

Korrekt eingerahmt durch die Reiterhilfen: Selbst als Ausbilderin Gabi Messerschmidt die Zügel nachfasst, bleibt Laola auf die gebogene Linie eingestellt

STELLEN UND BIEGEN

# Butterweich statt **bretthart**

**Spielerisch zum Erfolg: Wir zeigen, wie Sie mit einfachen Übungen Längsbiegung und Geraderichtung verbessern und Ihr Pferd geschmeidiger machen**



**B**ei Nadine Simmer will sich in der Reitstunde einfach kein Erfolg einstellen: „Auf der linken Hand galoppiert Ramino immer im Außengalopp an!“ Sie pariert ihren fünfjährigen Wallach zum Schritt durch. Ihre Trainerin analysiert die Situation: „Ramino hat links seine hohle Seite. Das liegt an der natürlichen Schiefe!“ Nadine stehen die Fragezeichen ins Gesicht geschrieben. Von Geburt an haben Pferde eine bessere und eine schlechtere Seite: die hohle Seite und die Zwangseite. Beim Grasens und Wandern ist die sogenannte Händigkeit unproblematisch. Mit Reiter im Sattel wird es allerdings kritisch. Wird die Schiefe nicht korrigiert, können Verspannungen entstehen, Sehnen und Gelenke werden einseitig überbelastet. Nur eine ehrliche Gymnastizierung verhindert Verschleiß. Hier ist es Sache des Reiters, sein Pferd so zu formen, dass beide Körperhälften gleich stark und locker werden. Doch zunächst muss man die hohle und die Zwangseite erkennen.

### Links oder rechts?

Die meisten Pferde haben links ihre hohle Seite. Hier sind die Muskeln kürzer und fester als rechts. Deswegen kann das Pferd die rechte Körperhälfte leichter dehnen. Rechts hat es also seine Zwangseite. Wendungen nach rechts fallen schwerer, weil sich die verkürzten Muskeln links, also in dem Fall außen, nicht so gut dehnen lassen. Für den Reiter fühlt es sich so an, als sei das Pferd rechts fester, obwohl die Muskeln dort lockerer sind und es nur die äußere Halsseite nicht gut dehnen kann. Ein links hohles Pferd bevorzugt Wendungen nach links. Rechts macht es sich steif, bleibt mit dem Körper nach links gebogen und drückt gegen den Zügel. Die Hinterhand folgt nicht der Spur der Vorderhand. So sitzt auch der Reiter automatisch schief. Eine korrekte, geschmeidige Anlehnung ist nicht möglich. Durch die vermehrte einseitige Belastung kann es zu Blockaden im Genick und im Rücken kommen.

Weiter auf Seite 16 ➔

## 1 Rundherum – Der Zirkel

**Was diese Lektion nützt:** Der Zirkel ist keine enge Wendung, nicht gelenkbelastend und zum Aufwärmen und Lösen geeignet. Eine Grundlagenübung, die auch in der Arbeitsphase in verschiedenen Tempi geritten werden kann und auf engere Wendungen vorbereitet. Der Reiter lernt, Schenkel- und Zügelhilfen aufeinander abzustimmen. Diese Lektion schult die laterale (seitliche) Beweglichkeit. Gleichmäßige Zirkelarbeit dient dem ersten Geraderichten. Die Hinterbeine fußen unter den Schwerpunkt und treten in die Spur der Vorderhufe. Das Pferd tritt gleichmäßig an beide Zügel. Die Anlehnung verbessert sich.

**Voraussetzung:** Das Pferd versteht die Reiterhilfen, arbeitet willig mit und geht taktmäßig im Gleichgewicht. Der Reiter sitzt ausbalanciert und hat die Zirkellinie vor seinem inneren Auge.

**Vorgehensweise:** Man beginnt mit einem Quadratzirkel von einem Zirkelpunkt zum nächsten: vier Wendungen und Geraden. Auf der Geraden steuert man jeden Zirkelpunkt in gleichmäßigem Tempo an. Beide Schenkel treiben vorwärts. Takt

