

Ergonomische Trainingseinheiten (1. Teil)



Auch in den kalten Wintermonaten sollte das Training abwechslungsreich gestaltet sein, vor allem, wenn dieses hauptsächlich in der Reithalle stattfindet. Dazu bieten sich die zwölf einfachen Übungen zum Muskelaufbau und Förderung der Konzentration an.

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.

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.

Wir bringen 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 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 Führens gehen wir rückwärts 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.



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.



Wie geht es weiter?

Nächste Woche erscheinen vier weitere Lektionen. Im zweiten Teil werden Übungen für ein Schulter- und Kruppereinein, die Seitengänge und die Schultermobilisation erklärt und beschrieben. *Fotos: Tamara Fawer*