

Ergonomische Trainingseinheiten



Übungen zur Erarbeitung einer ergonomischen Trainingshaltung

Dr. med. vet. Thea Ryhner

In der freien Wildbahn ist ein Pferd während rund 16 Stunden auf Futtersuche, dabei bewegt es sich mit zu Boden gesenktem Kopf langsam vorwärts. Naht eine Gefahr, wird der Kopf hoch oben getragen und die Flucht mit weggedrücktem Rücken ergriffen.

Natürliche Haltung

Die Körperhaltung, welche wir von unseren Pferden während des Trainings verlangen, entspricht jedoch nicht diesem Bewegungsmuster, denn um den Reiter schadfrei tragen zu können, muss das Pferd seinen Rücken aufwölben und mit tätiger Rumpf- und Bauchmuskulatur unterstützen. Dies geht einher mit

einer aktiven Oberhalsmuskulatur und einer vermehrten Hankenbeugung. Auch diese Körperhaltung kommt bei Pferden in der Natur vor, jedoch jeweils nur während wenigen Sekunden. Nämlich, wenn die Pferde sich gegenseitig zu imponieren versuchen. Dann wird der Hals gewölbt und der Rumpf getragen, um grösser und eindrücklicher zu wirken. Diese, sich selbst tragende Haltung, muss also mit viel Aufwand antrainiert werden, da sie nicht dem täglichen Bewegungsmuster des Pferdes entspricht und in der Natur nur selten und über äusserst kurze Zeit genutzt wird.

Korrekte Bewegungsabläufe

Die meisten Pferde versuchen, sich mit ihrem Unterhals zu stabilisieren. Kaum

setzen sie sich in Bewegung, kommt der Kopf hoch und der Unterhals tritt hervor. Dieses Bewegungsmuster gilt es zu unterbrechen und stattdessen die Stabilisierung des Körpers mit der Rumpfmuskulatur zu gewährleisten. Denn aus der humanen Sportmedizin ist längst bekannt, dass eine gute Rumpfmuskulatur die Grundlage für korrekte Bewegungsabläufe ist und diese wiederum essenziell zur Vermeidung von Verletzungen.

Die folgenden Übungen aktivieren und stärken die Rumpfmuskulatur und helfen dem Pferd, seine Selbsthaltung zu finden. Die Übungen bauen aufeinander auf und sind daher in der dargelegten Reihenfolge zu erarbeiten.

Rehabilitationszentrum für Pferde NPZ Bern

1. Kopf senken

Als aller Allererstes gehen wir mit dem Pferd einige Runden und lassen es dabei mit dem Kopf tief nach unten kommen. Dabei soll sein Unterhals locker pendeln und die Hinterhand kräftig von hinten nach vorn schieben.

Danach bringen wir dem Pferd bei, ruhig an der Bande zu stehen und beim leichtesten Druck auf die Trense den Kopf zu senken. Dabei halten wir vorerst die Zügel in der linken Hand direkt unter dem Kinn des Pferdes (erste Zügelposition) und drehen uns zu ihm. Wir geben einen konstanten Druck auf die Trense in Richtung Brustbein, senkt das Pferd den Kopf, lösen wir den Druck promptly und loben das Pferd. Will das Pferd bei der Übung zurückweichen, stellen wir es in eine Bandenecke.

Durch leichtes Touchieren der Nachhand im Bereich des Brandzeichens animieren wir das Pferd, mehr Körperspannung zu generieren und mit der Nachhand leicht unter den Bauch zu treten. Dabei beobachten wir den Oberhals, die Bauchmuskulatur und die Lendenmuskulatur, welche alle bei dieser Übung angesprochen werden. Wichtig ist es, die generierte Körperspannung nicht über die Hand nach vorne zu entlassen, sondern die Hand konstant stehen zu lassen. Die Hand los zu lassen würde dazu führen, dass sich das Pferd wieder langmacht, anstelle seinen Rahmen zu schliessen.



