

| | |
|---|----|
| Danksagungen | 5 |
| Vorwort | 6 |
| Einleitung | 7 |
| | |
| KAPITEL 1 | |
| Vorstellung des Geist-Körper-Seele-Modells | 10 |
| Wie geht man in diesem Buch vor | 12 |
| Einstieg in den Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich | 14 |
| Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich für Reiter und Pferd | 14 |
| Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich für Reiter | 16 |
| Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich für Pferde | 20 |
| Ein interaktiver Arbeitsablauf | 26 |
| | |
| KAPITEL 2 | |
| Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 1: Takt | 28 |
| Reiter Reiten im Takt | 29 |
| Element Geist: Tempo und Taktreinheit | 29 |
| Element Körper: Körperspannung | 33 |
| Element Seele: Geduld | 40 |
| Pferd Das taktreine Pferd | 43 |
| Element Geist: Antritt nach vorne | 43 |
| Element Körper: Kraft | 47 |
| Element Seele: Gehorsam und Arbeitsmoral | 49 |
| | |
| KAPITEL 3 | |
| Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 2: Losgelassenheit | 54 |
| Reiter Losgelassener Reiter | 56 |
| Element Geist: Hilfegebung | 56 |
| Element Körper: Geschmeidigkeit | 60 |
| Element Seele: Psychische und physische Losgelassenheit | 68 |
| Pferd Das losgelassene Pferd | 71 |
| Element Geist: Schenkelweichen | 71 |
| Element Körper: Geschmeidigkeit und Biegsamkeit | 75 |
| Element Seele: Bereitschaft | 81 |
| | |
| KAPITEL 4 | |
| Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 3: Anlehnung | 86 |
| Reiter Die Anlehnung durch den Reiter | 87 |
| Element Geist: Verbindung | 87 |
| Element Körper: Koordination | 91 |
| Element Seele: Beständigkeit und Stetigkeit | 95 |

| | |
|---|-----|
| Pferd Die Anlehnung beim Pferd | 99 |
| Element Geist: Anlehnung in der Vorwärtsbewegung | 99 |
| Element Körper: Balance | 102 |
| Element Seele: Vertrauen und Zutrauen | 107 |
| KAPITEL 5 | |
| Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 4: Schwung | 110 |
| Reiter Der Schwung durch den Reiter | 111 |
| Element Geist: Energie | 111 |
| Element Körper: Energische Einwirkung mit dem „Kern“ | 116 |
| Element Seele: Begeisterung und Aufregung | 126 |
| Pferd Das schwungvolle Pferd | 128 |
| Element Geist: Kraft und Energie | 128 |
| Element Körper: Energie | 133 |
| Element Seele: Durchlässigkeit und elektrische Reaktion | 137 |
| KAPITEL 6 | |
| Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 5: Geraderichten | 140 |
| Reiter Das Geraderichten durch den Reiter | 143 |
| Element Geist: Einstellung | 143 |
| Element Körper: Dressursitz | 145 |
| Element Seele: Pflichtbewusstsein | 152 |
| Pferd Das geradegerichtete Pferd | 154 |
| Element Geist: Körperbewusstsein | 154 |
| Element Körper: Hinterhand und Vorhand aufeinander einspüren | 156 |
| Element Seele: Zufriedenheit | 163 |
| KAPITEL 7 | |
| Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 6: Versammlung | 166 |
| Reiter Die Versammlung durch den Reiter | 168 |
| Element Geist: Komplette psychologische Selbstkontrolle | 168 |
| Element Körper: Komplette Körperkontrolle | 169 |
| Element Seele: Konzentration | 183 |
| Pferd Das versammelte Pferd | 185 |
| Element Geist: Totale Balance | 185 |
| Element Körper: Selbsthaltung | 186 |
| Element Seele: Konzentration | 190 |
| Index | 193 |

In den meisten Dressurfachbüchern werden die physischen Aspekte des Reitens, wie Exterieur des Pferdes, Einwirkung des Reiters, Hilfengebung, Reitstunden und die Bewegungsqualität des Pferdes, analysiert. Meiner Meinung nach sollte jedoch das physische Kriterium (Körperbau) nur ein Drittel der Trainingsausbildung einnehmen. Somit verbleiben zwei Drittel für den intellektuellen (Geist) und den psychologischen (Seele) Bereich, die mindestens genauso wichtig sind wie die physische Mechanik beim Reiten. In diesem Buch möchte ich Ihnen diese drei Drittel nahebringen. Ihr reiterlicher Erfahrungsschatz wird sich mit diesem Hintergrund um einiges erweitern.

