



GHT-Journal

März 2008



Die Anlehnung kann speziell trainiert und entwickelt werden. Es ist nicht nur Ergebnis ...Seite 8

Training

3 Reiten in den Gassen

Der Unterschied ist offensichtlich wie extrem. Der Mensch sitzt auf dem Pferd und alles wird anders.

6 Sitzen lernen

Warum das Sitzen Zeit und Geduld erfordert. Und wie es kommt, dass man verzweifelt, wenn man zuviel will...

8 Anlehnung

Unabhängig von der Reitweise ist die Anlehnung das A & O. Eigentlich ganz einfach, oder doch nicht?

11 das Setzen der Beine

was steht hinter diesem alten Geheimnis der Leichtigkeit.

auch in der Ausgabe

2 Editorial

Wege aus dem Irrgarten

10 duales Physiotraining

Rückentraining für IHR Pferd

12 Termine

jetzt auch im Süden und Luxemburg

12 Vorschau

es bleibt spannend



Training in den flexiblen Hindernissen darf nicht mit Kursen verwechselt werden ...Seite 3

☉ Wege aus dem Irrgarten ☉

Will es heute nicht, kann es nicht? Hat mein Pferd Muskelkater oder nur wieder keinen „Bock“? Sollte es an mir liegen, mache ich wieder alles falsch?

Sollten wir es wagen diese Fragen laut zu stellen bekommen wir vermutlich von 10 Leuten mindestens 15 verschiedene Antworten. Die Qualität der Antworten gereicht jeder Vorabend-Soap zur Ehre: *Lerne Reiten, setz dich durch, DU musst zeigen, wer der Boss ist...*

Diese Sätze bringen leider überhaupt nichts und sind auf die individuelle Situation ebenso angepasst wie die Glückskekssprüche zu Sylvester. *Lerne Reiten*: schön, aber mein Pferd braucht jetzt Unterstützung und nicht erst in einem Jahr...*setz dich durch...* ja und WIE?

Die Lösungsansätze funktionieren nur selten, der Frust steigt. Aber immerhin folgen wir der allgemeinen Meinung, wenn wir solchen Tipps folgen- ob sie nun erfolgreich sind oder nicht. So versuchen manche von uns über Jahre ein Problem zu bewerkstelligen mit einer Lösung, die seit Jahren nicht funktioniert. Falls Sie sich darin wiedererkennen möchte ich Ihnen eine provokante Frage stellen: Wie oft drücken Sie auf einen Lichtschalter bis Sie bemerken, dass das Licht nicht angeht? 100 Mal? 2 Tage? Oder prüfen Sie vielleicht, ob die Lampe kaputt ist oder keinen Strom hat?

In der Reiterei wird nur selten nach eigenen Lösungen gesucht, man hat seinen Weg gefunden (sei es nach der FN oder nach dem Levelsystem von Pat Parelli) und an diesem hält man fest, weil er einem Sicherheit gibt in diesem Irrenhaus was sich Reiten nennt.

Doch meiner Meinung nach ist jedes starre System (bzw. die starre Umsetzung eines Systems) zum Scheitern verurteilt, weil es den Fokus auf eben dieses System legt und nicht mehr dorthin wo er hingehört: AUF DAS PFERD. Pferde und Menschen sind Individuen und als solche brauchen sie angepasste Lösungen.

Der Ausstieg ist für die meisten überaus schwer, denn die guten Freunde schauen einen von der Seite an, weil man selbst andere Wege geht. Mobbing ist Alltag in den Reitställen.

Dies passiert immer, wenn Menschen "system-starr" sind, die Abkehr bedeutet den Bruch der Grundlage von vielen Beziehungen. Geschürt wird diese leider auch durch gute Reiter und Trainer die nicht begriffen haben, dass sie lediglich "IHREN" Weg gefunden haben und nicht den einzig WAHREN Weg. Diese Einstellung entsteht sehr schnell: Wenn man mit einer bestimmten Sache Erfolg hat kommt es kaum jemanden in den Sinn, dass man mit der gegenteiligen Technik genau das gleiche erreichen kann.

