf dich zugehen können (auch sehr nahe an dir dran!). Wenn das noch nicht funktioniert, übe das erstmal separat mit deinem Pferd (eventuell auch entlang eines Zauns), bis ihr euch beide in dieser Position wohl fühlt und sowohl das Treiben als auch das Abstand halten und Anhalten gut funktioniert.

Danach kannst du bei deinem Pferd in dieser Position die Vorhand nach innen holen (auch gerne erst am Zaun um ein Ausbrechen der Hinterhand möglichst unter Kontrolle halten zu können). Daraus kannst du dann Volten entwickeln. Lege dir gerne Stangen oder Gassen auf, um kontrollieren zu können, ob du tatsächlich die Vorhand von der Linie lösen kannst.

Bleibe dabei immer im Vorwärts (du selbst natürlich im Rückwärtsgang, dein Pferd dadurch im Vorwärts;-)).

Wechsle oft die Seite, um ein Ausweichen durch Überforderung nicht noch zu forcieren.

Auch oftmaliges Anhalten und Abstreichen mit der Gerte kann helfen, falls dein Pferd sich in dieser Position unwohl fühlt.

Hast du das Problem, dass dein Pferd anfängt zu büffeln oder sehr stark auf die innere Schulter zu fallen, ist es durchaus okay, dieses auch mal ein paar Schritte in ein Schenkelweichen zu führen. (In diesem Fall weicht das Pferd seitlich nach außen von der Gerte und dir weg, Hinterhand bleibt also nicht auf der Linie.) Dieser Fehler tritt sehr oft anfangs auf. Dafür würde ich das Pferd aber nicht bestrafen, sondern versuchen, durch ein Motivieren das innere Hinterbein so zu setzen, dass es nicht nur kreuzt, sondern stabilisierenden Schub nach vorne (also in Richtung zu dir) bringt und ihr so wieder „auf Linie“ kommt.

Ziel der Übung:

Anheben der inneren Schulter.

Der Reiter hat in dieser Übung einen sehr guten Überblick, was im Pferdekörper passiert: Öffnen der Schultern, Heben des Brustkorbes, ein Richtung Schwerpunkt tretendes Hinterbein, welches dabei lernt Last aufzunehmen und in stabilisierenden Schub nach vorne, durch den Pferdekörper, umzusetzen.

Sehr gute Vorbereitung auf Biegung und Rotation auch mit dem Reiter.

Übung 4: Schulterverschieben im Wechsel

So soll es aussehen:

Wie schon bei Übung 3 steht der Reiter vor dem Pferd und zeigt mit seinem Körper die Bewegungsrichtung. Diesmal halten wir den Stock, falls einer verwendet wird, aber mittig, sodass wir gegebenenfalls einen fließenden Übergang von einer Seite auf die andere damit unterstützen können.

Häufigste Fehler:

Das Pferd hat Angst/Unwohlsein/Widerwillen direkt frontal auf seinen Reiter zuzugehen.

Es bekommt beim Wechsel Angst.

Es fällt nur von einer Schultergliedmaße auf die andere, bzw. flüchtet vor der seitwärtstreibenden Hilfe.

Es stockt, zögert oder verspannt sich.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Das Pferd sollte jederzeit bei Aufnahme des Kontaktes (Druck auf Nase und/oder Genick) den Hals entspannen und vorwärts folgen - so lässt sich ein kurzes Stocken, eine kleine Unsicherheit – z.B. bei einem Wechsel - schnell und einfach korrigieren.

Der Stock sollte variabel seitwärts, vorwärts und vorwärts/seitwärts einsetzbar sein. Falls hier Probleme auftreten eventuell nochmal ein paar Schritte zurückgehen und das Vorwärtstreiben üben.

(Auch wenn man VOR dem Pferd steht, sollte man von vorne Energie an die Hinterhand schicken können.) Falls das Pferd Probleme hat das zu verstehen aber ansonsten ruhig und entspannt ist, könnte man das Vorwärtstreiben erstmal mit Hilfe der seitlichen Begrenzung (z.B. durch einen Zaun) üben.

Wenn das Pferd dazu neigt, sich nur von einer Seite auf die andere zu werfen, ist auch hier ein Vorwärts (nicht unbedingt Tempo, sondern ein vorwärts UND seitwärts Fußen des inneren Hinterbeins) meist die einfachste und effektivste Lösung. Auch das Einbauen von größeren Volten und kleinen Stücken gerade aus kann versucht werden. Eventuell auch immer wieder die Position wechseln, und das Pferd sogar auf einen kleinen Zirkel hinaus schicken (ins Longieren gehen).

