

# IGV JAHRBUCH

2020/21







Foto: Nadine Ruch, art-composing

Nicht immer ist ein Reitplatz nötig. Auch im Gelände kann man viele Übungen für ein fittes (Gang-)Pferd erarbeiten. Besonders faule Pferde sind hier oft sogar motivierter bei der Sache!

## Sieben Übungen für ein fittes (Gang-)Pferd

von Anne-Lena Jost

Ein rittiges, korrekt bemuskeltes und dauerhaft gesundes Pferd ist für viele Reiter das oberste Ziel. Doch warum ist es eigentlich so wichtig, das Pferd gezielt zu gymnastizieren und aufzubauen? Ganz einfach: Setzt sich der Reiter aufs Pferd, gibt ein untrainierter Pferderücken nach wie eine Hängebrücke. Rücken und Bauch hängen durch. Die Folge sind Fehlbelastungen, Verspannungen und Schmerzen. Das Ziel jeder guten Reitpferdeausbildung ist es daher, das Pferd zu befähigen, den Reiter ohne Schaden zu tragen. Und zwar, in dem die nötigen Strukturen geschaffen werden. Sehnen und Bänder müssen gekräftigt und die Muskulatur trainiert werden. Und da wir unsere (Gang-)Pferde möglichst lange und unbeschadet reiten möchten, gibt es hier...

**...die sieben besten Übungen für ein fittes und gesundes (Gang-)Pferd:**

### Übergänge und Rückwärtsrichten

Übergänge sind perfekt geeignet, um Rücken und Hinterhand zu kräftigen. Sie regen das Pferd dazu an, das Becken abzukippen, die Lendenwirbelsäule aufzuwölben und die Bauchmuskulatur anzuspannen. Wechsel in höhere Gangarten fördern die Schubkraft, das Zurücknehmen bringt das Pferd mehr auf die Hinterhand und fördert die Tragkraft. Wie bei allen hier vorgestellten Übungen gilt: Der Effekt hängt davon ab, in welcher Qualität sie ausgeführt werden. Daher sollte erstmal nur wenig gefordert und dafür besonders korrekt geritten werden. Erst dann dürfen die Anforderungen nach und nach gesteigert werden.

Den Anfang machen einfache Übergänge, also solche von einer Gangart in die nächst höhere oder tiefere. Fortgeschrittene erhöhen die Schwierigkeit: Trab / Tölt – Halt – Trab / Tölt oder Schritt – Galopp – Schritt oder das flüssige Zuliegen und Einfangen innerhalb einer Gangart. Alle Übergänge sollen ohne Stocken, und von hinten nach vorn geritten und nicht durch die Hand erzwungen werden.

Das Rückwärtsrichten lässt sich perfekt mit Übergängen kombinieren. Wichtig dabei ist, dass das Pferd willig und ohne Widerstände rückwärts tritt. Halt – Rückwärtsrichten – antraben oder antöten ist beispielsweise ein Übungsklassiker, der die Hinterhand kräftigt, die Versammlungsfähigkeit erhöht und das Pferd zum Aufwölben der Rückenpartie anregt. Der Wechsel vom Tragen zum Schieben der Hinterhand kräftigt bei dieser Übung Hinterhandmuskulatur, Rücken- und Bauchmuskeln. Auch den Takt kann das Rückwärtsrichten verbessern: Durch das Versammeln und Diagonalisieren im Rückwärts und daraus folgendes Antöten können passige Pferde zum taktklaren Tölt finden.