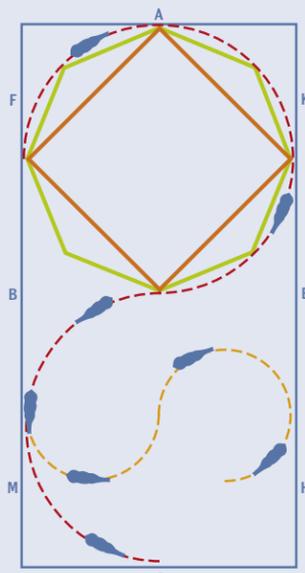
und Schwung bleiben erhalten. Das Pferd darf nicht wegeilen. Als nächstes steigert man die Eckenanzahl. Daraus wird der runde Zirkel entwickelt. Beide Seiten des Pferdes müssen gleichmäßig gymnastiziert und aufgebaut werden, dabei kann man die schwierige Seite etwas öfter trainieren. Merke: Vermehrte Stellung ist erst möglich, wenn die feste Seite geschmeidiger geworden ist. Regelmäßige Gymnastizierung hilft, Zwang durch Handeinwirkung führt nur zu Ungehorsam.

**Abwechslung, bitte!** Aus dem Zirkel oder durch den Zirkel wechseln: das gute Gefühl von der besseren auf die schlechtere Seite

**Probleme, die durch die natürliche Schiefe entstehen, werden erst gelöst, wenn sich die Biegung und Geraderichtung verbessert**

mitnehmen. Mittelzirkel: um sich von der Bande zu lösen und den äußeren Schenkel begrenzend einzusetzen. Stangen oder Cavaletti auf der Zirkellinie: Die Hinterhand wird aktiviert, fördert Konzentration. Klappt der Zirkel und stimmt die Längsbiegung, folgt Zirkel verkleinern und vergrößern. Die Anforderungen langsam steigern. Das Pferd muss im Takt bleiben und darf nicht wegrängeln.

**Fehlerquellen:** **Der Takt geht verloren** **Tipp:** Der Reiter ist nicht ausbalanciert und stört das Pferd in der Balance. An der Sitzbasis arbeiten, die eigene Balance finden lernen.



— Quadratzirkel  
- - - aus dem Zirkel wechseln  
- - - durch den Zirkel wechseln

**Pferd drängt nach außen** **Tipp:** Den äußeren Schenkel noch stärker begrenzend für die Hinterhand, den äußeren Zügel für die Schulter einsetzen.

**Pferd läuft in die Zirkelmitte** **Tipp:** Der innere Schenkel muss vermehrt einwirken und das Pferd nach außen treiben. Nicht mit dem Zügel nach außen ziehen!

**Pferd lässt sich nicht abwenden und klebt an der Bande** **Tipp:** Nicht erst an der offenen Zirkelseite einwirken, sondern konsequent Hilfen geben. Weg von der Bande und Mittelzirkel üben!



In den Ecken wird das Pferd auf kommende Lektionen vorbereitet



Gymnastizierung und Biegung verbessern die Geraderichtung

## 2 Oft vernachlässigt – Die Ecken

**Was diese Lektion nützt:** Ecken machen das Pferd sensibel und durchlässig.

Sie fordern Versammlung und verbessern die Selbsthaltung. Das Pferd wird einleitend gestellt und beim Durchreiten gebogen. In den Ecken sammelt man Energie für kommende Lektionen wie das Zulegen an der langen Seite oder das Abwenden auf die Mittellinie. Die Balance zwischen Vor- und Hinterhand wird optimiert. Das Pferd muss Last mit der Hinterhand aufnehmen, erst dann kann schwungvoll und rhythmisch durch die Ecke geritten werden.

**Voraussetzung:** Der Takt ist geregelt, das Pferd steht an den Hilfen. Es ist mit der Zirkelarbeit vertraut und verfügt über genügend Längsbiegung.

**Vorgehensweise:** Wie tief in die Ecke geritten wird, richtet sich nach dem Ausbildungsstand und der Verfassung

des Pferdes. Erst, wenn Längsbiegung ohne Taktverlust möglich ist, erfüllt die Ecke ihren gymnastizierenden Zweck. Jede Ecke ist eine Wendung, auf die das Pferd mit halben Paraden vorbereitet wird. Beim Herausreiten animiert der äußere Schenkel das äußere Hinterbein zum Vortreten.

**Fehlerquellen:** **Schwungverlust** **Tipp:** Steht das Pferd nicht vor den Reiterhilfen, erst mal Ecken abrunden und ein gleichmäßiges, frisches Tempo sichern. Ecke von Mal zu Mal tiefer ausreiten.