Ziel der Übung:

Die gleichen Ziele wie bei Übung 3, aber zusätzlich wird die gesamte Körperspannung und Reaktivität des Pferdes dadurch gefördert, dass das Pferd immer wieder bereit sein muss seine Masse zu verschieben, die neue innere Schulter anzuheben und auf einen Wechsel vorbereitet sein muss.

Übung 5: Schlangenlinien und Achten

So soll es aussehen:

Das Pferd sollte es schaffen sich, ohne den Takt zu ändern, gleichmäßig in beide Richtungen zu biegen und seinen Körper auf der Linie auszubalancieren, ohne nach sich auf die innere Schulter abstützen zu

müssen (Schräglage) oder über die äußere Schulter zu fallen (Abdriften nach außen). Sowohl Stellung als auch die Längsbiegung sollten möglichst gleichmäßig auf beiden Händen möglich sein. Links hinten und links vorne, rechts hinten und rechts vorne können spurig fußen.

Häufigste Fehler:

Das Pferd kann seine Balance nicht halten und kippt nach innen oder driftet nach außen ab.

Das Pferd wirft sich von einer Schulter auf die andere.

Das Pferd kann die Biegung noch nicht halten und sucht Hilfe darin, sich komplett steif zu machen.

Das Pferd schert mit der Hinterhand aus und stemmt sich auf seine innere Schulter (Scherkräfte).

Das Pferd überbiegt sich und driftet so über die äußere Schulter nach außen (Fliehkräfte).

Das Pferd wird in den Übergängen von einer Biegung in die nächste zu eilig, reißt den Kopf hoch, stützt sich am Zügel ab und kommt vermehrt auf die Schulter.

Der Reiter zieht das Pferd zu stark mit dem inneren Zügel um die Kurve.

Der Reiter versucht, mit einem zu starken äußeren Zügel das Pferd um die Kurve zu „drücken“, was die korrekte Biegung unmöglich macht (äußert sich oft in einem Verwerfen im Genick des Pferdes) und das Pferd meist verstärkt auf die innere Schulter bringt.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Die Größe der Biegungen an das Können und die Kraft/ Balance des Pferdes anpassen. Bei schwächeren Reitern und Pferden lieber ganz groß anfangen und bei den Richtungswechsel auf eine ausreichend lange Gerade für das entspannte und korrekte Umstellen achten. (Bei Pferden mit großen Problemen oder jungen Pferden sehen Achten bei mir zu Beginn mehr aus wie Diagonalen - die Diagonale wird gerade geritten und die kurze Seite als halber Zirkel.) Geht das gut, nehme ich einen ganzen Zirkel und danach erst wieder die Diagonale, um dem Pferd ausreichend Zeit zu geben sich wieder aufzurichten und etwaige Fehler, die in der Wendung passiert sind, zu korrigieren. Der Reiter hat hier auch genügend Zeit, zuerst wirklich gerade zu stellen bevor es in die neue Biegung geht.

Sehr empfehlen kann ich hier, sich zur Orientierung Stangen und/oder Gassen/Pylonen aufzustellen. So sieht man gleich, ob man die Linie korrekt einhalten konnte. Auch empfehle ich sehr, beim Umstellen anfangs das Tempo etwas herauszunehmen um ein Schleudern zu verhindern. Beispiel: dreifache Schlangenlinie im Trab mit einem Übergang zum Schritt auf der Mittellinie. Danach neu Antraben.

Ziel der Übung:

Der hohe gymnastizierende Effekt ergibt sich durch das wiederholte Umstellen und Umbiegen. Dabei werden die innen liegenden Hals-, Bauch- und Rumpfmuskeln verkürzt, die äußeren gedehnt. Durch die vielen Wechsel ist nicht nur Balance und erhöhte Körperspannung vom Pferd gefragt - weil es sich immer wieder neu ausbalancieren muss - sondern es werden auch eventuell verspannte Rumpfträger durch das wiederholte Entlasten und Belasten sehr schön gelöst. Auch die wechselnde Belastung der Hinterbeine (Tragkraft innen und Stabilisation außen) hat einen insgesamt positiven Effekt auf die Beweglichkeit und Stabilität des Pferdes.

Übung 6: Reiten (der Acht) in Außenstellung

So soll es aussehen:

Es gibt verschiedene Varianten, mit der Außenstellung zu arbeiten. Generell gibt mir dies die Möglichkeit, eine Balanceverschiebung zu erarbeiten aber die Biegung, d.h. auch die Verkürzung der anderen Seite, über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten und eventuell auftretenden Verspannungen durch eine Gewichtsverlagerung entgegen zu wirken.