Rückwärtsrichten und Übergänge lassen sich auch sehr gut im Gelände erarbeiten. Ein Reitplatz ist dazu gar nicht nötig. Bergauf und bergab geritten, erhöht sich der Trainingseffekt zusätzlich. Und damit kommen wir auch schon zur nächsten Übung:

### Steigungen und Gefälle reiten

Wer das Glück hat, in bergigem Gelände reiten zu können, sollte davon ausgiebig Gebrauch machen. Denn das Bergauf- und Bergabreiten trainiert den ganzen Pferdekörper so effektiv wie kaum etwas anderes. Beim Bergaufreiten kommt es auf eine starke Hinterhand an. Sonst kommt das Pferd den Berg gar nicht hoch. Das Pferd senkt dabei von selbst den Hals und streckt sich vorwärts-abwärts, was



Foto: Julia Knöchel

Bergaufreiten trainiert den ganzen Pferdekörper. Der Isländer Prins unter Franziska Reitz setzt seinen ganzen Körper ein, um den Berg zu bewältigen.

die Oberlinie dehnt. Beim Bergabreiten ist es umgekehrt: Das Pferd nimmt eine natürliche Aufrichtung ein, senkt die Hanken und wölbt dabei die Lendenpartie auf. Hier wird die Tragkraft effektiv trainiert. Nach einem entsprechenden Training können sowohl Steigungen als auch Gefälle in höheren Gangarten geritten werden. Bedenken Sie jedoch (besonders beim Bergabreiten), dass dies viel Konzentration, Balance und Kraft von Ihrem Pferd verlangt und steigern Sie die Anforderungen langsam.

### Biegungen

Auf gebogenen Linien muss das Pferd sein jeweils inneres Hinterbein vermehrt anwinkeln und damit mehr Last aufzunehmen. Zugleich wird die jeweils äußere Körperseite gedehnt und das äußere Hinterbein übernimmt eine eher schiebende Funktion. Zirkel und Volten, korrekt gerittene Ecken, Achten und Schlangenlinien sowie Kombinationen aus all diesen...





Wie effektiv die Übungen sind, hängt davon ab, wie flüssig sie geritten werden und dass sie nicht über Druck, sondern mit leichten Hilfen abgefragt werden. Zur Überprüfung der feinen Kommunikation zwischen Reiter und Pferd kann auch mal gebisslos oder mit Halsring geritten werden.

Die Möglichkeiten sind schier unendlich und für jeden Ausbildungsstand anpassbar. Regelmäßige Handwechsel und die wechselnden Anforderungen an die jeweilige Körperseite erhöhen dabei die Koordination, Geraderichtung, Kraft und Geschmeidigkeit.

Eine Steigerung stellt das Reiten von gebogenen Linien in Konterstellung dar. Es fördert effektiv die Schulterkontrolle, die für die Geraderichtung so wichtig ist. Sowohl für den Reiter als auch für das Pferd ist dies zudem eine Übung, die Koordination, Konzentration und die Feinabstimmung der Hilfen verbessert.

### Reiten in verschiedenen Haltungen und Versammlungsgraden

Eine wechselnde Kopf-Hals-Haltung (im Rahmen des Ausbildungsstandes des Pferdes) fördert eine starke Oberlinie. Vorwärts-abwärts dehnt zwar die Rückenlinie, bringt das Pferd aber auch leicht auf die Vorhand. Stetes Reiten in (relativer!) Aufrichtung kräftigt zwar enorm, strengt das Pferd aber auch stark an und sorgt dadurch schnell mal für Verspannungen. Da-

zwischen liegt die Arbeitshaltung. Und auch eine Pause am ganz hingeebenen Zügel, bei der sich das Pferd vollkommen entspannen kann, darf gelegentlich eingeschoben werden. Ein Wechsel zwischen all diesen Versammlungsgraden fördert die Losgelassenheit des Pferdes, steigert die Durchblutung des langen Rückenmuskels und beugt einer Ermüdung durch Verspannung, Sauerstoffmangel oder Übersäuerung der Muskulatur vor.

### Seitengänge

Als Vorübung eignet sich das Schultervorn, aus dem das Schulterherein erarbeitet werden kann. Beide Übungen veranlassen das Pferd dazu, mit dem inneren Hinterbein vermehrt unterzutreten, was zu einer stärkeren Hankenbeugung führt. Insgesamt verlagert das Pferd mehr Gewicht auf die Hinterhand und hebt den Schultergürtel an. Abwechselnd auf beiden Händen geritten, verbessern sich dadurch Beweglichkeit und Tragkraft. Besonders die Schulterkontrolle wird bei diesen Übungen abgefragt und vertieft. Damit wird der Weg in

Richtung Geraderichtung geebnet. Ähnliche Vorteile bringt auch das Schenkelweichen. Durch das zusätzliche seitliche Kreuzen werden die Muskelketten der Beine gekräftigt und gedehnt.