**Verwerfen** **Tipp:** Äußere Hand kontrollieren. Geht sie genügend mit und lässt sie Dehnung im Hals zu?

**Anlehnungsprobleme (zu eng, zu tief)** **Tipp:** Um Last mit den Hinterbeinen aufnehmen zu können, muss die Basis stimmen. Ist das Pferd losgelassen und geht taktmäßig? Stimmt die Längsbiegung? Einen Schritt zurück und dann Anforderungen steigern. Lastaufnahme kann nicht über einen festen Rücken erzwungen werden.

**Es gibt Stellung ohne Biegung, aber niemals Biegung ohne Stellung**

### Hilfengebung auf gebogenen Linien

**Die äußere Hand** lässt Innenstellung und Dehnung des äußeren Halsmuskels durch leichtes Vorgehen zu. Begrenzt aber gleichzeitig die Schulter des Pferdes.

**Die innere Hand** sorgt für die Innenstellung des Pferdes **Der äußere Schenkel** liegt verwahrend leicht hinter dem Sattelgurt und begrenzt die Hinterhand, damit sie die gebogene Linie nicht verlässt, also ausweicht.

**Der innere Schenkel** liegt am Gurt, treibt das innere Hinterbein vermehrt unter den Schwerpunkt des Pferdes und sorgt für Rippenbiegung.



Der äußere Schenkel begrenzt die Hinterhand auf gebogenen Linien



Der innere Schenkel sorgt für die Rippenbiegung



Der Hals darf nur in dem Maße gebogen werden, wie es die Rückenwirbel vorgeben

Nadine Simmer nimmt ihren Wallach ohne Hilfszügel an die Longe. Hier wird die natürliche Schiefe auch ihr verständlich. Auf der linken Hand zieht Ramino nach außen und hat die Kruppe links. Er versucht, den Zirkel möglichst groß zu machen. Die Hinterhand läuft stets etwas innerhalb der Zirkellinie. Auf der rechten Hand fällt der Wallach auf die innere Schulter, versucht, den Zirkel klein zu machen, und hält den Kopf als auch den Hals nach links außen.

### Ohne geht's nicht!

Biegung ist die Grundlage der Gymnastizierung und Geraderichtung und somit ein fundamentaler Baustein der erfolgreichen Ausbildung. Durch die natürliche Schiefe ist die Schub- und Tragkraft der Hinterbeine unterschiedlich ausgeprägt. Gleichmäßige Biegearbeit macht die Hinterbeine gleich stark. Wieso? Auf gebogenen Linien muss das innere Hinterbein vermehrt unter den Schwerpunkt treten und Last aufnehmen. Schon einfache, scheinbar alltägliche Übungen haben somit eine große Wirkung. Ob Zirkel, Volten oder die oft vergessenen Ecken. Kleiner Aufwand kann zu großem Erfolg verhelfen. Ist das Pferd auf beiden Seiten gut gebogen, treten die Hinterbeine auch auf der Geraden gleich weit unter. Das ist Voraussetzung für die Geraderichtung. So kann also nur ein Pferd, das sich stellen und biegen lässt, auch die natürliche Schiefe überwinden.

### Entwicklungsprozess

Beides muss man sich erarbeiten. Zu Beginn der Ausbildung wird dem Pferd noch nicht viel Längsbiegung abverlangt. Die Wendungen sind groß, die Ecken werden noch abgerundet. Je enger die Wendungen werden, desto mehr muss sich das Pferd allerdings vom Schweif bis zum Genick in der Längsachse biegen, um sich der gerittenen Linie korrekt anzupassen. Im Hals des Pferdes ist die Wirbelsäule noch am beweglichsten. Hier fällt Biegung leicht. Rücken- und Lendenwirbel sind aber nur



Gelingen Wendungen in Schritt und Trab, können alle Lektionen auch im Galopp geritten werden



Seitengänge helfen, Stellung und Biegung zu verbessern

### STELLUNG

Durch das Eindrehen der inneren Hand gibt das Pferd in der Ganasche nach. Der Reiter kann das innere Auge schimmern sehen. Reagiert das Pferd willig, gibt die innere Hand nach. Stellung passiert im Genick, nicht im ganzen Hals des Pferdes.

### Fehler:

#### 1. ZU VIEL INNERE HAND

Das Pferd wird überstellt, der Zügel wirkt rückwärts. Tipp: Nehmen Sie die innere Hand kurz höher. Dem Impuls wird mehr Nachdruck verliehen, aber die stellende Hilfe wirkt nicht rückwärts.