2. Gehen in Position

Kann es diese Position halten, schreiten wir an. Um den Rahmenschluss nicht zu verlieren, ist es wichtig, die Hand stehen zu lassen sowie das Pferd in die Hand antreten zu lassen und nicht etwa das Pferd mit dem Zügel nach vorn zu ziehen. Klappt das Gehen in Position in mittlerem Tempo, beginnen wir mit Tempounterschieden, von Schleichen bis fleissig Schreiten. Die Gerte dient uns dazu, das Pferd immer wieder von hinten zu schliessen. Während des Gehens schauen wir immer auf die Beine und beobachten das Auffussen unseres Pferdes. Dabei soll das innere Hinterbein in die Spur des inneren Vorderbeins treten. Zudem muss das Pferd seinen Kopf exakt gerade vor sich tragen und nicht in Innen- oder Aussenstellung. So arbeiten wir an der Geraderichtung des Pferdes. Haben wir diese Etappen erreicht, können wir die bisherigen Übungen in der zweiten Zügelposition wiederholen. Dabei wird der linke Zügel knapp hinter dem Trensenring gehalten und der Aussenzügel in der rechten Hand auf der Höhe der Schulter. Später kann die Aussenzügelhand knapp unterhalb des Mähnenkamms getragen werden.

Rehabilitationszentrum für Pferde NPZ Bern



3. Rückwärtstreten

Häufig neigen die Pferde dazu, nach vorn zu stürmen. Um dies zu unterbinden und nach und nach mehr Last auf die Nachhand zu nehmen, lassen wir es rückwärtstreten. Dabei achten wir darauf, dass der Kopf gesenkt und der Unterhals relativ locker bleibt. Aus dem Retour wird in korrekter Position wieder angetreten. Auch dabei ist es wieder wichtig, die Hand fixiert zu lassen und das Pferd in die Hand antreten zu lassen.

Geht das Pferd mit Zug auf den Zügel nicht retour, helfen wir mit der Gerte nach und touchieren das Pferd an der Brust. Sobald es nach hinten weicht, nehmen wir die Gerte wieder zur Seite.

Geht das Pferd flüssig retour, achten wir auch hier darauf, dass es in der Spur bleibt. Also wiederum mit den Vorderbeinen in die Spuren der Hinterbeine tritt und nicht mit der Kruppe nach innen ausbricht. Ein häufiger Fehler dabei ist, dass wir das Pferd mit seiner Schulter an die Bande drücken, dabei muss das Pferd in der Folge mit der Kruppe nach innen ausfallen. Wir müssen also darauf achten, dem Pferd genügend Raum zu lassen.

4. Flexionen

Das Pferd hat nun gelernt, geradeaus mit gesenktem Kopf zugehen. Dabei hat es bereits begonnen, seine Rumpfmuskulatur vermehrt zu gebrauchen. Nun nehmen wir ihm den Hals als Balancestange weg und stellen ihn deutlich nach innen ab. Um sich zu stabilisieren, muss der Rumpfräger nun noch aktiver werden. Dabei kann beobachtet werden, wie das Pferd im Widerrist höher wird. Auch diese Übung machen wir erst im Stehen und in der Folge im Gehen. Jeweils nur über wenige Schritte, bei denen wir darauf achten, dass das Pferd mit dem inneren Hinterbein in die Spur des inneren Vorderbeins tritt (Geraderichtung). Dank dieser Übung lernt das Pferd auch, seine Schulter korrekt zu positionieren und nicht über die Schulter auszufallen. Natürlich wird diese Übung auf beide Seiten trainiert. Zum Ausführen der Übung verwenden wir die zweite Zügelposition. Die innere Hand gibt leichten Zug auf den Maulwinkel in Richtung des ersten Halswirbels, die Hand mit dem Aussenzügel ruht auf der Schulter und übt immer dann Druck auf diese aus, wenn das innere Vorderbein nach vorne geführt wird. Da diese Haltung für das Pferd sehr ungewohnt ist, gilt es, nach wenigen (zwei bis drei) gut ausgeführten Schritten innezuhalten, das Pferd strecken zu lassen und zu loben.



