

Entspannt durchatmen können Pferde beim Reiten nur, wenn das richtige Training sie dazu bringt, körperlich und mental loszulassen

DER GUTE START INS TRAINING

WARM *up*

Die Lösungsphase ist unumgänglich, damit Pferde Leistung bringen können und viele Jahre gesund bleiben. So bereiten Sie Ihr Pferd auf große Aufgaben unter dem Sattel richtig vor



Nach 15 Minuten Schritt am langen Zügel kann schon in dieser Gangart mit gymnastizierenden Übungen begonnen werden

La Picolina ist ein Routinier. Die braune Warmblutstute läuft seit Jahren erfolgreich bis Grand Prix. Nicht zuletzt, weil ihre Besitzerin ihr jeden Tag genügend Zeit gibt, mit neuen Anforderungen erst einmal warm zu werden. Dr. Britta Schöffmann (siehe Fotos), Ausbilderin, Turnierrichterin und Fachbuchautorin aus Duisburg, hat La Picolina – genannt Liesi – selbst bis in die hohen Klassen ausgebildet und dabei immer viel Wert auf das richtige und ausgiebige Lösen am Anfang gelegt. Liesi weiß deshalb, worauf es ankommt. Schon in den ersten Runden im Schritt sucht sie mit langem Hals immer wieder die Anlehnung in die Tiefe. Und das selbst im Gelände. „Ich gehe oft mit ihr vor dem Training eine kleine Runde ins Feld“, erklärt Britta Schöffmann. „Das ist eine gute Abwechslung zum Training im Viereck, und Liesi kann sich auch mental entspannen.“

Positiv stimmen

Diese mentale Losgelassenheit ist auch für Dr. Robert Stodulka grundlegend für jedes weitere Training. „Erst durch eine innere Zwanglosigkeit, eine positive Einstellung des Pferdes, ist es überhaupt in der Lage, Muskeln

aufzubauen“, erklärt der Fachtierarzt für Physiotherapie und Rehabilitationsmedizin, Buchautor und Dozent für biomechanische Grundlagen in der Pferdeausbildung an der Universität in Wien. „Nur wenn Muskeln entspannt sind, können sie trainiert werden. Regt sich ein Pferd schon innerlich auf, verspannt sich seine gesamte Muskulatur.“ Beginnt man also die Arbeit, sollte das Pferd zunächst im Schritt am langen Zügel ohne große Ein-

wirkung durch den Reiter laufen dürfen. Gerade Pferde aus Boxenhaltung müssen sich langsam an die Bewegung gewöhnen. Aber auch Weidepferde sollten sich auf die Arbeit unter dem Sattel körperlich und mental einstellen dürfen. Zehn bis 15 Minuten sind nötig, damit alle Gelenke ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden. Nimmt das Pferd nach dieser Zeit den leicht verkürzten Zügel gut an, weiß man, dass die eigentliche Lösungsphase beginnen kann, die Phase, in der der Reiter anfängt, Einfluss auf das Pferd zu nehmen. Der Ausbilder und Fachbuchautor Horst Becker, der europaweit Seminare zur klassischen Dressur gibt, sieht vor allem in der richtigen Schrittarbeit viel Potenzial zum Lösen. „Schon im Schritt reite ich Tempi-Unterschiede“, erklärt der 40-jährige Trainer. „Mal kleine, mal große Tritte, mal langsame, mal schnelle. Dabei beginne ich auf der hohlen Seite des Pferdes, um zuerst die verkürzte Muskulatur aufzuwärmen.“ Auch Seitwärtsbewegungen zählen zu den lösenden Übungen und werden von allen Experten vor allem im Schritt empfohlen. Schenkelweichen, Viereck verkleinern und vergrößern, Schultervor sowie Übertreten lassen auf dem Zirkel verbessern die Kommunikation und gymnastizieren Lenden- und

Rumpfmuskulatur. Eine besonders effektive Übung für weiter ausgebildete Pferde ist der direkte Wechsel zwischen Traversale und Schenkelweichen auf der Mittellinie. „Dadurch lässt sich das Pferd



Ausbilderin und Turnierrichterin Dr. Britta Schöffmann

ohne großen Aufwand schon zu Beginn gut an den äußeren Zügel reiten“, erklärt Britta Schöffmann. Ob dann vorwiegend erst im Trab oder im Galopp gearbeitet wird, hängt, so Horst Becker, von den Stärken des Pferdes ab. Er bevorzugt den Galopp, zumindest bei Pferden, die eine starke Galoppade haben. Denn diese Gangart wechselt zwischen einer dehnen- und einer schließenden, versammelnden Phase, was das Pferd insgesamt beweglicher mache.