Beispiel: Das Pferd geht auf der rechten Hand in Biegung und Stellung auf einem Zirkel und beim Wechsel auf einen Zirkel auf der linken Hand wird die Rechtsbiegung beibehalten.

Häufigste Fehler:

Der Reiter verdreht sich.

Der Reiter zieht am inneren Zügel und verhindert so, dass das Pferd durch den ganzen Körper arbeiten kann.

Das Pferd möchte die Aufdehnung vermeiden und schert mit der Hinterhand aus (es kommt in eine Schenkelweichen-artige Bewegung auf den Zirkel, die Hinterhand weicht also nach innen aus).

Das Pferd klappt nur den Hals in die gewünschte Richtung. Auch hier findet dann keine korrekte Aufdehnung bzw. Verkürzung statt.

Das Vorwärts geht verloren, weil das innere Hinterbein nicht mehr im entsprechenden stabilisierenden Schub durch den Körper arbeiten kann.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Die Größe der Wendungen anpassen, nicht zu klein/eng.

Zu Beginn immer nur für ein paar Tritte/ Sprünge die Außenstellung verlangen, danach wieder gerade richten. Wenn es auf dem Zirkel oder auf gebogenen Linien noch zu schwer ist, empfehle ich die ersten Umstellungsversuche auf geraden Linien zu machen (gerne anfangs auch am Zaun entlang, bzw. dann an einer geraden Linie, die durch eine optische Begrenzung klar zu erkennen ist (Stangen, Pylonen, Gassen, Traktorspuren, Feldrand, o.Ä.).

Daraus kann man sich auf flache Schlangenlinien mit Außenstellung vortasten und dann weitere gebogene Linien entwickeln.

Der Sitz des Reiters spielt hier eine wichtige Rolle. Er muss sich der Biegung des Pferdes anpassen, darf aber nicht einknicken oder sich verdrehen.

Falls notwendig, kann ich mein Pferd durch meinen Sitz immer wieder kurz entlasten, indem ich mich leicht nach außen drehe und so ein leichtes nach innen treten der Hinterhand ZULASSE. Dies gibt meinem Pferd für einen Moment eine kleine Entlastung, wenn es die korrekte Außenbiegung/Stellung nicht mehr halten kann, sollte aber immer bewusst herbeigeführt werden und nicht einfach „passieren“. Falls dein Pferd sich schwer tut die innere Schulter zu öffnen, empfehle ich, das eigene innere Bein/Knie/den Oberschenkel zu überprüfen. Ist dieser zu fest dran, kann man dieses/n sogar etwas vom Rumpf weg drehen, um das Aufdehnen zu erleichtern. (Ich persönlich nehme in vielen Wendungen das äußere Bein vom Rippenbogen der Pferdes weg. (hier geht es vor allem um den Oberschenkel und das Knie).

Ziel der Übung:

Durch die verlängerte Phase der gleichbleibenden Biegung trotz Balanceveränderung und anderer Richtung/Bewegung, erreiche ich noch andere Strukturen. Ich kann z.B. das tragende innere Hinterbein entlasten ohne die Übung komplett verlassen zu müssen.

Auch wird die Balancefähigkeit des Pferdes enorm gefördert.

Übung 7: Der Stangenfächer

So soll es aussehen:

Die Abmessungen der Abstände für die Stangen (innen erhöht gestellte Stangen!) müssen natürlich nach Größe und Gangmaß des jeweiligen Pferdes gewählt werden, betragen aber für ein durchschnittlich großes Pferd etwa:

Schritt: innen 0,7m, außen 1,1m

Trab: innen 1,0m, außen 1,4m

Galopp: innen 2,0m, außen 2,5m

Das Pferd schafft es mit gleichmäßiger Biegung, auf beiden Händen seine innere Schulter vermehrt anzuheben.