Wenn Sie in den Spiegel schauen, sehen Sie dann Ihr ganzes Ich, nämlich Ihren Geist, Ihren Körper und Ihre Seele? Alles, was Sie sehen, ist nur Ihre physische Erscheinung – Ihren Körper. Ihr physisches Erscheinen ist ein wichtiger Bestandteil von Ihnen und lässt Ihre Gesundheit und vielleicht Fitness erkennen. Sie sind aber mehr als ein physisches Wesen. Sie haben eine Seele, die nur zu Ihnen gehört. Ihre Gedanken, Meinungen, intellektuellen Ansichten und Lernprozesse sind einzigartig. Sie haben eine charakteristische Psyche. Ihre Gefühle und Empfindungen, die teilweise genetisch vererbt und durch Lebenserfahrungen geprägt sind, sind ebenfalls einzigartig. Beziehen Sie die komplexe Koordination in Ihrem Körper, in Ihrem Geist und in Ihrer Seele mit in Betracht. Verstehen Sie nun, warum jeder Mensch einzigartig ist?

Unsere gymnastischen Übungen starten simpel und steigern sich nach und nach. Diese Übungen helfen Ihnen, Ihre Sportlichkeit, Geschmeidigkeit, Aktivität, Biegsamkeit und Elastizität zu verbessern. Gymnastische Übungen sind nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Beim Erlernen eines Musikinstrumentes

ist es ähnlich. Gefühl für Musik muss in der Seele entstehen, nur dann kann man mit ihr umgehen.

Es gibt Menschen, die anders darüber denken, aber für mich besitzen die Tiere auch einen „Geist“ und eine „Seele“. Ihr Pferd ist nicht nur ein körperliches Instrument. Es ist ein denkendes und fühlendes Wesen mit einem einzigartigen Geist, verbunden mit physischen und mentalen Stärken und Schwächen. Pferde können Menschen auch auf ihre Weise beeinflussen. Ich bin der Meinung, dass Gott die Pferde in Reinform geschaffen hat. Sie sind ein bemerkenswertes komplexes Wesen mit einer hochgradigen Mischung aus Stärke und Kraft, verbunden mit den Eigenschaften Neugierde, Zuneigung und Arglosigkeit. Alle Pferde werden mit diesen Grundeigenschaften geboren. Pferde mit diesen Grundeigenschaften plus Talent werden für uns zu einer Metapher, nach der wir Menschen streben: ein ausgeglichener Geist, ein perfekter Körper, eine belastbare Seele und als Zusatz noch etwas ganz Besonderes.

Wenn Zweifel bestehen, dass Pferde auf so einem hohen Bewusstseins- und Verständnisniveau reagieren können, erzähle ich Ihnen von folgender Begebenheit. Ich besaß ein Pferd, das einen erfahrenen Reiter abwarf, beim ängstlichen und klammernden Kind oder einem Behinderten sich jedoch ruhig verhielt. Wie kommt ein Pferd zu solch einem Verhalten? Vielleicht, weil jemand ihm das gesagt hatte. Eher nicht, sondern das Pferd verfügt über eine ausgeprägte Sensibilität und einen sechsten Sinn auf einer physischen und emotionalen Ebene.

Mein Trainingskonzept richtet sich gleichermaßen an den Reiter und an das Pferd. Beide Parteien sind für mich dreidimensionale Wesen.

Wie geht man in diesem Buch vor

Mein *Trainingssystem* basiert auf der *Klassischen Skala der Ausbildung* für Pferde, die von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung geschaffen und in der U.S. Dressage Federation Manual veröffentlicht wurde. Die *Klassische Ausbildungspyramide (Skala der Ausbildung)* umfasst sechs Punkte. Jeder Punkt ist eine entscheidende Komponente in der Ausbildungsskala. Ähnlich verhält es sich beim Bau eines Hauses, das zum weiteren Aufbau auf einem soliden Fundament stehen muss. Keiner der sechs Punkte der Ausbildungsskala steht für sich alleine. Sie sind vielmehr im Wechselspiel voneinander abhängig. Die einzelnen Grundeigenschaften müssen systematisch, aber nicht schematisch erarbeitet werden.

Mein System besteht aus zwei neuen Pyramiden. Ich nenne sie die **RIDER'S-MIND-BODY-SPIRIT-TRAINING-BUILDING-BLOCKS** (Reiter-Geist-Körper-Seele-Trainingsbereiche) und die

HORSE'S-MIND-BODY-SPIRIT-TRAINING-BUILDING-BLOCKS (Pferde-Geist-Körper-Seele-Trainingsbereiche). Sie decken sich mit der *Klassischen Ausbildungspyramide*, sind aber gemäß meiner Vorstellung zwei Ausbildungspyramiden für Reiter und Pferd geworden.

