

RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

# LOCKER UND LEICHTFÜSSIG

Endlich! Der Winter ist vorbei, die Tage werden länger, und die Sonne lässt sich wieder am Himmel blicken. Raus geht's aus der Reithalle, ab auf den Außenplatz und ins Gelände. Wir zeigen, wie Sie die Steifheiten der kalten Jahreszeit loswerden und leichtfüßig dem warmen Frühling entgegenreiten

Text: Inga Dora Meyer | Fotos: Ilja van de Kastele

Ein kraftvoller, kontrollierter Galopp im Gelände macht Pferd und Reiter viel Spaß



So ist es richtig: ein in der Längsachse gebogenes Pferd



So bitte nicht! Ein Herumziehen des Kopfes und ein bohrender Sporn sind eine falsch verstandene Biegung (fürs Foto gestellt)

**D**ie Pferde genießen die ersten Sonnenstrahlen, die ihnen das Fell wärmen. Bei Temperaturen im zweistelligen Bereich kommen langsam Frühlingsgefühle auf. Doch der kalte Winter mit eisigen Minusgraden steckt vielen Tieren noch in den Knochen. Jetzt ist es Zeit, den Vierbeiner in Wallung zu bringen und die Muskulatur wieder aufzubauen. Doch wie geht man am besten vor? Die richtige Antwort: mit System! Wer weiß, welche Lektionen was bringen, ist klar im Vorteil. Ihr Pferd wird es Ihnen danken, wenn Sie das gesamte Reittraining, egal ob auf dem Außenviereck oder im Gelände, logisch strukturieren und nicht gleich beim ersten Ritt Vollgas geben. Sonst droht am nächsten Tag arger Muskelkater. Die Folge: Der erste große Ritt bleibt dem Pferd in schlechter Erinnerung.

### Geben Sie nicht gleich beim ersten Ritt Vollgas, sonst droht Muskelkater

Gehen Sie die Dinge also behutsam an und achten Sie darauf, wann Ihr Pferd müde wird und die Kraft verliert. Schon vor dem Aufsitzen sollten Sie eine klare Aufgabenstellung vor Augen haben. Die Hufschlagfiguren sind dabei nicht bloßer Selbstzweck, sondern eine sinnvolle Gymnastizierung für das Pferd. Nehmen Sie sich gezielt eine kleine Abfolge von Lektionen vor. Dann reiten Sie konzentrierter und genauer. Die folgenden lösenden Übungen helfen dem Pferd, sowohl eine physische (äußere) als auch psychische (innere) Losgelassenheit zu finden. Der Reiter muss vom Sattel aus stets beides im Auge behalten. Denn innere und äußere Losgelassenheit bedingen sich gegenseitig. Sie können niemals getrennt voneinander betrachtet werden. Am besten teilt man das Training in Lösungs- (15 bis 20 Minuten), Arbeits- (20 bis 25 Minuten) und Entspannungsphase (15 bis 20 Minuten) ein, rät der Pferdewirtschaftsmeister Michael Zimmermann aus Niederkassel in Nordrhein-Westfalen. Ganz wichtig während der Lösungsphase ist die Dehnungshaltung.

Dabei geht das Pferd vorwärts-abwärts, so dass es bei leicht gewölbtem Hals die Tiefe sucht und den Rücken aufwölbt. Die Stirn-Nasen-Linie sollte dabei immer deutlich vor der Senkrechten sein (siehe Infokasten rechts).