Zügelpositionen

1. Zügelposition

Wir beginnen unsere Arbeiten an der Hand mit der ersten Zügelposition. Dabei halten wir die Zügel in der linken Hand knapp unterhalb des Kinns.



2. Zügelposition

Kann das Pferd ruhig in der Haltung stehen und in verschiedenen Tempi in der Spur gehen, wechseln wir auf die zweite Zügelposition. Dabei wird der linke Zügel hinter dem Trensenring gehalten und der Aussenzügel in der rechten Hand auf der Höhe der Schulter. Später soll die Aussenzügelhand knapp unterhalb des Mähnenkamms getragen werden.



3. Zügelposition

Für die Übung des Krupphereins und später für die Piaffe eignet sich die dritte Zügelposition am besten. Aber auch alle anderen Übungen, ausser den Flexionen, werden im Fortschritt einhängig ausgeführt. Dies lässt einem die zweite Hand frei, um das Pferd mit Hilfe der Gerte noch mehr zu schliessen und für das Gehen mit gesenktem Kopf: Als aller, aller erstes gehen wir mit dem Pferd einige Runden und lassen es dabei mit dem Kopf tief nach unten kommen. Dabei soll sein Unterhals locker pendeln und die Hinterhand kräftig von hinten nach vorn schieben.



Rehabilitationszentrum für Pferde NPZ Bern

5. Schulterherein

Wir stellen das Pferd wieder in korrekter Position an die Bande. Zunächst führen wir die Pferdeschultern nur einen Schritt nach innen, indem wir selbst einen kleinen Schritt nach innen treten und dabei mit beiden Zügeln einen leichten Zug in Richtung Bahnmitte geben. Wir achten darauf, dass das Pferd mit seiner Nachhand stehen bleibt und nur die Vorhand nach innen tritt. Ist dies gelungen, tippen wir das Pferd im Bereich der Trizepsmuskulatur an, um es mit seiner Schultern wieder zurück auf den Hufschlag weichen zu lassen. Nach dem Loben setzen wir die Übung erneut an und führen die Schultern einen Tritt nach innen. Nun fordern wir das Pferd mittels Schnalzen und eventuell Antippen der Flanke auf, anzutreten. Die äussere Schulter muss ab dem ersten Schritt über den Aussenzügel begrenzt werden. Nach drei gelungenen Schritten halten wir das Pferd im Schulterherein an, führen die Schultern zurück auf den Hufschlag und loben. Das Pferd lernt so, nicht ein Programm abzuspulen, sondern jeden Schritt bewusst zu tätigen. Klappen einige Schritte im Schulterherein, achten wir darauf, dieses auf drei Hufschlaglinien auszuführen.



6. Kruppeherein

Das Kruppeherein wird in zwei Stufen erarbeitet. Auch hier stellen wir das Pferd wieder in korrekter Position an die Bande. Wir halten die Zügel dazu in der ersten Zügelposition in der linken Hand und die Gerte in der rechten (1). Wir legen unseren rechten Unterarm an die Pferdebrust, um ein Vorwärtstreten zu unterbinden und touchieren das Pferd mit der Gerte von der Aussenseite an die Flanke, woraufhin es mit der Kruppe einen Schritt nach innen weichen soll (2 und 3). Hat es dies verstanden, wechseln wir in die Zügelposition (4) und touchieren nun unter dem Bauch durch die äussere Bauchseite. Die Zügelhand gibt dabei einen leichten Zug in Richtung innerer Schulter, um die Innenstellung zu gewährleisten und die Schulter auf dem Hufschlag zu begrenzen. Auch diese Übung machen wir erst nur über wenige Schritte. Dann beginnen wir auch hier auf die Ausführung über drei Hufschlaglinien zu achten (5).