Alle folgenden Kapitel sind nach den sechs Punkten der Ausbildungsskala in der *Klassischen Ausbildungspyramide* gegliedert nach: *Takt, Losgelassenheit, Anlehnung, Schwung, Geraderichten und Versammlung*. In jedem Kapitel wird ein Punkt definiert und seine Bedeutung mit speziellen *gymnastizierenden Übungen* begleitet. Ich stelle Ihnen meinen *Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich* für jeden Punkt vor. Außerdem präsentiere ich Ihnen und für Ihr Pferd umsetzbare und erreichbare Ziele. Ich schlage Ihnen alternative Vorgehensweisen im Training vor und helfe Ihnen bei der Einschätzung Ihrer Fortschritte. Schließlich gebe ich Ihnen noch ein paar einfache Tipps für Ihr Training bei den einzelnen Ausbildungspunkten.

1.1 Klassische Ausbildungspyramide



Um die Bedeutung dieser Reitsportgymnastik zu verstehen, sind Theoriekenntnisse der *Klassischen Ausbildungsskala* unumgänglich (SIEHE ABB. 1.1). Das Reiten bzw. die Arbeit mit dem Pferd beginnt grundsätzlich mit einer Lösungsphase. Durch die lösende Arbeit werden Muskeln, Sehnen und Bänder des Pferdes gelockert und erwärmt. Erst durch richtig verstandenes Lösen wird der Rücken des Pferdes zum Schwingen gebracht und die Dehnungsbereitschaft erreicht. Takt und Losgelassenheit sind unabdingbare Voraussetzungen für jede weitere Arbeit und dürfen niemals verloren gehen. Aus der Losgelassenheit heraus entwickelt sich die sichere Anlehnung. Bei leichter Anlehnung zum Pferdemaul kann der Schwung des Pferdes verbessert werden. Im schwingvollen Vorwärtsreiten gelingt es, das Pferd geradegerichtet zu halten. Und erst das geradegerichtete Pferd erlaubt es dem Reiter, die Versammlung zu erreichen. Da man es mit einem lebenden Wesen zu tun hat, kann die Ausbildung Jahre dauern. Jeder Reiter sollte verantwortungsvoll und sensibel auf die Bedürfnisse seines Pferdes eingehen und auch die Ausbildung dementsprechend aufbauen.

Es gibt unzählige Gründe, warum viele Pferde nicht die höchsten Punkte der *Trainingspyramide* erreichen. Das ist jedoch kein Grund, dieses Buch wegzulegen, denn Sie finden auch in den unteren Klassen genügend theoretische Informationen. Ich vermittele Ihnen Tipps und Wissen für alle Ausbildungspunkte. Zum Beispiel stellen Sie sich bei dem Punkt Losgelassenheit die Frage, ob Ihr Pferd zufrieden aussieht? Ähnlich verhält es sich im Reitertrainingsbereich. Der Reiter hat die Verpflichtung, sich der Trainingsfitness seines Pferdes anzupassen, um seinen Partner mit gleicher Fitness unterstützen zu können.

Die Pyramide ist an der Basis weit gesteckt und läuft nach oben spitz zusammen. Die *klassische Trainingspyramide* dient als visuelle Metapher für den Trainingsprozess eines Pferdes.

TAKT: Takt ist das räumliche und zeitliche Gleichmaß in den drei Grundgangarten. Der Takt muss nicht nur auf geraden Linien, sondern auch in allen Übergängen und in der Wendung erhalten bleiben.

LOSSELASSENHEIT: Losgelassenheit ist die Voraussetzung für jede weitere Ausbildung und muss ein wesentliches Ziel der Gewöhnungsphase sein. Die taktmäßigen Bewegungen sind nur dann richtig, wenn sie über den schwingenden Rücken gehen und sich die Muskeln des Pferdes zwanglos und unverkrampft an- und abspannen.

ANLEHNUNG: Anlehnung ist die stete, weich federnde Verbindung zwischen Reiterhand und Pferdemaul. Das Pferd soll durch das taktmäßige, losgelassene Vorwärtsgehen, für das der Reiter mit seinen treibenden Hilfen verantwortlich ist, die Anlehnung an das Gebiss suchen und somit an die Hand des Reiters herantreten.

SCHWUNG: Schwung ist die Übertragung des energischen Impulses aus der Hinterhand auf die Gesamtvorwärtsbewegung des Pferdes. Ein Pferd geht schwingvoll, wenn es energisch abfußt und in der Schwebephase mit seinen Gliedmaßen gut nach vorne durchschwingt. Ein Pferd muss losgelassen mit federnd schwingendem Rücken und einer weichen, korrekten Anlehnung gehen, um schwingvoll traben und galoppieren zu können. Schwung kennzeichnet nur den Trab und Galopp. Der Schritt weist keine Phase der freien Schwebephase auf und kann daher auch nicht schwingvoll sein.

Guter Schwung ist gegeben, wenn sich die Sprunggelenke sofort nach dem Abfußen energisch vorwärts-aufwärts bewegen und nicht erst nach oben oder gar nach hinten hochgezogen werden.