### Fordern Sie Ihr Pferd im Training, aber überfordern Sie es nicht

Gerade nach dem Winter ist die Devise: Fordern Sie Ihr Pferd, aber überfordern Sie es nicht. Also lassen Sie den Vierbeiner immer mal wieder in Dehnungshaltung gehen. Diese können Sie in allen Grundgangarten reiten. **TIPP 1:** Reiten Sie Ihr Pferd im Schritt und Trab vorwärts-abwärts und nehmen Sie sich dabei möglichst viele gebogene Linien vor. Die einfachste Möglichkeit, sein Pferd zu biegen, ist das Reiten auf dem Zirkel. Reiten Sie diese Lektion auf der rechten Hand, dehnen sich die Muskeln der linken Körperhälfte, auf der linken Hand die der rechten Körperhälfte. Wechseln Sie im Schritt und Trab häufig aus dem Zirkel, um beide Körperhälften des Pferdes gleichmäßig zu gymnastizieren. Nehmen Sie Schlangenlinien durch die Bahn mit drei und vier Bögen oder einfache Schlangenlinien hinzu. Auf dem Viereck können Sie auch Hütchen auf der Mittellinie platzieren und um diese Bögen reiten. Das gibt Ihnen und Ihrem Pferd eine klare Linie vor.

### Beide Körperhälften sollten gleichmäßig gymnastiziert werden

Beim Handwechsel ist immer darauf zu achten, dass das Pferd korrekt gestellt und gebogen ist. Wenn der Zirkel einem ovalen Ei und die Schlangenlinie einer Fantasiefigur gleicht, ist nicht das Pferd schuld. Denn Ihr Pferd geht eine Lektion nur so gut, wie Sie sie reiten. Wie war das noch mal mit Biegung und Stellung? Ihr Blick gibt die Zielrichtung vor, die Schultern sind parallel zu der Hüfte des Pferdes. Mit dem inneren Zügel stellt man das Pferd, mit dem äußeren Zügel wird so weit nachgegeben, dass sich die äußere Halsmuskulatur

dehnen kann. Der äußere Zügel bleibt aber insofern „dran“, als ein Ausfallen über die Schulter vermieden wird. Der innere Schenkel treibt am Gurt das innere Hinterbein nach vorne, der äußere Schenkel liegt während eine Handbreit hinter dem Gurt und kontrolliert die Hinterhand. Äußerer Zügel und Schenkel geben dem Pferd eine Begrenzung. Sie übernehmen quasi die Funktion der Bande. Die Zügel und die Schenkelhilfen müssen dabei genau aufeinander abgestimmt werden, sonst wird der Zirkel nicht rund, und der gymnastizierende Effekt ist dahin. „Zu Beginn des Reittrainings sollten Sie keine engen Wendungen reiten“, mahnt Michael Zimmermann, „sondern große, gebogene Linien.“ Nun kann man auch den Galopp hinzunehmen. Auch hierbei empfiehlt sich häufiges Handwechseln, damit eine gleichmäßige Durchlässigkeit des Pferdes auf beiden Händen gegeben ist, so der Experte. Kontrolle zu haben ist das erste Ziel. Oder, um es mit den Worten von Ausbilder Johannes Beck-Broichsitter aus Heist in Schleswig-Holstein zu sagen: „Das Pferd geht dahin, wo ich hin will, und es kommt dann an, wann ich es will.“ Der Übergang von der Lösungs- zur Arbeitsphase sollte fließend sein. „Um eine physische und psychische Überbelastung zu vermeiden, empfiehlt



Locker in die Dehnungshaltung: Die Nase sollte vor die Senkrechte

### Wie reite ich vorwärts-abwärts?

So soll es aussehen: Bei leicht gewölbtem Hals sucht das Pferd die Tiefe und wölbt den Rücken auf. Es lässt seinen Hals vom Widerrist an fallen und dehnt sich an das Gebiss heran. Die Stirn-Nasen-Linie ist vor der Senkrechten. So weit die Definition von Dehnungshaltung oder Vorwärts-abwärts-Reiten. Das ist im Leichttraben am einfachsten zu erreichen. Reiten Sie in einem flotten, aber nicht hektischen Trab. Die Hinterbeine des Vierbeiners werden mit treibenden Hilfen aktiv gehalten. Stellen Sie das Pferd dabei an den Zügel. Dann beginnen Sie langsam, die Zügel durch die Finger gleiten zu lassen. Geben Sie dem Pferd immer nur so viel Zügel, wie es sich nach vorne-unten dehnt.