#### 2. ZU FESTER ÄUSSERER ZÜGEL

Das Pferd kann den Hals nicht nach innen hohl machen. Dehnung wird verhindert. Unangenehmer Druck. Folge: Verwerfen. Tipp: Überprüfen der Hilfengebung. Geschmeidig mit der Hand mitgehen. Gegebenenfalls mit der äußeren Hand überstreichen.

#### 3. ZU LOSER ÄUSSERER ZÜGEL

Festhalten am inneren Zügel führt dazu, dass der äußere Zügel durchhängt. Tipp: Arbeiten Sie an der diagonalen Hilfengebung, um das Pferd wieder mit Hilfe des inneren Schenkels an den äußeren Zügel zu bringen. Hierzu eignet sich Schenkelweichen oder Reiten in Konterstellung.

#### 4. HÄUFIGES HIN- UND HERSTELLEN

Riegeln verhindert eine gleichmäßige Anlehnung, stört Takt, Schwung und den Muskelaufbau. Das Pferd wird hart im Maul. Tipp: Überprüfen Sie sich selbst. Ist Riegeln schon zur Gewohnheit geworden? Konzentrieren Sie sich nicht darauf, Ihr Pferd an den Zügel zu stellen, sondern arbeiten Sie zunächst an einer ruhigen Zügelführung und schenken Sie Ihrem Pferd wieder Vertrauen zur Hand.

# 3

## Bogen für Bogen – Die Schlangenlinie

**Was diese Lektion nützt:** Durch die Zirkelarbeit ist das Pferd für die Arbeit

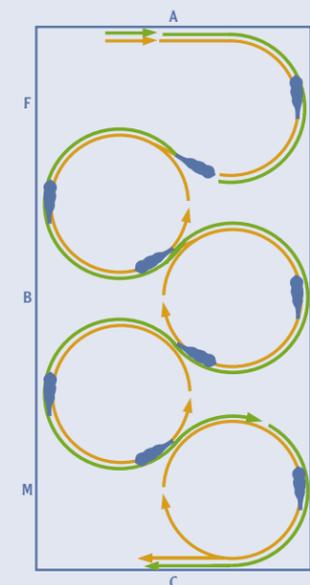
auf gebogenen Linien vorbereitet. Nun wird mehr Längsbiegung gefordert. Schlangenlinien in allen Gangarten eignen sich als lösende Übung. Sie schulen die Koordination und die laterale Beweglichkeit. Umstellen und Umbiegen wirken sich positiv auf die Geschmeidigkeit und Wendigkeit aus. So werden die jeweils innen liegenden Hals- und Rumpfmuskeln verkürzt, die äußeren gedehnt. Die wechselnde Belastung der Hinterbeine fördert die Beweglichkeit und die Reaktion auf die Reiterhilfen.

### Voraussetzung:

Der Reiter sitzt ausbalanciert und locker in der Mittelpositur. Das Reiten von geraden Linien und die Zirkelarbeit gelingt.

### Vorgehensweise:

Takt und Tempo bleiben erhalten. Das Pferd wird bei jedem Richtungswechsel umgestellt und -gebogen. Die einfache Schlangenlinie reicht bis 5 Meter in die Bahn hinein. Die doppelte Schlangenlinie beschreibt zwei Bögen mit 2,5 Metern Entfernung zur Bande. Schlangenlinien durch die Bahn beginnen und enden in der Mitte der



Schlangenlinien mit Volten  
Schlangenlinien durch die Bahn

kurzen Seite. Der Reiter muss sich die Bahn vorher gedanklich einteilen. Umgestellt wird beim Durchreiten der Mittellinie. Das Pferd wird in jeder Wendung um den inneren Schenkel gebogen. Durch halbe Paraden am äußeren Zügel leitet man diese ein.

### Abwechslung, bitte!

Schlangenlinien entlang der Mittellinie, Schlangenlinien durch die Bahn mit s-förmigen Bögen oder mit integrierten Volten. Übergänge auf der Mittellinie. Schlangenlinien im Galopp. Mit einfachem Wechsel oder im Wechsel vom Außen- zum Handgalopp.