GERADERICHTEN: Ein Pferd ist geraderichtet, wenn Hinterhand und Vorhand aufeinander eingespurt sind, d.h. wenn es auf gerader und gebogener Linie mit seiner Längsachse angepasst ist.

Geraderichten ist für die gleichmäßige Verteilung der Belastung auf beide Körperhälften erforderlich und wird durch konsequente gleichmäßige Gymnastizierung beider Körperseiten erzielt.

VERSAMMLUNG: In der Versammlung übernehmen die Hinterbeine bei stärker gebeugten Hanken (Hüft- und Kniegelenke) vermehrt die Last und treten weiter in Richtung unter den Schwerpunkt. Die Vorderbeine werden dadurch entlastet und deren Bewegung freier. Das versammelte Pferd geht „bergauf“. Die Schritt-, Tritt- und Sprunglänge werden kürzer, ohne Einschränkung an Fleiß und Aktivität.

Es ist wichtig zu beachten, dass auch bei Erreichen der höchsten Klasse in der *Trainingspyramide* die Ausbildung nicht beendet ist. Alle sehr erfolgreichen internationalen Dressurreiter gymnastizieren ihre Grand-Prix-Pferde regelmäßig in allen Bereichen der *Trainingspyramide*, um sie elastisch und sicher in allen Ausbildungspunkten zu bewahren. Der Aufbau der *Trainingspyramide* ist ein dynamischer Prozess mit immer neuen Schwerpunkten. Die Ausbildung ist kein begrenzter Studienkurs mit Anfang, Mitte und Ende.

Einstieg in den Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich

Beachten Sie, dass es zwei *Geist-Körper-Seele-Trainingsbereiche* gibt: einen für den Reiter und einen für das Pferd (**SIEHE ABB. 1.2**). Es ist unmöglich, die Trainingsfortschritte von Reiter und Pferd auf gleicher Ebene festzulegen. Es treten immer Zeitpunkte auf, wo Sie feststellen, dass Ihr Pferd Ihnen voraus ist und Sie von ihm lernen können, wobei in anderen Zeiten Sie der Lehrer sind.

Geist-Körper-Seele-Trainingsbereiche für Reiter und Pferd

Als Zweites werden Sie bei den *Geist-Körper-Seele-Trainingsbereichen* feststellen, dass sie im Gegensatz zu der *Klassischen Reitlehre* dreidimensional ist. In vielen Dressurlehrbüchern geht es bei den Reitern lediglich um den Verstand und bei den Pferden um ihren Körperbau. Die dreidimensionale Zusammensetzung der *Trainingsbereiche*: Geist, Körper und Seele entwickelt sich ineinander übergreifend.

Ich gehe zuerst immer auf den *Reiter* ein und dann auf das *Pferd*. Den Reiter vergleiche ich mit dem führenden Partner beim Tanzen. Er hat den Umgang mit seinem Körper unter Kontrolle und hat daher die Fähigkeit, sein Pferd zu führen. Seine Verantwortung geht noch viel weiter. Wissen über Eigenschaften und Verhalten seines Pferdes, Umgang und Haltung sollten für einen interessierten und verantwortungsbewussten Reiter eine Selbstverständlichkeit sein.

Nun befassen wir uns zuerst einmal mit dem Reiter. Er ist fähig, selbst die Lösung für ein Problem zu suchen. Pferde sind Spiegelbilder

ihrer Reiter. Bei einem steifen Reiter wird auch das Pferd steif sein oder werden. Ein Reiter, der seinen Sitz nicht geschmeidig einsetzen kann, wird sein Pferd nicht effektiv fördern können. Die Hinterhand wird nicht energisch untertreten und der Rücken wird nicht zum Schwingen kommen. Es gibt noch einen anderen Grund, warum ich mich mit dem Reiter zuerst befasse. Ein Pferd ist durch den Pferdehandel austauschbar, aber Sie selbst sind es nicht. Wenn Sie also nicht zuerst an sich etwas ändern, werden Sie nicht zum erwünschten Ziel kom-

men. Ihre Körperhaltung gilt es zu optimieren, sonst werden die Erfolge ausbleiben. Im folgenden Kapitel möchte ich Ihnen einen schnellen Überblick über die Grundbegriffe *Geist-Körper-Seele-Trainingsbereiche* von Reiter und Pferd gemäß den sechs Punkten der *Klassischen Reitlehre (Ausbildungsskala)* geben. In den nachfolgenden Kapiteln werde ich mich dann mit diesen Grundbegriffen befassen. Mit Hilfe des Inhaltsverzeichnisses haben Sie gezielt die Möglichkeit, bei den einzelnen Grundbegriffen nachzuschlagen.