es sich, während jeder Phase immer mal wieder eine Schrittpause einzulegen“, rät Michael Zimmermann. Das nächste Ziel ist die Selbsthaltung des Pferdes. Dabei ist das Genick des Pferdes der höchste Punkt, die Stirn-Nasen-Linie befindet

sich leicht vor der Senkrechten. Das Pferd sucht die Anlehnung an die Reiterhand. **TIPP 2:** Die Selbsthaltung des Pferdes erreicht man mit Tempounterschieden und häufigen Übergängen. Fortgeschrittene Reiter können im Trab oder

im Galopp die Tritte bzw. Sprünge des Pferdes verlängern und verkürzen, um es locker zu machen. „Dabei sollte man die Körperspannung erhöhen und die Bauchmuskulatur vermehrt anspannen. Keinesfalls sollten Reiter mit treibenden Hilfen vermehrt die Hinterhand aktiviert, indem er gleichmäßig, rhythmisch und mit der aufnehmenden Zügelhilfe das Pferd in die Tempounterschiede oder Übergänge hineinreitet.“

### Tempounterschiede und Übergänge machen Ihr Pferd durchlässig

Wichtig: im richtigen Moment treiben, in der Schwebephase nützt ein Treiben nichts. Die Kunst liegt bei den Tempounterschieden und Übergängen nicht im Annehmen des Zügels, sondern im gezielten Nachgeben, sind sich beide Ausbilder einig. Werden die beiden Übungen richtig geritten, sollte der Reiter ein Gefühl von Leichtigkeit im Sitz, aufwandlosem Treiben und federleichter Zügelührung haben. „Gehen Sie auch bei den Tempounterschieden und →



Zielgenaues Reiten: Halten in der Mitte der Stangengasse

## Eine Gasse aus Stangen

Gehen Sie das Reittraining systematisch an. Nehmen Sie sich zwei Stangen und legen Sie diese parallel nebeneinander auf den zweiten Hufschlag oder quer zur Mittellinie bei X. Reiten Sie im Schritt in die Gasse (Durchmesser circa ein Meter) hinein und parieren Sie in der Mitte der Stangen zum Halten durch. Fortgeschrittene traben hinein und reiten dann eine ganze Parade. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal: Ihr Pferd wird sich die Übung merken und bald fast von selbst durchparieren.

Übergängen gezielt vor. Nehmen Sie die Buchstaben als Anhaltspunkte für den Beginn oder das Ende einer Lektion“, rät Johannes Beck-Broichsitter. **TIPP 3:** Verbinden Sie die Lektionen mit zwei Stangen. Legen Sie diese parallel nebeneinander, zum Beispiel auf den zweiten Hufschlag des Außenplatzes. Reiten Sie im Trab hinein und parieren Sie in den Stangen zum Schritt oder Halten durch. Dabei üben Sie drei Dinge: „Den Kurs halten, einfädeln und einen Übergang reiten“, so Johannes Beck-Broichsitter. Nicht zu vergessen Schenkelweichen,

Schulterherein, Travers und Renvers, die das Pferd ebenfalls geschmeidiger machen.

**TIPP 4:** Wer sich zum ersten Mal an die Lektion Schenkelweichen wagt, sollte diese an der langen Seite in Anlehnung an die Bande absolvieren.