Häufigste Fehler:

Die Abstände werden zu groß oder zu klein gewählt.
Die Stangen werden innen zu hoch gelegt.
Es wird mit zu vielen Stangen auf einmal begonnen.
Das Pferd wird eilig/ beginnt zu rennen und verspannt sich.
Der Reiter gibt dem Pferd den Hals nicht ausreichend frei.
Der Reiter findet den Takt nicht, verlagert sein Gleichgewicht falsch.
Das Pferd stößt die Stangen herunter.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Steigert diese Übung langsam, mit nicht mehr als vier Stangen. Nehmt sie anfangs nur ergänzend zum Training und wiederholt sie nicht zu oft. Zu Beginn nur im Schritt. (Ich persönlich finde, der Effekt von Schrittstangen wird extrem unterschätzt!)
Kontrolliert und ruhig ist möglichst oft, zu schnell und vielleicht sogar hektisch immer vorzuziehen!
Wenn das Pferd anfangs die Stangen immer wieder runterstößt, versucht es erst mit den Stangen am Boden. In diesem Fall ist das Pferd wohl noch zu schwach oder zu schlecht koordiniert, um die Biegung mit dem vermehrten Anheben kombinieren zu können. Sollte das Pferd generell sehr wenig „Respekt“ vor Stangen haben und bemerkt haben, dass diese sowieso „nachgeben“, empfehle ich, für einige Zeit auf Cavaletti (Stange ist also fixiert durch das Kreuz und daher nicht so einfach wegzukicken) oder, in noch extremeren Fällen, auf kleine Baumstämme zurückzugreifen, bis das Pferd wieder versteht, dass nicht jeder Gegenstand einfach nachgibt. Allerdings gilt es immer erst abzuklären, ob das Pferd wirklich nur unaufmerksam ist oder eventuell tatsächlich Schwachstellen hat, die es ihm erschweren oder u.U. sogar unmöglich machen die Füße zu heben.
Wenn das Pferd sehr stark nach innen kippt und sich auch durch die Aufforderung mit der Gerte Richtung Schulter nicht wieder aufrichtet, empfehle ich, die Zirkellinie/Fächergröße etwas größer zu wählen, bzw. eventuell nach dem Fächer wieder eine gerade Linie zu reiten/longieren. Man kann auch eventuell ein kurzes Schenkelweichen einzubauen oder eine Acht etc..

Ziel der Übung:

Das Anheben der inneren Schulter und dadurch das verbesserte Vortreten des inneren Hinterbeins.
Aufdehnen der äußeren Körperseite, verkürzen der inneren Körperseite.

Übung 8: Bügeltritt

Wie es aussehen sollte:

Den Bügeltritt verwende ich sehr gerne, hier um eine Neusortierung der Schulterbalance zu erwirken. Er kann auch ein wichtiger Impuls für die Rumpfragemuskulatur sein um eine korrekte Rotation des Brustkorbs herbeizuführen.

Häufigste Fehler:

Der Impuls wird viel zu heftig, zu oft und/oder zu lange gegeben.
Der Reiter gibt den Impuls im falschen Moment.
Der Reiter knickt dabei in der Hüfte weg, verschiebt sein Gleichgewicht zu stark und verliert seinen Sitz, was das Pferd mehr behindert als es hilfreich wäre.
Das Pferd reagiert nicht oder stemmt sich dagegen.

Durch zu intensiven, langanhaltenden oder zeitlich falschen Einsatz kann es zu Takt- und Gleichgewichtsfehlern beim Pferd kommen.

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Es handelt sich tatsächlich nur um einen kurzen Impuls (ähnlich dem Moment bei der Verstärkung der Pendelbewegung im Schritt), beispielsweise im Moment der Vorführphase des äußeren Vorderbeins, wenn ich ein nach innen Kippen verhindern möchte.

Die Intensität des Bügeltritts ist lieber zu gering als zu heftig zu wählen: Ein Tippen mit dem Zehenballen sollte die stärkste Intensität darstellen.

Sollte das Pferd nicht reagieren, so darf man die Gewichtsverlagerung nicht einfach halten, (Das Pferd würde beginnen sich gegen den Druck zu stemmen/zu lehnen, und man würde das Gegenteil dessen erreichen was man möchte!) sondern im Takt weiter kleine Impulse geben und eventuell die Intensität der Biegung etwas variieren oder mit der Konterstellung spielen.

Es gilt auf alle Fälle zu verhindern, dass man als Reiter in eine Schaukelbewegung kommt.

Ziel der Übung:

Das Anheben der überlasteten Schulter beziehungsweise die Gewichtsverlagerung zur entlasteten Schulter.

Anreize zur Rotation des Brustkorbes bzw. Impulse zur Aktivierung der Rumpfräger.

Außerdem ergibt sich daraus oft eine verbesserte Grundspannung im Pferd.