1.2 Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich

| | | MIND GEIST | BODY KÖRPER | SPIRIT SEELE | GEIST-KÖRPER-SEELE-TRAININGSBEREICH | |
|------------|-----------------|---------------|--|--|--|--|
| DER REITER | Versammlung | 6 | Komplette psychologische Selbstkontrolle | Komplette Körperkontrolle | | Konzentration |
| | Geraderichten | 5 | Einstellung | Dressursitz | | Pflichtbewusstsein |
| | Schwung | 4 | Energie | Energische Einwirkung mit dem „Kern“ | | Begeisterung und Aufregung |
| | Anlehnung | 3 | Verbindung | Koordination | | Beständigkeit und Stetigkeit |
| | Losgelassenheit | 2 | Hilfengebung | Geschmeidigkeit | | Psychische und physische Losgelassenheit |
| | Takt | 1 | Tempo und Taktreinheit | Körperspannung | | Geduld |
| DAS PFERD | Versammlung | 6 | Totale Balance | Selbsthaltung | Konzentration | |
| | Geraderichten | 5 | Körperbewusstsein | Hinterhand und Vorhand aufeinander einspüren | Zufriedenheit | |
| | Schwung | 4 | Kraft und Energie | Energie | Durchlässigkeit und elektrische Reaktion | |
| | Anlehnung | 3 | Anlehnung in der Vorwärtsbewegung | Balance | Vertrauen und Zutrauen | |
| | Losgelassenheit | 2 | Schenkelweichen | Geschmeidigkeit und Biegsamkeit | Bereitschaft | |
| | Takt | 1 | Antritt nach vorne | Kraft | Gehorsam und Arbeitsmoral | |

LOSSELASSENHEIT

REITER | Losgelassener Reiter

Element *Geist*: Hilfengebung

Was Sie wissen sollten

Es ist schon viel über Hilfengebung geschrieben worden. Traditionell erfolgt die Einwirkung des Reiters über seinen Sitz, seine Beine und Hände. Die Hilfen sind das wichtigste Kommunikationsmittel zwischen Reiter und Pferd. Sie veranlassen, dass das Pferd sich biegt, nachgibt, wendet und vor allen Dingen elastisch und geschmeidig ist. Generell gilt, dass ein Reiter über eine gute allgemeine „Fitness“ verfügen sollte, bevor er auf die Losgelassenheit eines Pferdes Einfluss nehmen kann (MEHR ÜBER



DIE EIGENE FITNESS AUF SEITE 60). Reiten erfordert keine außergewöhnliche Muskelkraft, sondern ein gut funktionierendes Zusammenspiel von Bewegungsabläufen im Körper. Bewegungs- und Rhythmusgefühl sind daher vorteilhaft. Um höheren Ansprüchen im Sattel gerecht zu werden, müssen Geschicklichkeit, eine ausgeprägte Körperbeherrschung und Konzentrationsvermögen entwickelt sein.

Nur ein korrekter Sitz ist Grundlage jeder reitlichen Einwirkung. Er umfasst die Bauch-, Rücken-, Gesäßmuskulatur und die Oberschenkel. Der Sitz ist mit einem Baumstamm zu vergleichen. Er ist solide, stark und trägt bzw. balanciert das Gewicht der einzelnen Äste aus, auch bei Wind und Wetter. Ähnlich verhält es sich mit dem Grundsitz, der die Grundlage für die Kraft und Balance im Sattel ist: Er schafft die Verbindung zum Pferd. Die zusätzlichen Hilfen – Unterschenkel, Oberschenkel und die Schultern, Arme und Hände – funktionieren wie die Äste am Baum. Sie agieren unabhängig vom Sitz und auch unabhängig voneinander aus einem geschmeidigen Sitz heraus. Idealerweise wird jede Hilfe über den Sitz eingeleitet, kontrolliert und beendet. Mit anderen Worten gesagt, ist der Sitz der Anfang, die Mitte und das Ende jeder Hilfengebung. Der Sitz ist demzufolge die „Basis“.

Stellen Sie sich den Ablauf der Hilfen wie folgt vor. Zuerst atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen

3.2 *Ihr gesamter Körper ist bei der Anwendung der Hilfengebung mit einbezogen. Ihr Sitz agiert wie ein Baumstamm, während Ihre Schenkel und Ihr Oberkörper wie „Äste“ erscheinen. Die Äste können unabhängig voneinander agieren, aber der Stamm bleibt unbeeinflussbar.*

Setzen Sie sich Ihre Ziele

Schreiben Sie ein oder zwei Sätze in Ihr Tage- oder Notizbuch, in welchem Zeitraum Sie Ihre Elastizität verbessern möchten. Beispiele:

- ▶ „Jeden Tag will ich entscheidend an meiner Elastizität arbeiten, damit ich mit Leichtigkeit meine Zehen erfassen kann.“
- ▶ „Jeden Tag mache ich zehn Minuten Dehnübungen, um meine Gelenkigkeit zu erhalten.“

Übungen

Jeder Körper verfügt über einen unterschiedlichen Grad an Elastizität. Diese Elastizität kann durch Dehnungsübungen verbessert werden. Pilates hat sechs Dehnungsübungen im Programm, die sich vor und nach dem Reiten zur Gymnastizierung besonders eignen (SIEHE **ABB. 3.7**).