Doch trotz dieser Tatsache gibt es eine Systematik und Lösung: Man erkennt alles am Pferd. Bewegungsmuster und Muskulatur bieten Aufschluss ob man sich auf einen guten Weg befindet. Man muss nur hinschauen. Dies ist übrigens gar nicht so schwierig wie allgemein angenommen wird. Auf einem Seminar von Dr. Heuschmann traf ich unlängst eine Dame, die erzählte sie würde im Reitstall belächelt werden. Ihre Bekannten waren der Meinung Anatomie und E-Dressur würden nicht zusammenpassen, das sei etwas ab M-Niveau.

Ich sehe dies anders, je früher man anfängt anatomische Grundlagen zu lernen und zu schauen, desto eher findet man sich im Irrgarten "Reiten" zurecht. Man lernt schnell ob Tipps sinnvoll sind und kann nach einem Monat den Trainingszustand überprüfen: Bin ich auf dem richtigen Weg? Wenn ja kann man beruhigt weiter trainieren, ansonsten ändert man die Taktik.

Es ist allerdings auch sehr ernüchternd, sieht man doch so manchen Reiter oder Vorbild plötzlich mit anderen Augen. Das Gesagte verliert an Bedeutung und es zählt nur noch das Pferd. Aber erinnern wir uns: jeder hat sein eigenes Recht auf seinen Weg- auch andere.



keep your mind open
Thies Böttcher

☿ Reiten... ☿ in den gelb/ blauen Gassen

Der Unterschied zwischen Longieren und Reiten im dualen Pferdetraining ist offensichtlich wie extrem: Ein Mensch sitzt auf dem Pferd. Die Gassen sind die gleichen, der Parcours kann der gleiche sein und die Farben haben ihre Effekte. Aber manchmal ist doch alles anders.

"Technisch" gesehen bedeutet diese zusätzliche Last auf dem Rücken, dass das Pferd jetzt nicht nur mit seinem eigenen Schwerpunkt, sondern mit dem gemeinsamen Schwerpunkt zurecht kommen muss. Der Reiter jedoch ist nicht nur "passiv", sondern aktiv im doppelten Sinne. Zum einen beeinflusst er beabsichtigt die Bewegung des Pferdes, zum anderen beeinflusst er das Pferd durch

des Reiters S. 6) Doch gerade in diesem Bereich kann das Reiten in den flexiblen Gassen eine enorme Hilfe sein.

Weiterhin muss das Pferd lernen, den Reiter über die obere Verspannung zu tragen, weil die Rückenmuskeln nicht dafür geschaffen sind. Wird auf diese Sache nicht besonderes Augenmerk gelegt, nutzen die Pferde den langen Rückenmuskel zum Tragen und Verspannen sich auf Dauer. (siehe dazu DA und Sportpferde II im Homepage-Archiv)

Erschwerend kommt hinzu, dass es für sehr viele Pferde Stress bedeutet, geritten zu werden. Nicht nur die oben genannten Faktoren führen dazu, sondern meistens die Unwissenheit über die Hilfen. Ich habe auf meinen über 50 Kursen seit Mai 2005 kaum ein Pferd erlebt, welches wirklich

durch mangelnde Balance, sondern meines Erachtens durch die Tatsache, dass unerfahrene Pferde einfach so geritten werden, als wenn sie die Hilfen schon kennen würden. Kaum jemand macht sich Gedanken darüber, dass man dem Pferd alle Hilfen erst verständlich machen muss.

Auf meinen Kursen haben die Reiter auf Wunsch die Möglichkeit, statt der 2. Reiteinheit in den Gassen an dieser Problematik des "Hilfen annehmen" zu arbeiten.

Beinahe die Hälfte der Reiter entscheidet sich für diese Option, um es mit den Worten einer Teilnehmerin auszudrücken: "*was bringt es mir, wenn ich nicht mal die Gassen treffe oder mein Pferd nur durch den Parcours zerre*".