8. Schultermobilisation

Um die Schultern in ihrer seitlichen Beweglichkeit zu fördern (Ad- und Abduktion), gehen wir mit dem Pferd einen Zirkel in Aussenstellung. Die Halsbasis wird dabei gedehnt und insbesondere die Abduktion der Schultergliedmasse gefördert. Wir beginnen mit einem Zirkel mit acht Meter Durchmesser auf rechte Hand, wobei wir das Pferd auf der linken Seite in der zweiten Zügelposition führen, um es zu stellen. Wir gehen also aussen am Zirkel und das Pferd innen. Können wir diesen Zirkel in flüssigem Tempo halten, stellen wir das Pferd im Genick zu uns (also Linksstellung auf rechte Hand). Klappt dies, beginnen wir das Tempo zu verlangsamen und den Kreis kleiner zu machen, bis das Pferd mit der Nachhand auf der Stelle tritt und mit seiner Vorhand um die Nachhand tritt.



7. Seitengänge

Mit Schulternherein und Kruppeherin haben wir nun alle Bausteine für die Seitengänge und können munter von Schulternherein zu Travers, Renvers oder Traversale wechseln. Die Seitengänge sind der Schlüssel zum tätigen Rücken, also ein absolutes Muss für die Pferdeausbildung und -gesunderhaltung. Es ist sehr hilfreich, die Seitengänge bereits in die aufwärmende Schrittphase zu integrieren. Das Pferd wird dadurch bereits im Schritt geschmeidiger und im Rahmen verkürzt.

9. Spanischer Tritt

Der Spanische Tritt eignet sich hervorragend zur Schultermobilisation in der vertikalen Ebene. Wichtig hierbei ist wiederum der Beginn mit dem korrekten Positionieren des Pferdes. Für den Spanischen Tritt ist es enorm wichtig, dass das Pferd mit der Nachhand gut untertritt. Stellt es seine Hinterbeine nach hinten heraus, kann es die Schulter schlechter anheben, zudem wird seine Bauchmuskulatur dadurch inaktiviert und das Halten eines ruhigen Standes erschwert. Steht das Pferd positioniert da, tippen wir ein Vorderbein auf der Rückseite an der Röhre an, bis eine Reaktion erfolgt. Währenddessen sagen wir ein gut in die Länge ziehbares Wort wie zum Beispiel «schschschschsch» (von «jambe», franz. Bein). Zunächst loben wir jedes kleinste Anheben des Beins. Erfolgt dieses prompt auf das Antippen, halten wir nicht inne, sondern wedeln mit der Gerte auf der Rückseite des Beins, um es länger in der Luft zu halten. Mittels eines weiteren Lautes, zum Beispiel «Ho», wird dem Pferd beigebracht, dass dies bedeutet, das Bein wieder aufzusetzen. Nach und nach wird das Bein weiter nach vorn gelockt, bis man schliesslich über leichten Zug am Gebiss den ersten Schritt wagen kann. Nun können wir beginnen, den Spanischen Tritt aus dem Gehen abzufragen. Zunächst einmal nur auf einer Seite: gehen, stehen, «schsch», gehen, stehen, «schsch» ... Klappt dies erst links und dann rechts, fragen wir die Beine abwechslungsweise an, zunächst nur bei jedem dritten Schritt («schsch» rechts, zwei, drei, «schsch» links, zwei, drei, «schsch» rechts, zwei, drei ...). Dabei müssen wir das Pferd immer wieder mittels Antippen der Flanke ans Vorwärtsgen erinnern. Ein Antippen von unten an den Bauch hilft zudem, das Pferd vermehrt zu schliessen. Wichtig ist es, dass das Pferd nicht lang wird, es weder Innen- noch Aussenstellung hat, geradegerichtet ist und den Kopf nicht zu tief trägt.



10. Beckenmobilisation

Hierbei wird ein Zirkel von etwa sechs bis acht Meter Durchmesser in flottem Schritt begangen. Es wird darauf geachtet, dass das Pferd mit der Nachhand nicht ausfällt, also mit dem Hinterbein in die Spur des gleichseitigen Vorderbeins tritt. Kann dies gewährleistet werden, beginnt man über leichtes Touchieren des inneren Hinterbeins dasselbige zum vermehrten Untertreten zu aktivieren. Es soll dabei in Richtung zwischen die Vorderbeine (Bauchmitte) treten. Das äussere Hinterbein soll aber immer noch in die Spur des äusseren Vorderbeins treten. Dies führt zu einem vermehrten Abkippen des Beckens nach innen, welches so mobilisiert wird. Bei dieser Übung ist es enorm hilfreich, sich einen Zirkel am Boden aufzuzeichnen und diesen exakt zu beschreiten. Später können wir den Zirkel so stark verkleinern, dass das Pferd mit den Vorderbeinen praktisch auf der Stelle tritt und mit seiner Nachhand um die Vorhand herumtritt. Hierbei muss die äussere Schulter gut über halbe Paraden am Aussenzügel fixiert werden.