„Früher galoppieren“

Die meisten Pferde liefen aus diesem Grund nach dem Galopp insgesamt runder. Im Trab sei es schwieriger, das Pferd zu schließen. Horst Becker fängt oft nach nur ein oder zwei Runden im Trab schon an zu galoppieren. Für die innere Zufriedenheit und entspannte Muskeln ist es besonders in höheren Gangarten wichtig, immer in einem für das Pferd passenden Grundtempo zu reiten. Viele Reiter denken zu sehr an das „Vorwärts“ beim Vorwärts-abwärts-Reiten und versuchen, durch ein hohes Tempo die Hinterhand zu aktivieren. Doch genau das Gegenteil passiert. Um sich in dem hohen Tempo ausbalancieren zu können, muss das Pferd den →



Linkes Bild: La Picolina darf in einem für sie angenehmen Grundtempo in entspannter Dehnungshaltung traben. Die Hinterbeine treten weit nach vorne unter den Schwerpunkt.



Rechtes Bild: Reitet Britta Schöffmann bewusst über dem Grundtempo der Stute, sieht man, wie sich diese im Rücken deutlich verspannt. Die Vorderbeine treten zwar spektakulärer, doch die Hinterhand kommt nicht nach und tritt nur sehr stark verkürzt.

Iberosattel

Sättel für Dressur



und Gelände



z.B. Vaquero Breitschaft besonders breite Auflage, tiefer Dressursitz, individuelle Gestaltung möglich

Tel.09179-2747

www.iberosattel.de

Vor der Arbeit im Viereck kann ein Geländeausflug das Pferd mental entspannen

Titelthema

Rückenmuskel stark anspannen. „Die Bewegung entsteht dann nicht durch Schub aus der Hinterhand, sondern allein durch Flugkraft“, erklärt Horst Becker. „Der Beugemuskel muss am Ende in der Streckung das Hinterbein mitziehen, statt es am Anfang der Bewegung bestimmt nach vorne treten zu lassen. Das Pferd fällt komplett auseinander.“ Denn die Hinterhand kann nicht unbegrenzt schnell laufen, die Vorderbeine sind da weit im Vorteil. Was bei ganggewaltigen Pferden also oft imposant und schwungvoll aussieht, ist für die biomechanischen Abläufe pures Gift. Muskelaufbau ist bei einem übereilten Tempo nicht möglich. Horst Becker zieht hier klare Parallelen zum Menschen: Für das Reiten gelte das Gleiche wie für das Joggen. Hier soll man nur so

schnell laufen, dass man sich noch mit seinen Mitläufern unterhalten kann. Auch bei Pferden muss der Atemrhythmus mit dem Laufrhythmus übereinstimmen, das Pferd sollte im Takt der Gangart atmen und abschrauben. Sonst bekommen die Muskeln keinen Sauerstoff und verspannen.

Der Faktor Zeit

Die Zeit, die ein Pferd braucht, um Muskeln, Sehnen und Bänder gut aufzuwärmen, ist individuell sehr verschieden und hängt von vielen Faktoren ab. „Rund 20 bis 25 Minuten dauert es in der Regel, bis ein Pferd auf Betriebstemperatur ist“, erklärt Britta Schöffmann. „Diese Zeit kann aber stark variieren, je nach Alter, Ausbildungsstand, Exterieur,

Seitengänge im Schritt machen das Pferd geschmeidiger und aufmerksam



Ein frischer Galopp im entlastenden Sitz fördert das Aufwölben des Rückens und macht auch weniger gehfreudige Pferde schnell munter



Wichtige Abwechslung: Auch in der Lösungsphase muss der Rahmen des Pferdes immer wieder verändert werden, es also mal mehr aufgerichtet (o.), mal mehr in Dehnung (u.) geritten werden. Nur so werden Muskeln wirklich angespannt und wieder entspannt, und ein Muskelaufbau ist möglich.



Foto: Ilija v. d. Kastele

Temperament und Gesundheitszustand des Pferdes.“ Für ein junges, gerade angerittenes Pferd ist die Lösungsphase gleich auch die Arbeitsphase, denn länger als 30 Minuten sollten diese Pferde nicht geritten werden. Andererseits können ältere Pferde unter beginnender Arthrose leiden. Hier rät Britta Schöffmann, vor der Lösungsphase erst einmal 30 Minuten Schritt zu reiten.

