

Einfache Gymnastizierung und Mobilisierung

für kurze Einheiten



© Judith Steiner

www.harmonisch-reiten.at

Hilfe zur Selbsthilfe

*Ich möchte hier einige Übungen vorstellen, die relativ einfach umgesetzt werden können und einiges zur Beschäftigung und Gesunderhaltung des Pferdes beitragen können, egal ob es jung oder alt, voll im Training oder rekonvaleszent ist. Die meisten können sowohl beim Reiten als auch vom Boden aus geübt werden, prinzipiell auch am Knoten- oder Stallhalfter, wobei ein **Kappzaum** oder auch ein normales **Zaumzeug** eine weitaus präzisere Ausführung erlaubt. Eine **Gerte** (Dressur- oder Touchiergerte) zu führen ist zumindest empfehlenswert, bei einigen Übungen sogar unabdingbar. Auf weitere Materialien kann bei diesen Übungen verzichtet werden, wenngleich sie hilfreich eingesetzt werden können (z.B. Pylonen für die Mittelpunkte von Volten/Kleinen Touren).*

Alle Übungen können miteinander kombiniert und um weitere (schwierigere) Elemente erweitert werden, außerdem sollten sie natürlich auch wiederholt sowie auf der linken und rechten Hand ausgeführt werden. Bei großen Unterschieden auf beiden Händen empfiehlt sich folgende Vorgehensweise: Die Lektion wird auf einer 1-3x wiederholt, danach ebenso oft auf der anderen. Zuletzt wird ein solcher „Wiederholungssatz“ noch auf der schlechteren Hand geübt. Durch diese simple Vorgehensweise kann die Geraderichtung verbessert werden.

Die nachfolgende Aufstellung kann natürlich nur einen kleinen Überblick bieten und nicht sämtliche Fragen und Problemstellungen abdecken. Sollten gravierende Probleme auftreten, empfehle ich, die jeweilige Übung vorerst auszulassen und zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu versuchen.

Lektionen

4x Biegung

Diese Abfolge empfiehlt sich für Pferde, denen die korrekte **Biegung** ein- oder beidseitig schwerfällt. Es geht hierbei vor allem um den Wechsel zwischen konzentrierter, präziser **Ausführung und Pause**. Es werden Volten/Kleine Touren jeweils in der Mitte aller Seiten des Reitplatzes eingebaut, je nach Pferd zwischen 6 und 12 m im Durchmesser. Es ist darauf zu achten, dass sie wirklich rund sind (eigener Weg des Menschen!) und das Pferd sich von Beginn bis Ende konzentriert und so gut wie möglich biegt. Nach Erreichen des Hufschlages darf es in lockerer Haltung bis zur Mitte der nächsten Seite weitergehen.

Bei Problemen mit der Biegung kann diese durch massierende Einwirkung einer Hand am Halsansatz (vor dem Schulterblatt etwa dort, wo die Halswirbelsäule entspringt) verstärkt werden. Wichtig hierbei ist, dass sich der Mensch nicht mit seinem Gewicht gegen das Pferd stemmen darf. Weiters ist darauf zu achten, dass das Pferd leicht in der Hand bleiben soll und sich nicht auf diese stützen darf. Es soll sich nicht im Genick verwerfen, das heißt, die Ohren müssen auf gleicher Höhe bleiben, die Blickrichtung des Pferdes soll aber leicht nach innen wandern.

Steigerung: Kombination mit Schulterherein oder Kruppherein nach den Volten/Touren bis zur nächsten Ecke, Kombination mit Schulterherein oder Kruppherein auch auf den Volten/Touren, Kombination mit Übergängen, z.B. Volten/Touren im Trab und Geraden im Schritt oder umgekehrt

4x Übergänge

Nach dem ähnlichen Prinzip wie „4x Biegung“ funktioniert auch diese Übung, wobei statt eines kleinen Kreises (oder weiterführend auch kombiniert mit diesem) **ein paar Tritte Trab** gefordert werden. Wichtig ist möglichst präzises Antraben sowie Durchparieren zum Schritt, ohne dass sich das Pferd verwirft oder heraushebt. Um ein gutes Antreten in den Trab aus der Hinterhand zu fördern, kann im Bereich der Kniekehle leicht touchiert werden. Wichtig ist, dass das Pferd dabei nicht hektisch wird und auch der Übergang in den Schritt flüssig, aber ruhig erfolgt. Die Gangarten sollen gut zu erkennen sein und rein ausgeführt werden, was umso schwieriger, aber auch wichtiger wird, je kürzer

die Trabphasen sind. Der Schritt soll ruhig und schreitend sein, der Trab ausreichend impulsiv und gut diagonal, was besonders Gangpferden sehr schwer fällt.

Steigerung: Hauptgangart Trab mit Schrittreisen, Hauptgangart Trab mit Galoppreisen (einfacher in den Ecken, schwieriger an den Seiten), Übung auf der halben Bahn oder dem Zirkel statt auf der ganzen Bahn

Schaukel

Früher gehörte die Schaukel zu den Pflichtaufgaben in Dressuraufgaben der höchsten Klasse, da sie ein ausgezeichneter Test der Durchlässigkeit des Pferdes ist. Sie besteht aus mehrfacher Abfolge von **sechs Schritten vorwärts** und **vier Tritten rückwärts**, was dazu führt, dass sich das Pferd insgesamt nur wenig von der Stelle bewegt. Für Übungszwecke kann die Anzahl der Tritte selbstverständlich variiert werden, zu Beginn sollte mit wenigen Tritten rückwärts, dafür einer guten Strecke vorwärts und nur wenigen Wiederholungen auf einmal begonnen werden, um ein Entziehen des Pferdes nach hinten zu vermeiden. Wichtig hierbei ist, dass der Impuls nach vorne vom Pferd immer gut angenommen wird, ohne dass es hektisch wird.