Bei allen gymnastischen Übungen sollten Sie langsam anfangen und es auf keinen Fall überreiben. Wenn Übungen nicht nur ziehen, sondern schmerzen, hören Sie auf und konsultieren Ihren Arzt.

1. ÜBUNG: Dehnung des großen Brustmuskels

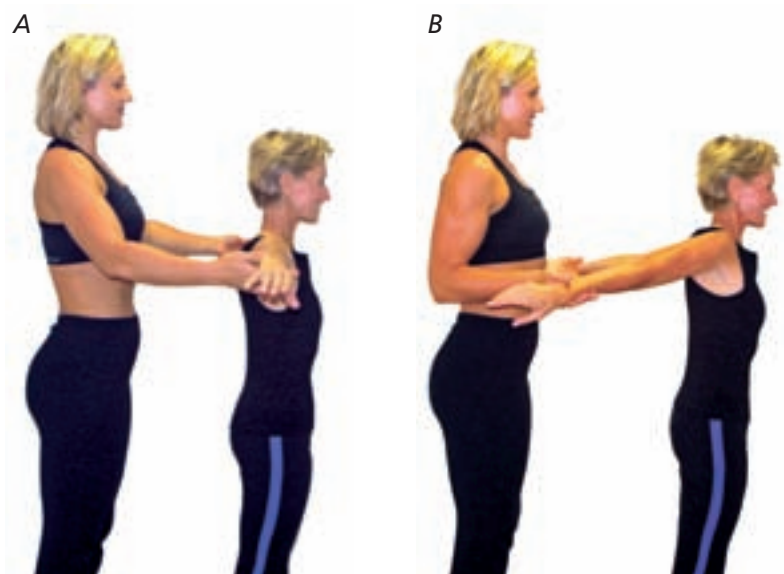
Diese Dehnung soll Verspannungen im Brustkorb lösen. Durch die Dehnung im Brustbereich kommt es zur Korrektur der runden Schultern und zu einer Neuausrichtung Ihres Kopfes.

Diese Dehnungsübung können Sie mit einem Partner oder alleine mithilfe eines Türrahmens durchführen. Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin und strecken Sie Ihre Arme gerade zur Seite. Wenn Sie mit einem Partner arbeiten, weisen Sie ihn an, Ihre beiden Arme behutsam so weit zurückzunehmen, bis sich ein leichtes Ziehen bemerkbar macht. Wenn Sie alleine Dehnungsübungen machen, platzieren Sie Ihre Hände an beiden Seiten des Türrahmens und gehen Sie so weit vorwärts bis Sie ein Ziehen verspüren. Während des Dehnens atmen Sie ein, strecken sich nach oben und aktivieren Ihren Kern (SIEHE SEITE 36). Wenn Sie diese Übung richtig ausführen, empfinden Sie ein leichtes Ziehen im vorderen Brustbereich. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden und lassen Sie dann wieder locker (SIEHE **ABB. 3.8 A & B**).

3.8 A & B Dehnung des großen Brustmuskels

Mit der Unterstützung von Susan Habanova zeige ich Ihnen die Dehnung des großen Brustmuskels. Dieses Foto zeigt die Ausgangsposition: meine Arme sind zur Seite und parallel zum Boden ausgestreckt. Susan nimmt vorsichtig meine Handgelenke. (A)

Jetzt kommt es zur Dehnung: Susan nimmt behutsam meine Arme zurück, bis ich ein leichtes Ziehen verspüre. (B)



Überprüfung der Fortschritte

Schätzen Sie die Effektivität Ihres Visualisierens bei einer einfachen gerittenen Übung ein. Wie immer wird Ihr Pferd seine Fortschritte wie ein Barometer zeigen. Die entscheidenden Merkmale Ihres Pferdes sind seine Bewegung, seine Haltung und seine Losgelassenheit.

- ✓ Auf einem 20-Meter-Zirkel können Sie zehn Minuten auf beiden Händen Schritt reiten, traben und galoppieren, während Ihr Pferd losgelassen und entspannt bleibt. Wenn die Losgelassenheit erhalten bleibt, können Sie im Training fortfahren. Wenn nicht, arbeiten Sie weiter an der Losgelassenheit des Pferdes und überprüfen Sie wöchentlich bis zu zehn Tage Ihre Fortschritte.
- ✓ Wenden Sie Ihre Atemübung an. Wiederholen Sie diese Übung, bis Sie Ergebnisse sehen und fühlen.