### „Den Kurs halten, einfädeln und einen Übergang reiten“

Das Pferd bewegt sich dabei vorwärts-seitwärts in einem Abstellungswinkel von maximal 45 Grad auf zwei Hufschlägen entlang der Bande und ist leicht entgegen der Bewegungsrichtung gestellt. Hinter- und Vorderbeine kreuzen. Beim Schenkelweichen wird das Pferd nur gestellt, nicht gebogen. Der innere Schenkel ergibt sich aus der Stellung des Pferdes. Grundsätzlich ist beim Pferd immer dort innen, wohin es gestellt ist. Der vorwärts-seitwärts treibende, innere Schenkel liegt circa eine Handbreit hinter dem Gurt. Der äußere Schenkel ist der verwahrende und begrenzende Schenkel, der verhindert, dass die Kruppe zu weit in die Bahn hineinkommt. „Der äußere Zügel wird zum anstehenden, führenden und korrigierenden Zügel. Er bildet mit dem inneren Schenkel die diagonale Hilfengebung, hält und führt das Pferd in der Vorwärts-seitwärts-Bewegung“, erklärt Michael Zimmermann. Mit dem inneren Zügel wird das Pferd



„A“ im Blick: Beim Reiten hilft eine klare Aufgabenstellung

so weit zur Bande gestellt, dass der Reiter das innere Auge und den inneren Nüstertrand schimmern sehen kann. „Achten Sie darauf, sich nicht am inneren Zügel festzuziehen, sondern immer wieder nachzugeben“, so der Ausbilder aus Niederkassel. Das Gewicht wird zu der Seite verlagert, wohin das Pferd gestellt ist.

Das bedeutet: Auf der linken Hand wird der linke Gesäßknochen, auf der rechten Hand der rechte Gesäßknochen vermehrt belastet.

**TIPP 5:** Auch das Viereckverkleinern (von der Bande zur Bahnmitte) und das Viereckvergrößern (von der Bahnmitte zur Bande) gehören zu den lösenden Übungen.

**TIPP 6:** Schulterherein ist ebenfalls eine tolle Lektion, um das Pferd geschmeidiger zu machen. Dabei wird die Vorhand des Pferdes so weit in die Bahn geführt, dass das äußere Vorderbein dem inneren Hinterbein in einer Spur vorausgeht. Das Pferd geht dabei auf drei (in barocker Form auf vier) Hufschlägen und ist entgegen

der Bewegungsrichtung gestellt und gebogen. Betrachtet man das Pferd im Schulterherein von vorne, sieht man nur drei Beine (siehe Foto Seite 19). Während die Hinterbeine auf dem Hufschlag nahezu geradeaus gehen, kreuzen die Vorderbeine. Der Hals bleibt dabei relativ gerade, nur im Genick ist eine leichte Stellung sichtbar. Es ergibt sich ein Abstellungswinkel vom Hufschlag von etwa 30 Grad.

### Schenkelweichen entlang der Bande im 45-Grad-Winkel

In erster Linie wird die Stellung und Versammlung des Pferdes durch den äußeren Zügel und den inneren Schenkel (diagonale Hilfengebung) herbeigeführt. Der äußere, begrenzende Zügel führt das Pferd in die gewünschte Richtung, verhindert eine zu große Abstellung und ein Ausfallen über die äußere Schulter. Der innere, vorwärts-seitwärts treibende Schenkel liegt eine Handbreit hinter dem Gurt und aktiviert das innere Hinterbein. Der äußere, verwahrende Schenkel verhindert das Ausfallen des äußeren Hinterbeins und begrenzt das Pferd in seiner Abstellung.

### Experten uneinig: Wohin mit dem Gewicht im Schulterherein?

Laut der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) soll das Gewicht im Schulterherein auf dem inneren Gesäßknochen liegen. Doch bei der Gewichtshilfe haben die Experten der Reitsportszene unterschiedliche Meinungen, wie Johannes Beck-Broichsitter in seinem Buch „Seitwärts unterwegs“ beschreibt. Barockausbilder Richard Hinrichs sitzt eher mittig, der mehrfache Deutsche Meister Klaus Balkenhol innen und Johann Riegler, ehemaliger Oberbereiter der Spanischen Hofreitschule, innen hinten. Egal, für welche Gewichtshilfe Sie sich entscheiden, bleiben Sie bei einer. →

