

Ergonomische Trainingseinheiten (3. und letzter Teil)

Im dritten und letzten Teil werden die bereits erschienenen Lektionen mit diesen vier Übungen komplementiert. Die zwölf ergonomischen Trainingseinheiten können übrigens das ganze Jahr trainiert werden. Text: Thea Ryhner, Fotos: Tamara Fawer

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 Vorwärtsgehen 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 Zügelführposition (siehe Bild). 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, sobald 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 Hankenbeugung 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.



1



2



3



4

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