Etwas fortgeschrittenere Pferde erlernen dann fast spielerisch Travers und Renvers, die das Pferd in der Längsachse biegen und die Versammlungsfähigkeit weiter erhöhen. Ein Wechsel zwischen Travers, Renvers, Schulterherein und -heraus erlaubt es dem Reiter, gezielt einzelne Hinterbeine anzusprechen und zwischen Trag- und Schubkraft zu wechseln. Auf diese Weise lässt sich das Pferd effektiv gymnastizieren, geraderichten und versammeln. Selbstverständlich erfolgt das Erarbeiten der Lektionen immer im Schritt, später sollten sie aber – wenn möglich – im Trab geritten werden, um den gymnastischen Effekt durch die schwingvollen Tritte zu verstärken.

Die Möglichkeit, einzelne Hinterbeine gezielt anzusprechen und zugleich die Schulter genau zu kontrollieren, hilft bei Gangpferden sehr gut dabei, Taktprobleme im Tölt zu korrigieren und ist daher für den Gangpferdereiter auch außerhalb des Reitplatzes Gold wert!

### Galopparbeit

Gerade unsere Gangpferde machen es uns nicht immer leicht, einen guten, durchgesprungenen Galopp zu erarbeiten. Aber es lohnt sich! Denn der Bewegungsablauf im Galopp verlangt vom Pferd, die Vorderbeine für einen kurzen Moment deutlich anzuheben und Richtung Rumpf anzuwinkeln. Dazu muss es mit der Hinterhand vermehrt Last aufnehmen, die Bauchmuskulatur anspannen und den Rücken heben. Je nach Qualität des Galopps fällt der gymnastizierende Effekt dabei stärker oder schwächer aus. Allerdings kann selbst bei einem Gangpferd mit weniger gutem Galopp ein frischer Galopp im Gelände, idealerweise leicht bergauf geritten, schon einen guten Trai-

ningseffekt auf Hinterhand, Bauch und Rücken haben. Und das schaffen die meisten Gangpferde!

Das Ziel, einen durchgesprungenen und runden Galopp zu etablieren, erreicht man allerdings am ehesten, indem das Pferd den Galopp nicht mit „schneller“, sondern mit „gesetzter“ assoziiert. Hierzu helfen Vorübungen auf Volte und Zirkel und das bewusste Galoppieren nur weniger, dafür aber guter Sprünge. Das Reiten von gebogenen Linien im Galopp, die gern im Verlauf der Ausbildung immer kleiner und enger werden können, verbessert die Galoppqualität weiter.

### Cavaletti-Arbeit

Ob im Schritt oder Trab ausgeführt, Cavaletti-Arbeit regt das Pferd dazu an, sich vorwärts-abwärts zu dehnen und die Oberlinie in einem positiven Spannungsbogen aufzuwölben. Trotz einer etwas größeren Kraftanstrengung für das Pferd fördert Cavaletti-Arbeit dessen Losgelassenheit. Die Aktivierung von Vorderbeinen und Schulter durch die stärker angehobenen Beine verhindert ein Durchsacken des Brustkorbes und wirkt dadurch einer möglichen Trageerschöpfung entgegen. Die Hinterhand wird angeregt, aktiver abzustößen und stärker unter den Schwerpunkt zu fußen. Cavaletti-Arbeit schult zudem die Koordination und Konzentration des Pferdes.

Pferden, die Schwierigkeiten haben, einen geregelten Trab zu finden, kann Cavaletti-Arbeit helfen, den Takt zu halten. Wer keine Cavaletti hat, kann im Gelände gelegentlich mit seinem Pferd über Baumstämme oder andere Bodenhindernisse klettern, um von den Trainingseffekten von Bodenhindernissen zu profitieren.