### Fehlerquellen:

#### Schwanken auf der Linie

**Tipp:** Sitz kontrollieren, Balance fördern. Ist das Pferd genügend durch die Hilfen eingerahmt?

#### Vorhand schleudert herum

**Tipp:** Zügeleinwirkung verringern. Der innere Schenkel muss vermehrt gegenhalten, der Sitz ausbalancierter werden.

#### Der Takt geht verloren

**Tipp:** Zurück zur Zirkelarbeit! Takt und Tempo sichern. Anforderungen langsam steigern. Lieber erst unter Tempo durch die Wendung.



Umstellen und Umbiegen machen das Pferd geschmeidig

ein Bruchteil so beweglich wie Hals- und Schweifwirbel. Auf gebogenen Linien muss man also besonders darauf achten, dass die Biegung des Halses der des restlichen Körpers entspricht und man den Hals nicht zu stark abstellt.

Einige Wochen sind vergangen. Nadine Simmers hat durch die scheinbar einfachen Lektionen eine große Wirkung erzielt. Auf dem Trainingsplan stand zunächst die Erarbeitung des korrekt gerittenen Zirkels. Hinzu kamen Schlangenlinien, bewusstes Eckendurchreiten und Volten in verschiedenen Variationen. Ramino präsentiert sich in neuem Glanz. Vergessen ist das Angaloppieren im Außengalopp, und auch die Durchlässigkeit hat sich verbessert. Manchmal kommt man eben auch mit kleinen Schritten ganz weit voran. Wer mit den Grundlagen vertraut ist, kann sich an Seitengänge wagen. Sie sind besonders wertvoll in der Biegearbeit (siehe **Mein Pferd** 11/2009). Damit Schulterherein oder Traversalen gelingen und ihren gymnastizierenden Effekt entfalten können, muss das Pferd ausbalanciert sein. Sonst gehen Takt und Schwung verloren. Seitwärtsbewegungen können in allen Gangarten geritten werden und fördern die diagonale Hilfengebung. Sie machen das Pferd geschmeidig und schulen die Konzentration.

Aline Müller

## Große Hilfe: Die Konterstellung

Es bringt nichts, das links hohle Pferd vermehrt nach links zu stellen. Reiten Sie in Konterstellung. Zirkel links: Der rechte Zügel geht dabei leicht gegen den Hals und drückt die Schultern des Pferdes leicht nach links. Die rechte Zügelfaust stellt das Pferd nach rechts. Die linke Zügelfaust kann geöffnet, also leicht vom Hals seitlich wegbewegt werden. Damit wird dem Pferd gezeigt, wo es hingehen soll. Der rechte Schenkel bleibt nah am Gurt, der linke verwahrt dahinter und sorgt dafür, dass die Hinterhand nicht ausbricht, sondern der Spur der Vorhand folgt. So vermeidet man das Nach-links-Laufen und bringt das Pferd an den linken Zügel. Außerdem lernt das Pferd, den rechten Schenkel zu akzeptieren und nicht über die rechte Schulter auszubrechen. Es dauert, bis sich beide Seiten symmetrisch anfühlen. Das Pferd lernt aber, äußere Hilfen anzunehmen und sein Gewicht auf alle vier Beine gleichmäßig zu verteilen.



Für Fortgeschrittene: Außengalopp dient der Geraderichtung



Ob Dehnungshaltung oder Aufrichtung: An der Biegung muss ständig gearbeitet werden

## BIEGUNG

Der gesamte Pferdekörper beschreibt einen gleichmäßigen, leichten Bogen, vom Genick über Hals-, Rücken-, Lenden-, Kreuz- und Schweifwirbel. Der Hals darf nur in dem Maße gebogen werden, wie die Rückenwirbel es vorgeben. Vom Widerrist nach hinten werden die Wirbelkörper immer steifer.

### Fehler:

#### 1. MANGELNDE LÄNGSBIEGUNG

Der Pferdekörper ist nicht auf die gebogene Linie eingestellt. Die Hinterhand kommt zu weit nach innen oder weicht nach außen. Ehrliche Lastaufnahme ist nicht möglich, da das Pferd nicht genügend unter den Schwerpunkt tritt. Takt und Schwung leiden. Tipp: Ausweichende Hinterhand mit dem äußerem, verwahrenden Schenkel begrenzen. Schiebt das Pferd die Hinterhand nach innen, reiten Sie korrigierend in Konterstellung und sichern die diagonale Hilfengebung.