Schwächen erkennen

Große, schwere Pferde brauchen in der Regel ein längeres Aufwärmprogramm als kurze Ponys, da viel mehr Muskelmasse angesprochen werden muss. Sehr lange Pferde ein anderes als besonders kurze. „Pferde mit einem langen Rücken muss man schon in der Lösungsphase versuchen zu verkürzen“, erklärt Britta Schöffmann. „Sonst arbeiten sie schnell nach hinten heraus und fallen auseinander.“ Hierzu müssen bereits beim Lösen vermehrt Übergänge geritten werden, zunächst zwischen den Gangarten, zum Ende des Lösens auch als Trab-Halt-Übergänge. „Übergänge sind, richtig geritten, das beste Mittel, ein Pferd von hinten an die Hand zu schließen“, erklärt die 48-jährige Trainerin. Auch Wendungen in Form von Zirkeln und Schlangenlinien, später als

Volten, aktivieren die Hinterhand und bringen sie mehr nach vorn unter den Schwerpunkt. Kurze Pferde neigen dagegen dazu, sich zu verkrampfen, weil es dem Rücken schwerfällt, in Schwingung zu kommen. Die Bewegungen fließen oft nicht von hinten nach vorn durch den ganzen Körper. Die Lösungsphase fällt daher meist länger aus. Hier empfiehlt Britta Schöffmann ein vermehrtes Reiten in Dehnungshaltung, kombiniert mit Seitwärtsbewegungen im Schritt und Trab sowie Galoppreisen im Entlastungssitz. Auch Trabstangen und Cavallettis fördern die Vorwärts-abwärts-Dehnung. „Der größte Fehler bei kurzen Pferden – häufig Barock- oder Westernpferde – ist es, sich vom vermeintlichen Versammlungsgrad dieser Pferde blenden zu lassen“, erklärt Britta Schöffmann. Immer wieder müsse mit vielen lösenden Übungen die Schubkraft verbessert und die Oberlinie gedehnt werden. Zuletzt bestimmt aber auch das Temperament des Pferdes, wie es in der Lösungsphase gearbeitet werden muss. Bei einem wenig gehfreudigen Pferd müssen zunächst alle möglichen Ursachen für die vermeintliche Faulheit ausgeschlossen werden. Diese können in gesundheitlichen Problemen, unpassender Aus- →



Ein zufriedenes Ohrenspiel zeigt nur ein entspanntes Pferd



Ein nicht losgelassenes Pferd schlägt mit dem Schweif

rüstung, aber auch in einer dem Training nicht angepassten Fütterung liegen. Beim Training sind deutliche, kurz eingesetzte Hilfen wichtig. Das Pferd muss dabei immer den Weg nach vorne frei haben, das heißt: kein gleichzeitiger Dauerdruck von Schenkel und Zügel. „Ich reite solche Pferde oftmals im Entlastungs- oder im leichten Sitz, mache viele Tempounterschiede und beschäftige sie mit einfachen Lektionen“, erklärt Britta Schöffmann. Eilige Pferde reitet man dagegen eher unter Tempo, in einer ruhigen, unspektakulären Bewegung erst im Schritt und Trab auf großen gebogenen Linien, später im Galopp. „Hitzige Pferde sollte man nie vor dem Reiten ‚auspowern‘, wie man es häufig sieht“, erklärt Horst Becker. „Das Pferd ist dann im Kopf auf Rennen eingestellt und will auch bei der Arbeit laufen. Der Reiter kommt nie zum Treiben.“

Stattdessen sei es sinnvoll, eiligen Pferden zum Beispiel mit komplizierten Seitengängen etwas für den Geist zu geben und an den Schenkeldruck zu gewöhnen. Auch kann der Reiter beim Leichttraben bewusst langsam aufstehen, um dem Pferd ein ruhiges Tempo vorzugeben. Manche Pferde neigen auch häufig dazu, sich hinter dem Zügel zu verkriechen. Hier wird oft versucht, ihnen durch einen langen, lockeren Zügel den Weg nach vorn vorzugeben. „Hat ein solches Pferd jedoch keinen Zügelkontakt, hat es auch kein Ziel“, erklärt Horst Becker. „Es lernt nicht, an die Hand heranzutreten, wenn keine da ist. Am Anfang reitet man diese Pferde in der Einstellung, die sie zu nächst verlangen.“ Das Problem liegt bei solchen Pferden in der fehlenden Aktivität

der Hinterhand. Britta Schöffmann empfiehlt deshalb viele Trab-Galopp-Übergänge, um das Pferd an die Hand heranzuführen. Bei allen Übungen ist es wichtig, den Rahmen des Pferdes regelmäßig zu verändern, es also mal länger und mal kürzer einzustellen. Nur so werden Muskeln und Bänder abwechselnd angespannt und locker gelassen – die Voraussetzung für den Aufbau von Muskulatur. Ein Pferd, das Runde um Runde mit langem Zügel geritten wird und den Kopf fast bis zum Boden fallen lässt, zeigt keine korrekte Dehnungshaltung, sondern läuft auf der Vorhand. Denn nur wenn die Muskulatur richtig gearbeitet wird, können die Hinterbeine korrekt untertreten und eine effektive Dehnungshaltung ermöglichen. Ein Grund, warum Horst Becker das korrekte Vorwärts-abwärts mit der Nase leicht vor der Senkrechten erst am Ende der Lö-

sungsphase zur Kontrolle abfragt. Auch Dr. Robert Stodulka empfiehlt, die Dehnungshaltung nur in kurzen Reprisen zu verlangen. „Stundenlanges Tiefreiten bringt aus trainingsphysiologischer Sicht keinen höheren Dehnungseffekt oder Muskelaufbau. Es bringt das Pferd nur auf die Vorhand und stört die Balance“, erklärt der 37-jährige Tierarzt.