Tipps von Betsy

Wenn Sie bei Lehrgängen oder Turnieren immer nervös sind, leihen Sie sich von der weltbekannten Firma Nike die Aufschrift „just do it“ („einfach machen“). Sie versuchen sich im Training nur auf Ihr Pferd zu konzentrieren. Keiner lacht über Sie. Ihre Bedenken sind teilweise „an den Haaren herbeigezogen“. Fragen Sie sich selbst: Was könnte im schlimmsten Fall passieren? Gewöhnlicherweise ist das Schlimmste gar nicht so schlimm!

Einige Reitlehrer veranstalten Trainingsturniere, um die Nervenstärke ihrer Schüler zu trainieren. Zuschauer und Richter in speziellen Häuschen gehören natürlich dazu. Die Reitschüler reiten unter Turnierbedingungen Dressuraufgaben und bekommen Protokolle. Diese Erfahrungen helfen vielen Reitern, ihre Ängste bei Veranstaltungen im Griff zu haben und Fehler in der Aufgabe nicht als „Weltuntergang“ anzusehen.

PFERD | Das losgelassene Pferd

Element Geist: Hilfengebung

Was Sie wissen sollten

Nachdem Ihr Pferd taktvolles Vorwärtsgen gelernt hat, muss es nun die Vorwärts-seitwärts-Bewegungen in Stellung kennenlernen. Ihr Pferd muss den Unterschied zwischen dem vorwärtstreibenden Schenkel und dem vorwärts-seitwärtstreibenden Schenkel erkennen, der bei der entsprechenden Lektion das jeweilige Hinterbein oder die diagonale Hinter- und Vorderbeine gemeinsam vorwärts-seitwärts übertreten lässt.

Beim Schenkelweichen bewegt sich das Pferd mit geringer Stellung, aber ohne Rippenbiegung, vorwärts-seitwärts auf zwei Hufschlägen. Dabei treten die inneren Füße gleichmäßig vor und über die äußeren. Die Stellung erfolgt immer zur Seite des seitwärtstreibenden Schenkels, der somit zum inneren Schenkel wird, auch dann, wenn er der Bande zugewandt ist. Das Schenkelweichen wird im Schritt oder auch im Arbeitstrab geritten. Es sollte jeweils nur über kürzere Strecken erfolgen.

Pferde lernen das Schenkelweichen unterschiedlich. Es gibt bei den Menschen wie auch bei den Tieren dominante und eigenwillige sowie sich unterordnende und gehorsame Charaktere. Beobachten Sie eine Pferdeherde. Wenn einer nach dem anderen schlägt, wehrt sich der Angegriffene oder fügt sich seinem Schicksal. Ein dominantes Pferd wird sich anfangs gegen den inneren Schenkel beim Schenkelweichen wehren. Sie als Reiter sollten die Persönlichkeit Ihres Pferdes einschätzen können und ihm klarmachen, wer der Boss ist.

Schätzen Sie den Ausbildungsstand Ihres Pferdes ein

Die folgende einfache Selbstüberprüfung hilft Ihnen bei der Einschätzung Ihres Pferdes.

1. Wenn Sie neben Ihrem Pferd stehen, reagiert es prompt und willig, wenn Sie es mit der Hand behutsam zur Seite drücken?
2. Kennt Ihr Pferd die Hilfengebung und den Ablauf einer Vorhandwendung? Die Vorhandwendung hat den Zweck, das Pferd mit den seitwärtstreibenden Hilfen vertraut zu machen. Der innere Hinterfuß tritt vor und über den äußeren. Das äußere Vorderbein tritt um das innere Vorderbein herum. Nach Beendigung der Wendung ist das Pferd im Halten wieder geradeaus gestellt.
3. Kennt Ihr Pferd die Lektion Schenkelweichen? Beim Schenkelweichen bewegt sich das Pferd mit geringer Stellung, aber ohne Rippenbiegung, vorwärts-seitwärts auf zwei Hufschlägen im Schritt oder im Trab.
4. Wenn Sie alle Punkte mit Nein beantworten können, sollten Sie Ihr Training auf die Einwirkung der vorwärts-seitwärtstreibenden Schenkelhilfen konzentrieren.

Setzen Sie sich Ihre Ziele

Schreiben Sie ein oder zwei Sätze in Ihr Tage- oder Notizbuch, wie Sie in einem Zeitraum von 30 Tagen die Ausführung des Schenkelweichens verbessern wollen. Beispiele:

- ▶ Ich werde mein Pferd dahingehend trainieren, dass es vorwärts-seitwärts tritt.“
- ▶ Ich versuche den Widerstand gegen meine Schenkelhilfen abzubauen. Mein Ziel ist es, dass mein Pferd meiner Hilfengebung folgt.“

Übungen

Zu Beginn gehe ich auf die Hilfengebung zum Schenkelweichen ein. Das Schenkelweichen gehört zu den lösenden Lektionen und fördert die Durchlässigkeit des Pferdes, besonders für seitwärtstreibende Hilfen.