Kraftarbeit: Schenkelweichen leicht bergauf. Die linke Hand sollte am Mähnenkamm bleiben



**TIPP 7:** Fortgeschrittene Reiter können sich aus den bisher beschriebenen Lektionen eine eigene kleine Abfolge zusammenstellen. Pferdewirtschaftsmeister Michael Zimmermann schlägt vor: „Reiten Sie im Trab an der langen Seite Schulterherein bis zu B, daraus entwickeln Sie eine Volte, den Rest der langen Seite verlängern Sie die Tritte.“

### Nehmen Sie sich gezielt eine kleine Abfolge von Lektionen vor

Vor der Ecke fangen Sie das Tempo wieder ein und reiten Arbeitstrab. Alternativ können Sie eine halbe lange Seite Schulterherein links reiten. Schließen Sie eine halbe Volte links bis X an und gehen Sie dann in eine halbe Volte rechts. Aus der Rechtsvolte folgt Schulterherein rechts eine halbe Seite entlang bis kurz vor die Ecke.“ Wichtig ist, das Pferd vor der Ecke wieder geradezurichten, um dann in korrekter Stellung und Biegung durch dieselbe zu reiten.

**TIPP 8:** Eine weitere Möglichkeit mit etwas höheren Ansprüchen ist das Reiten auf der Mittellinie im Arbeitstrab. Gehen Sie im Trab ins Schulterherein links. Vor X richten Sie Ihr Pferd wieder gerade. Es folgt zuerst eine Links-, dann eine Rechtsvolte. Den Rest der Mittellinie beenden Sie im Schulterherein rechts.

### Hütchen sind tolle Orientierungspunkte in der Reitbahn

Vor dem Erreichen des Hufschlags richten Sie Ihr Pferd dann erneut gerade und verlängern anschließend an der langen Seite die Tritte.

**TIPP 9:** Für konsequentes Lektionenreiten sind Hütchen als Orientierungspunkte hilfreich. „Stellen Sie diese in gleichmäßigen Abständen auf die Mittellinie und reiten Sie Schenkelweichen im Zickzack. So haben Sie eine klare Vorgabe, wo die Reise hingeh“, empfiehlt Johannes Beck-Broichsitter. In der Entspannungs- und Beruhigungsphase sollte man leicht traben und dabei die Zügel langsam aus der Hand kauen

lassen, vorwärts-abwärts in die Tiefe orientiert. Haben Sie dabei das Bild der Dehnungshaltung im Kopf (siehe Foto Seite 15). Das alles ist im Trab und Galopp auf beiden Händen möglich. Ein ruhiges Abschnauben des Pferdes ist als psychische Zufriedenheit zu deuten. Für die letzten Minuten sollte man sich genügend Zeit nehmen, denn, so Michael Zimmermann: „Nach dem Reiten ist vor dem Reiten, hiermit wird dem Pferd eine motivierte Einstellung vermittelt.“

**TIPP 10:** Alle bisher beschriebenen Lektionen lassen sich auch gut im Gelände reiten. Draußen in der Natur sind viele Pferde meist motivierter als im Viereck. Nutzen Sie den Elan des Vierbeiners und gehen Sie alle Übungen mal spielerisch an. „Die Lektionen andenken, weg vom dressurmäßigen Touch“, nennt das Ausbilder Johannes Beck-Broichsitter. „Reiten Sie im Gelände ein bisschen Schultervor, dann ein leichtes Schulterherein oder – für Fortgeschrittene – ein wenig Travers. Sie werden sehen, wie einfach das plötzlich geht. Auf einem breiten Weg oder einer großen Wiese bietet sich auch das Schenkelweichen oder Viereckvergrößern und -verkleinern an.“ Lassen Sie das Pferd einem Schenkel weichen und gehen Sie dann ins Schultervor. Suchen Sie sich dafür Orientierungspunkte in