11. Piaffe

Die Piaffe gehört definitiv nicht nur ins grosse Viereck. Im Gegenteil – in der Ausbildung soll schon früh damit begonnen werden, um die Tragkraft der Hanke zu fördern. Auch hier beginnen wir mit der korrekten Positionierung an der Bande. Einige Schritte retour helfen uns, das Gewicht auf die Nachhand zu verlegen. Wie beim Spanischen Tritt beginnen wir mit Antippen eines Hinterbeins. Das Anheben wird so lange geübt, bis das Pferd das Bein ruhig hebt und etwas weiter vorne wieder abstellt. Klappt das mit beiden Beinen, kann das Beinheben im Schritt geübt werden. Dabei gehen wir der Bande entlang in der dritten Zügel führposition. Mit der Gerte tippen wir das innere Hinterbein kurz vor dem Abfussen knapp unterhalb des Sprunggelenks und möglichst von hinten an. Daraufhin soll das Pferd das Bein in einer ruhigen Bewegung höher anheben. Wir fragen zunächst nur bei jedem zweiten Schritt das Anheben ab. Wenn dies auf beide Seiten in Ruhe ausgeführt werden kann, fragen wir das zweite Bein ab, indem wir es just in dem Moment von hinten touchieren in welchem das erste Bein in der Luft ist. Da dies aber viel Übung und ein exaktes Timing verlangt, empfiehlt es sich, die Übung nur bis zum Anheben eines Beines im Schritt allein zu vollführen und für den weiteren Ablauf einen erfahrenen Trainer beizuziehen.



12. Barell

Kombinieren wir einige der obigen Übungen, ergibt sich daraus die Barell-Übung. Diese ist wirklich für jedermann geeignet und hat sogar in einer Studie einen verbesserten Aufbau der stammnahen Rückenmuskulatur gezeigt. Zudem fördert diese Übung die Hakenbeugung und die Beckenrotation. Erneut positionieren wir unser Pferd korrekt an der Bande, dann richten wir es etwa zehn Schritte rückwärts, gefolgt von etwa zehn Schritten wieder flüssig vorwärts. Während des Übergangs gilt, es die Kopfposition nicht zu verlieren und das Pferd nicht in den Schritt zu ziehen, sondern es mittels Antippen an der Flanke in die stehende Hand antreten zu lassen. Anschliessend führt man das Pferd fünfmal möglichst eng linksherum um eine Pylone, gefolgt von fünfmal rechtsherum. Diesen Ablauf (retour, vorwärts, Pylone linksherum, Pylone rechtsherum) wiederholt man dreimal.



Rehabilitationszentrum NPZ Bern

Unter der Leitung von Tierärztin Thea Ryhner führt das Nationale Pferdezentrum Bern ein Zentrum für Rehabilitation der Pferde. Das Steckenpferd bei der Therapie und beim Wiederaufbau der Pferde ist die Bewegungstherapie. Mittels äusserst gezieltem und individuellem Training, an der Hand und später auch unter dem Sattel, wird an Symmetrie, Mobilität und Rumpfstabilisierung gearbeitet, welches die Grundpfeiler für die Genesung und die Verhinderung eines Rezidivs darstellen. Unterstützt wird die Bewegungstherapie durch eine breite Palette von schulmedizinischen, komplementärmedizinischen und manuellen Therapien.

Mehr Informationen finden Sie dazu unter: www.npz.ch/pferdeklunik-2/rehabilitationszentrum
Gerne beraten wir Sie auch persönlich: Pferdeklunik NPZ, Telefon 031 336 13 13,
Mail: info@npz.ch