Das eigentliche Training darf nicht mit einem Kurs verwechselt werden. Auf einem Kurs lernt der Mensch das Handwerkszeug, die Regeln und wie man auf sein Pferd bezogen am besten den Parcours anlegt. Das Training an sich gestaltet sich anders.

Wie beginnt man?

Im Longiertraining sollte sich das Pferd bereits an die Reize durch die flexiblen Hindernisse gewöhnt und seinen eigenen Schwerpunkt gefunden haben (siehe GHT-Journal Dezember).

Das Pferd sollte an der Longe eine gute Dehnungsbereitschaft zeigen. Ist es an der Longe noch verspannt, schaffen es nur wenige Reiter, dies im Sattel zu verbessern. Unter dem Reiter sollte jetzt dem Pferd Zeit gegeben werden, mit dem neuen gemeinsamen Gleichgewicht umzugehen. In dieser Phase sollte der Reiter das Pferd möglichst wenig beeinflussen und es in Ruhe lassen.



Phase 1: Das Pferd kann selbst sein Gleichgewicht finden, ohne vom Reiter gestört zu werden. Der Pylonenzirkel bietet eine optische Anlehnung.

ungewollte Bewegungen, schlechtes Sitzen etc...Wir können uns gut das Drama vorstellen, wenn ein unerfahrener Reiter auf einem unausbalancierten Pferd auch noch aktiv Einfluss nehmen soll. (siehe dazu Sitz

"perfekt" an den Hilfen steht- sie verspannen sich, wenn ein Zügel aufgenommen wird oder laufen vor dem Bein weg (bzw. reagieren gar nicht darauf). Dies kommt nicht nur

Ideal hierfür ist der Pylonenzirkel, weil er eine dauernde Anlehnung bietet. Auch ein auf-gestelltes Achteck oder die Ovalbahn (zwei gegenüberliegende 6m Gassen, an den Enden verbunden durch einen halben Zirkel) sind gute Alternativen. Für den Reiter gilt es, das Pferd möglichst in Ruhe zu lassen. Bitte stören sie nicht durch ständiges Vorwärtstreiben oder Versuche das Pferd schon zu stellen. Verhindert werden sollte nur ein zu hohes Grundtempo, solange die Dehnungsbereitschaft nicht da ist. Verspannte Pferde vermehrt zu treiben beschert einem so genannte Schenkelgänger, die zwar scheinbar aktiv im Bein aussehen, aber keine losgelassene Rückenaktivität haben.



Phase2: Durch Innenstellung und Außenstellung können Pferde gut lernen, ihr Gleichgewicht zu halten, obwohl der Reiter ihm den Hals "wegnimmt". Weiterhin sind solche Übung sehr gut für die Dehnung des Schultergürtels. Sie sind der Anfang der Schulterkontrolle und somit der Einstieg der reiterlichen Kontrolle der Balance und Händigkeit.

Diese erste Phase des Trainings ist auch ideal für den Reiter, er kann sich bequem "sitzen lassen" und lernen mit der Bewegung des Pferdekörpers umzugehen, ohne schon aktiv eingreifen zu müssen.

Der Weg in dieses Reiten am möglichst hingeebenen Zügel sieht in Abhängigkeit vom Pferd jedoch etwas unterschiedlich aus. Während kurze kompakte Pferde fast sofort

ohne die Führung durch den Reiter auskommen, muss man den typischen Warmblutrassen zuerst etwas Anlehnung bieten, die man dann über mehrere Runden minimiert.

Erst wenn das Pferd anfängt sich zu dehnen und ein ruhiges Grundtempo beibehält, sollte man anfangen, bewusst Einfluss zu nehmen. Dies kann in Form vom aktiven Stellen des Pferdes auf dem Pylonenzirkel sein, als auch die Wahl von anderen Hindernissen, z. B. ein L oder U. (also solchen, bei denen sich „biegen und gerade“ schon etwas abwechseln).

Querstangen sind hier mit Bedacht zu nutzen: Während sich einige Pferde durch ein oder zwei Trabstangen im Rücken schön lösen, reagieren andere durch ein vermehrtes Festhalten des Rückens. Man muss an dieser Stelle sehr genau das Pferd beobachten und entscheiden, ob Querstangen unterstützend wirken.