Schulterherein zur Abwechslung mal draußen in der freien Natur

der Natur, einen Baum, Strauch oder großen Stein. Genau dort beginnen Sie eine Lektion oder einen Übergang.“ Auch Tempowechsel im Gelände machen das Pferd durchlässiger. Legen Sie mal im Gelände über eine ganz bestimmte Strecke zu und fangen Sie das Trab- oder Galopp-tempo wieder ein. Tolle Übung, um die Aufmerksamkeit zu stei-

gern: Wenn ein kleiner Baumstamm den Weg kreuzt, nehmen Sie einfach die Zügel auf und machen einen kleinen Sprung, dann lassen Sie die Zügel wieder lang. Damit überprüfen Sie den Gehorsam des Pferdes. Reagiert es jederzeit auf Ihre Hilfen? Nutzen Sie die Gegebenheiten der Natur und reiten Sie Schlangenlinien um Bäume oder

rückwärts eine kleine Steigung hinauf. „Beim Rückwärtsrichten genügen ein, zwei Schritte, dann geht's wieder vorwärts. Belohnen Sie dabei die Anfänge“, rät Johannes Beck-Broichsitter. „Die Steigung sollte nur so groß sein, dass ein Autofahrer gerade so die Bremse betätigen würde, um nicht zu rollen.“ Wenn Sie zu stark am Zügel ziehen müssen oder das Pferd sich der Hilfengebung entzieht, war die Steigung zu groß.

### Das Ziel des Reittrainings ist immer ein lockeres, zufriedenes Pferd

Das Ziel einer jeden Lektion – angefangen vom einfachen Zirkelreiten bis hin zu dem etwas anspruchsvolleren Schulterherein – ist ein lockeres, zufriedenes Pferd. Woran Sie die innere und äußere Losgelassenheit Ihres Vierbeiners erkennen können, erklärt der Kasten links unten. Nach Johannes Beck-Broichsitter können Sie auch auf folgende Weise überprüfen, ob Ihr Pferd wirklich locker ist: „Wenn Ihr Pferd am Ende des Reittrainings – sei es auf dem Reitplatz oder im Gelände – entspannt geht, sich willig anbietet, eine weiche Verbindung zur Reiterhand sucht und aufmerksam ist, dann haben Sie alles richtig gemacht.“

## Wann ist mein Pferd locker?

Diese Frage stellen sich viele Reiter. Das Ziel jedes Reittrainings sollte ein zufriedenes, lockeres Pferd sein. Dabei ist es egal, ob Sie im Gelände oder auf dem Viereck unterwegs sind. Es gibt aber nicht nur ein typisches Anzeichen für ein innerlich und äußerlich losgelassenes Pferd. Viele Faktoren spielen dabei eine Rolle und ergeben nur in ihrer Gesamtheit ein richtiges Bild: Die Bewegungen sind fließend, schwungvoll, raumgreifend und taktrein. Zudem läuft es „leise“. Stampft Ihr Pferd mit den Beinen auf den Boden, als hätten Sie ein Trampeltier unter sich, fehlt es an Geschmeidigkeit in der Bewegung. Ein lockeres Pferd lässt den Reiter gut sitzen – ein Kriterium, das jeder Reiter spüren sollte. Der Schweif des Pferdes wird getragen und pendelt locker im Takt der Bewegung hin und her. Das Maul ist geschlossen. Das Pferd kaut zufrieden und leicht schäumend auf dem Gebiss. Ruhiges Abschnauben ist ebenfalls ein Zeichen für ein losgelassenes Pferd. Ein entspanntes Pferd lässt zudem die Ohren leicht spielen. Immer wieder horcht mindestens ein Ohr zum Reiter hin. Es zeigt einen entspannten Gesichtsausdruck – schauen Sie sich bewusst das Auge Ihres Pferdes an. Strahlt es Zufriedenheit aus? Dann machen Sie alles richtig.



Rückwärts geht es im Gelände eine kleine Steigung hinauf