Übung 9: Schulterherein unter dem Reiter

Wie es aussehen sollte:

Das Schulterherein kann in verschiedenen Abststellungen und Biegungen geritten werden, die sich nach der jeweiligen Problematik bzw. Trainingsthematik des Pferdes richten sollten. Es ist jedoch grundsätzlich als eine Vorwärts-Seitwärtsbewegung zu definieren, bei der die Vorhand des Pferdes von der gerittenen Linie nach innen geführt wird und die Hinterhand weiter auf der Linie bleibt. Dabei muss darauf geachtet werden, dass das Pferd im selben Takt weiter läuft (wichtig!).

Häufigste Fehler:

Zu viel Abststellung, ein Hinausschleudern der Hinterhand anstatt eines Bewegens der Vorhand nach innen (wodurch sowohl das Tragen des Hinterbeines verloren geht als auch der Takt, und das Pferd schwer auf der Schulter bleibt. Sprich: Der Sinn der Übung geht KOMPLETT verloren! Zum Erlernen der weichenden Schenkelhilfe ist das Schenkelweichen (wie ja schon der Name sagt;-)) das Mittel der Wahl!!)

Der Takt geht verloren (entweder weil das Pferd schleudert, sich verspannt oder die Übung noch nicht/nicht mehr halten kann).

Der Reiter reitet die Übung nicht hauptsächlich am Sitz, sondern am Zügel (z.B. starkes Verwerfen, weil zu viel Druck am äußeren Zügel).

Schlechte Vorbereitung durch den Reiter, dadurch Schleudern, Taktverlust, nur der Hals wird nach innen gezogen etc...

Richtige Hilfen, Fehler vermeiden:

Schulterherein ist nichts anderes als die Biegung der Volte auf eine gerade Linie zu übertragen. Um schon mit der korrekten Biegung beginnen zu können, eignen sich daher Volten und korrekt durchrittene Ecken sehr gut als Einleitung.

Sowohl die Art der Abststellung als auch die der Gewichtshilfe ist ein großer Streitpunkt unter Experten. Ich bin grundsätzlich ein Verfechter der Gewichtshilfe IN die Bewegungsrichtung (Das ist für mich aus

einigen Gesichtspunkten stimmiger.), allerdings versuche ich grundsätzlich vor allem am Anfang dort zu sitzen, wo mein Pferd mich braucht um die Übung bestmöglich auszuüben. Beispiele: Habe ich ein Pferd, das sehr stark auf die innere Schulter fällt, werde ich versuchen, das Schulterherein mit etwas weniger Abstellung zu reiten, dafür eventuell mit etwas mehr Biegung und versuchen, eher außen zu sitzen. Habe ich ein Pferd, das sich sehr stark verbiegt und dazu tendiert über die äußere Schulter auszuweichen, werde ich versuchen, die Biegung weitestgehend zu reduzieren und eher vorne innen sitzen. Diese Beispiele ließen sich sehr lange fortsetzen, da jedes Pferd individuelle Problemchen mitbringt, und jedes Pferd seine ganz individuellen Wege findet, seine Probleme zu kompensieren. Daher kann ich euch nur sehr ans Herz legen, falls ihr euch an solche (wie ich finde durchaus anspruchsvollen!) Übungen heranwagen möchtet, einen Trainer zu suchen, der euch in diesem Bereich beraten kann!

Bei der Zügelführung ist zu beachten, dass das Pferd sanft von den Zügeln „gerahmt“ werden sollte, also weder vom inneren Zügel hineingezogen noch von einem äußeren, unnachgiebigen Zügel hineingedrückt wird!

Sollte der Takt verloren gehen, das Pferd sanfter in die Lektion hineinführen (z.B. über Volten) und öfter dazwischen auflösen in ein Vorwärts, eine Volte etc...

Ziel der Übung:

Das Ziel ist ein Anheben der inneren Schulter, ein Öffnen der Schultern insgesamt und natürlich eine gewisse Versammlung durch das lastaufnehmende innere Hinterbein – was für Brustkorb des Pferdes ein Heben bedeuten kann. Gleichzeitig ist es eine tolle Übung um an der seitlichen Rumpf-, Hals-, und Bauchmuskulatur zu arbeiten. Außen wird diese gedehnt, innen verkürzt. Die Schulterfreiheit kann sich durch das Öffnen der Schultergelenke stark verbessern. Dadurch eignet sich das Schulterherein beispielsweise sehr gut als Vorbereitung auf ein Zulegen/ Tritte verlängern.

Außerdem fördert die Übung die gesamte Grundspannung im Rumpf des Pferdes, da es sich sehr stark gegen die Drehung stabilisieren muss, um nicht mit der Hinterhand zu kippen oder nach außen zu schleudern.