#### 2. DAS PFERD DRÄNGELT NACH INNEN

Die Akzeptanz des inneren Schenkels beim Abwenden und Stellen ist nicht gegeben. Das Pferd drängelt dagegen, statt sich um ihn zu biegen. Längsbiegung kommt nicht zustande. Tipp: Schenkelgehorsam fördern und das Pferd am Bein sensibilisieren, wenn nötig zunächst durch kürzere, kräftige Signale. Reaktionen werden sofort belohnt. Ein leichtes Anlegen der Gerte hinter dem Schenkel kann helfen. Seitengänge unterstützen den Prozess.

#### 3. DER REITER SCHIEBT DIE INNERE SCHULTER VOR

In Wendungen arbeiten Reiter- und Pferdekörper gegeneinander und bringen sich gegenseitig aus der Balance. Der Fehler tritt oft auf der festen Seite des Pferdes auf. Tipp: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Sitz, und stellen Sie sich vor, Sie hielten einen Fahrradlenker in der Hand. Folgen Sie geschmeidig den Pferdebewegungen. Sitzübungen an der Longe helfen.

Fotos: Ilija v. d. Kastele



Fürs Foto gestellt: zu starke Handeinwirkung. Das Pferd verwirft sich im Genick und wird eng



Volten verbessern die Längsbiegung

# 4 Kleine Kringel – Die Volte

### Was diese Lektion nützt:

Losgelassenheit und Längsbiegung werden verbessert. Je kleiner die

Volte, desto höher die Gymnastizierungswirkung und der erforderliche Versamlungsgrad. Die innere Muskulatur in Hals und Rumpf wird verkürzt und gestärkt, die äußere gedehnt und geschmeidig gemacht. Volten sind eine gute Vorbereitung für Seitengänge. Die verstärkte Längsbiegung wirkt sich positiv auf die Tragkraft, das schwingvolle Geraderichten und die Elastizität der Gänge aus.

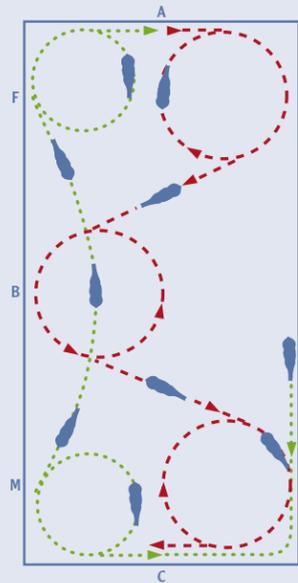
### Voraussetzung:

Das Pferd ist ausreichend gymnastiziert (etwa Zirkelarbeit), die Feinabstimmung der Hilfen stimmt. Gleichmäßiges Wenden und tiefes Durchreiten der Ecken klappen. Das Pferd lässt sich gleichmäßig biegen. Der Reiter sitzt ausbalanciert.

### Vorgehensweise:

Eine Volte kann an jedem Punkt in jeder Gangart geritten werden. Anfangs- und Endpunkt sind gleich. Zur Einleitung wird das Pferd vor dem Abwenden leicht nach innen gestellt. Am Punkt wird die Stellung verstärkt. Der äußere Zügel muss leicht vorgehen, um Dehnung zuzulassen.

Sobald das Pferd Stellung und Biegung angenommen hat, gibt die innere Hand etwas nach, damit das innere Hinterbein genügend vortreten kann und das Pferd in der Balance bleibt. Der Hals ist entsprechend der Biegung des Körpers gebogen. Takt und Schwung bleiben erhalten



..... Volte mit einfacher Schlangenlinie  
- - - - - Volten in den Ecken und auf der Diagonalen

### Abwechslung, bitte!

Zwei halbe Volten hintereinander. Volten in den Ecken oder von der Mittellinie auf die Bande zu. Achten.

### Fehlerquellen:

#### Das Pferd eilt weg

Es steht nicht korrekt an den Hilfen und fällt auf die Vorhand. Tipp: Akzeptanz am Schenkel und Losgelassenheit fördern, so dass sich das Pferd durch treibende Hilfen abfangen lässt. Lieber erst unter Tempo reiten, bis der Rücken schwingt. Zurück zur Zirkelarbeit und den Ecken.

#### Die Volte wird eckig

Das Pferd hat noch Probleme mit der Längsbiegung, ist nicht geraderichtet, oder die Reiterhilfen sind unkoordiniert. Tipp: Auch hier zurück zur Zirkelarbeit. Anforderungen langsam über das Durchreiten der Ecken steigern. Hilfen koordinieren.