1. ÜBUNG: Einwirkung beim Schenkelweichen

Nehmen Sie die Bande der langen Seite einer Reitbahn als Begrenzung. Beginnen Sie auf der linken Hand. An der langen Seite führen Sie die Hinterhand Ihres Pferdes in die Bahn (ungefährer Winkel 30°). Die Vorhand Ihres Pferdes bleibt auf dem Hufschlag, während seine Hinterhand auf den zweiten Hufschlag geführt wird. Dabei treten seine inneren Füße gleichmäßig vor und über die äußeren. Die Stellung erfolgt immer zur Seite Ihres seitwärts-treibenden Schenkels, der somit Ihr innerer Schenkel wird. Sie sitzen einseitig belastend vermehrt auf dem inneren Gesäßknochen, Ihr innerer Schenkel liegt etwas hinter dem Gurt und treibt, möglichst im Rhythmus des abfußenden Hinterbeines vorwärts-seitwärts. Ihr äußerer Schenkel liegt verwahrend hinter dem Gurt und verhindert somit, dass Ihr Pferd mit der Hinterhand zu weit herumtritt, gleichzeitig ist er auch für die Vorwärtsbewegung verantwortlich. Sie nehmen den inneren Zügel leicht an, um Ihr Pferd richtig einzustellen. Am äußeren Zügel geben Sie so viel nach, wie es die Stellung erfordert, ohne dass Sie die sichere Anlehnung zum Pferdemaul aufgeben. Sie sitzen dabei gestreckt, Ihre Schultern sind parallel zu den Schultern des Pferdes ausgerichtet. Das Schenkelweichen wird beendet, indem Sie Ihr Pferd umstellen und im flachen Bogen auf den Hufschlag zurückführen. Wiederholen Sie diese Übung, bis Ihr Pferd eine Länge von 10 bis 15 Meter durchhält. Wechseln Sie die Hand und führen Sie das Schenkelweichen auf der



3.17 A & B Im Schritt lasse ich Manhattan an meinem rechten Schenkel an der langen Seite des Vierecks Schenkelweichen. Er ist nur gering gestellt (vorwärts-seitwärts auf zwei Hufschlägen) und ohne Rippenbiegung. (A)

Jetzt lasse ich ihn auf der anderen Hand Schenkelweichen. Schauen Sie, wie weich er am inneren Zügel ist, da Manhattan die Anlehnung am äußeren Zügel akzeptiert. (B)

rechten Hand durch. Üben Sie die Durchlässigkeit Ihres Pferdes auf die linke vorwärts-seitwärtstreibende Schenkelhilfe. Wenn Ihr Pferd im Schritt beim Schenkelweichen auf beiden Händen die Balance behält, versuchen Sie die gleiche Übung im Trab. Wenn Ihr Pferd auch dabei durchlässig und ausbalanciert bleibt, reiten Sie die Übung im schwungvollen Arbeitstrab (SIEHE ABB. 3.17 A & B).

2. ÜBUNG: Widerstand beim Schenkelweichen

Lassen Sie sich von einem kompetenten Bekannten oder am besten von Ihrem Reitlehrer bei der folgenden Übung unterstützen. Beginnen Sie am ersten Wechsellpunkt der langen Seite auf dem zweiten Hufschlag. Sie stellen Ihr Pferd nach dem Durchreiten der Ecke in Ruhe um. Ihr Helfer geht in gleicher Geschwindigkeit neben Ihrem Pferd auf der linken Seite in der Höhe des Bauchgurtes her, ohne der Hinterhand zu nahe zu kommen.

Bereiten Sie das Pferd auf ein Schenkelweichen nach rechts auf dem zweiten Hufschlag der langen Seite vor. Die Stellung erfolgt zur Seite des linken vorwärts-seitwärtstreibenden Schenkels. Wenn Ihr Pferd nicht auf Ihre Hilfen reagiert, lassen Sie Ihren Helfer dem Pferd mit seiner Hand hinter dem Gurt einen leichten Klaps geben. Wenn das Pferd sich weiterhin beim Schenkelweichen weigert, veranlassen Sie Ihren Helfer, den Klaps etwas stärker zu geben. Lassen Sie sich auf keinen Fall zu einer groben Hilfegebung verleiten. Wenn Ihr Pferd immer noch Widerstand leistet, reiten Sie im Schritt ein paar Schritte vorwärts und versuchen es dann erneut, ohne Mitwirkung des Helfers. Wenn das Pferd auch nur einen Schritt mit seinem inneren Hinterbein vorwärts-seitwärts macht, ist das ein Grund zum Loben. Seien Sie zuerst mit kleinen Erfolgen zufrieden.