

Ergonomische Trainingseinheiten (2. Teil)

Auch diese Woche wird die Serie mit vier Übungen erweitert und zur Ergänzung dienen, um in der kalten Jahreszeit das Pferd auch an der Hand zu trainieren. Mit den unterschiedlichen Lektionen bieten Sie dem Pferd zusätzliche Abwechslung und Kopfarbeit. Text: Thea Ryhner

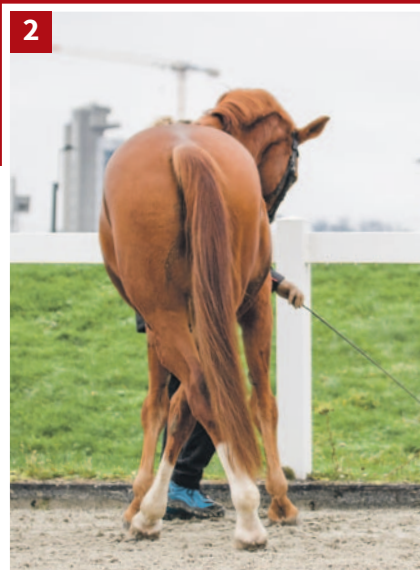
5. Schulterherein

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 Schulter wieder zurück auf den Hufschlag weichen zu lassen. Nach dem Loben setzen wir die Übung erneut an und führen die Schulter einen Tritt nach innen. Nun fordern wir das Pferd mittels Schnalzen und eventuell Antippen der Flanke auf, anzutreten. Die Schultern ab dem ersten Schritt begrenzen über den Aussenzügel. Nach drei gelungenen Schritten halten wir das Pferd im Schulterherein an, führen die Schulter 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).





7. Seitengänge

Mit Schulterherein und Kruppeherein haben wir nun alle Bausteine für die Seitengänge und können munter von Schulterherein 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.



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.



Wie geht es weiter?

Nächste Woche erscheinen vier weitere Lektionen. Im dritten Teil werden Übungen für den Spanischen Tritt, die Beckenmobilisation, die Piaffe sowie die «Barell-Übung» gezeigt.

Fotos: Tamara Fawer