Es sollte darauf geachtet werden, dass das Pferd weder den Kopf hochreißt noch abtaucht, sondern möglichst in einer stabilen Haltung bleibt, in der es sich nicht auf der Hand abstützt. Die Bewegungen sollten flüssig und vor allem gerade ausgeführt werden, dann wirkt die Lektion auf die Hanken, die Gelenke der Hinterhand, besonders geschmeidig machend und kräftigend.

Steigerung: Wechsel zwischen Rückwärtsrichten und Trab, Wechsel zwischen Rückwärtsrichten und Galopp, Verlängerung der Strecke beim Rückwärtsrichten, Übung auf gebogenen Linien

Übertreten

Das klassische Übertreten ist eine vorwärts-seitwärts gerichtete Bewegung auf einem sehr kleinen Kreis, bei der die **Hinterbeine** des Pferdes **stark kreuzen** und somit stark mobilisiert werden, ebenso die Gegend im Lenden- und Iliosacralgelenksbereich. Es kann somit als Lockerungsübung angesehen werden, trainiert jedoch nur bedingt die Kraft in der Hinterhand. Dennoch ist diese Lektion für ungeübte Pferde sehr anstrengend. Zu Beginn sollte man sich

also mit wenigen Schritten zufrieden geben, die jedoch immer wieder im Laufe einer Einheit eingebaut werden können.

Vom Boden aus stellt man sich zu Beginn am besten leicht seitlich vor das Pferd, behält seinen Kopf gut bei sich, beginnt minimal rückwärts zu gehen und somit das Pferd zum Vorwärtsgen zu animieren, während man seine Hinterhand mittels Gerteneinwirkung seitlich ausweichen lässt. Wichtig ist hierbei, dass auch die Vorderbeine in Bewegung bleiben müssen und nicht blockieren dürfen. Man kann sich vorstellen, dass sich das Pferd wie ein (krummer) Uhrzeiger um einen selbst als Mittelpunkt im ruhigen Schritt herumbewegen soll. Häufige Fehler sind zu große Schritte des Menschen, wodurch die Bewegung unkontrolliert werden kann, oder ein Zugehen auf das Pferd, wodurch eine gleichmäßige Schrittbewegung unmöglich wird, da sich der Mittelpunkt verschiebt. Viele Pferde neigen zu Beginn auch dazu, einem eher auf die Zehen treten, aber den Kopf weg vom Menschen nehmen zu wollen, wodurch die Seitwärtsbewegung verloren geht.

Beim Reiten kann man sich als Pendant zum Menschen einen Mittelpunkt im Sand suchen, um den herum man stark seitwärts in einer dem Schulterherein ähnlichen Bewegung reitet.

Steigerung: flüssiger Wechsel zwischen rechter und linker Hand ohne anzuhalten (max. 1-2 Schritte geradeaus), Übertreten im Trab

Rücken heben im Trab

Diese Übung wird am besten **auf einem Zirkel/einer Tour** beliebiger Größe ausgeführt, funktioniert in dieser Form aber tatsächlich nur vom Boden aus.

Wichtig ist, dass das Pferd mit der Gerteneinwirkung gut vertraut ist.

Zunächst wird das Pferd in einem ruhigen Tempo angetrabt, eine leichte Biegung sollte erhalten bleiben. Pro Runde kann dann 1-2x für wenige Tritte der Bauch des Pferdes im Bereich der **schrägen Bauchmuskeln** (*M. obliquus externus abdominis* & *M. obliquus internus abdominis*) mit Gefühl **touchiert** werden - immer nur so lange, wie es das Pferd toleriert, ohne hektisch zu werden.

Es ist gut möglich, dass Pferde, die diese und ähnliche Übungen noch gar nicht kennen, zunächst irritiert sind und versuchen schneller zu werden und sich herauszuheben. In diesem Fall hilft oft ein wenig Geduld und Abwechslung mit anderen Übungen, und bald kann man feststellen, dass Pferde tatsächlich beginnen, den Rücken mehr anzuheben und ein klein wenig mehr Kadenz zu

entwickeln. Sobald eine derartige Reaktion des Pferdes erfolgt, muss sofort gelobt und pausiert werden.

Steigerung: Steigerung der Trittzahl, Rückenheben im Galopp, Rückenheben im Schritt (deshalb schwierig, weil es im Schritt an Dynamik mangelt), Übung auf geraden Linien ohne schneller zu werden

Schlussbemerkungen

Gerade unter begrenzten Bedingungen ist die Schrittarbeit besonders wichtig. Sie bietet uns die Möglichkeit, sehr präzise und konzentriert mit unserem Pferd zu arbeiten, ohne es schnell zu überfordern. Zur Auslastung von jungen oder bereits trainierten Pferden ist es jedoch wichtig, dass diese auch ausreichend Bewegungsmöglichkeiten bekommen, wenngleich dies nicht in jeder Einheit zwingend notwendig ist. Man kann also die verschiedenen „Arten“ der Arbeit zwischen den Einheiten abwechseln oder aber innerhalb einer Einheit kombinieren.

Bei schwerwiegenden Unklarheiten oder Problemen empfehle ich dringend, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wenn dies (vorübergehend) vor Ort nicht möglich ist, gibt es fast immer die Möglichkeit von persönlichen Rücksprachen oder sogar Videoanalysen.

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Judith Steiner
0699 / 10 53 87 92
info@harmonisch-reiten.at