Die Vorhand entlasten

Um eine Überlastung der Vorhand zu vermeiden, darf das Pferd auch nicht zu eng oder zu tief eingestellt sein. Jede Position des Halses hat Auswirkungen auf Rücken und Hinterhand und umgekehrt. Der Grund dafür ist das tragende Nackenrückenband, das vom Hinterhauptbein (der Verbindung von Kopf und Hals) über den Widerrist und den Rücken bis zum Kreuzbein reicht. In der Dehnungshaltung richtet das Band die Wirbel des Wideristes auf und hebt den Rücken an, vorausgesetzt, es wird nicht übertrieben. „Ist das Nackenrückenband durch eine zu tiefe Halseinstellung überspannt, wird das Becken gespreizt, und ein Untertreten der Hinterhand ist unmöglich“, betont Dr. Robert Stodulka. „Das Wechselspiel zwischen Aufrichten, Dehnen und Biegen, gepaart mit kurzen Pausen am hingeebenen Zügel, ist letztlich der Schlüssel zum Erfolg.“ Ein Erfolg, den man sehen kann. Denn ist ein Pferd rundum

bereit für die Arbeitsphase, zeigt es das deutlich. Und der Reiter fühlt es. „Wenn das Pferd locker ist, zieht es mich in den Sattel. Ist es noch fest, schmeißt es mich heraus“, beschreibt Horst Becker dieses Gefühl. Das Pferd läuft mit zufriedenum Gesicht und lockerem Ohrenspiel, die Bewegungen sind taktrein und flüssig, das Maul schäumt leicht. Der Schweif, als Verlängerung der Wirbelsäule, ist auch ein wichtiger Indikator. „Er sollte nicht zu hoch getragen oder eingeklemmt werden und nicht schlagen, sondern im Takt der Bewegung hin und her pendeln“, betont Britta Schöffmann. „Ein Hinweis auf eine unverkrampft ab- und anspannende Muskulatur.“ All dies muss ein Pferd genauso später in der Versammlung zeigen. Auch die Dehnungshaltung sollte dabei jederzeit abgerufen werden können. Zwischen anspruchsvollen Übungen muss das Pferd immer wieder entspannen dürfen, entweder im Schritt oder in höheren Gangarten. Läuft das Pferd dann mit aufgewölbter Rückenlinie, Nase vor der Senkrechten und weit untergreifenden Hinterbeinen, kann man sich sicher sein, dass die lösende Arbeit für den Ausbildungsstand, den Körperbau und das Temperament des Pferdes genau das Richtige war.

Kerstin Deeken

MEIN-PFERD.DE Weitere Übungen und Buchtipps auf www.mein-pferd.de/besser_reiten.



Jedes Pferd ist anders. Unterschiede im Körperbau spielen in der Lösungsphase eine große Rolle. Bei Pferden mit langem Rücken (o.) muss die Hinterhand stark aktiviert werden, damit sie nicht auseinanderfallen. Kurze Pferde (u.) verspannen oft im Rücken und müssen lernen, dort wirklich loszulassen.

Bereit für die Arbeitsphase: Liesi ist entspannt und lässt Britta Schöffmann weich sitzen



Yeeeeehaaaw! Vier-Sterne-Weiden!

Kalkstickstoff schafft eine dichte Grasnarbe und reinigt die Weide von Parasiten:

- ▶ Fördert die wertvollen Untergräser
- ▶ Stoppt die Bodenversauerung
- ▶ Bekämpft Weideparasiten

Kalkstickstoff – der ideale Pferdeweidendünger!

AlzChem Trostberg GmbH · CHEMIEPARK TROSTBERG
Postfach 1262 · 83308 Trostberg
T: 0 86 21/86-2967 · F: 0 86 21/86-2252
E-Mail: perlka@degussa.com · www.alzchem.com



COUPON

Jetzt kostenlos anfordern:
CD „Gesunde Weiden – gesunde Pferde“

mit Film, Jahresplaner, Tipps zur Düngung und Bodenuntersuchung

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Coupon per Post einsenden oder eine E-Mail mit dem Betreff „Mein Pferd“ senden an: perlka@degussa.com