Zwar fördern solche Hindernisse die Koordination, aber dies sollte nicht auf Kosten der Balance oder der richtigen Rückenaktivität erfolgen. Lassen Sie sich nicht durch hochgezogene Hinterbeine täuschen, diese entstehen sehr oft durch das mangelnde Körperbewusstsein. Gute Hinterhandsaktivität erfolgt nur bei einem gut schwingenden Rücken. *Das Thema der Querstangen ist dabei so interessant, dass ich es in der nächsten Ausgabe separat behandeln werde.*

Um die Aufmerksamkeit in dieser ersten Phase zu erhöhen, bietet sich der Pylonenwald sehr gut an.

Die Dehnungsbereitschaft lässt sich durch häufige Wechsel zwischen Geraderichten und Biegen erhöhen, jedoch sollten Sie darauf achten, dass die Pferde nicht lediglich um die Ecke gezogen werden.

Lassen Sie uns noch einmal den Weg in Kürze Zusammenfassen:

- a. Erlauben Sie dem Pferd, mit dem Reitergewicht zurechtzukommen (Zirkel, Ovalbahn). Ruhiges Grundtempo im Trab, fleißiger Schritt, bei dem die natürliche Nickbewegung nicht unterbunden werden darf.
- b. Fordern Sie etwas Biegung/Stellung in den gleichen Figuren (a). Wählen Sie weiterhin Figuren, die viel Führung besitzen (z. B. Pylonen –S) und schon etwas mehr abwechseln zwischen gerade richten und biegen.

Ziel ist die Dehnungshaltung; das Pferd sollte beim Handwechsel, also bei Wechsel von Stellung/ Biegung in dieser Haltung bleiben und nicht den Kopf hochnehmen. Das gleiche gilt beim Wechsel zwischen gerade und biegen.

- c. Bauen Sie Querstangen ein, um die Hinterhand zu motivieren, im Idealfall auf der Geraden, weil so beide Hinterbeine gleich weit vorgeführt werden müssen. Es darf jedoch weder zu Takt- noch zu Haltungsverlust kommen (Näheres in der nächsten Ausgabe).

Haben Sie die Grundrittigkeit erreicht, stehen Ihnen alle Möglichkeiten offen. An dieser Stelle sollte auch mit dem Galopptraining begonnen werden, anfangs wieder in den Anfangsfiguren.

Pferde, die von Anfang an eine gute Rittigkeit besitzen und sich abdehnen sobald der Zügel vorgegeben wird, können schon von Anfang an in anspruchsvolleren Figuren geritten werden. Es ist jedoch darauf zu achten, dass die Performance nicht leidet. Der richtige Umgang mit den Reizen sollte schon durch die Fahnenarbeit und das Longieren vorbereitet worden sein.

Denken Sie daran, auch für gut gerittene und konditionierte Pferde ist das duale Pferdetraining sehr anstrengend, da eine deutlich höhere Konzentration und Koordination verlangt ist und dadurch andere Muskelgruppen angesprochen werden.

tägliche Probleme:

Das Tempo ist eines der Hauptprobleme im täglichen Training. Bei zu schnellen Pferden muss man genau analysieren, ob es durch die Hindernisreize hervorgerufen wird, das Pferd generell zu schnell ist oder die erhöhten koordinativen Ansprüche im Parcours dafür sorgen.

Oft hilft hier schon ein Umbau des Parcours- "spielen" Sie mit den Zirkeldurchmessern und der Zeit, in dem das Pferd den Reizen ausgesetzt ist (im Pylonenzirkel ständig, in einer Doppelgasse nur kurz). Am problematischsten sind immer Pferde, die auf der einen Seite stark auf die Reize reagieren (für die also ein Pylonenzirkel zu viel wäre), auf der anderen Seite jedoch die dauernde Führung benötigen. Diese Kandidaten reagieren aber auch zumeist noch heftig auf die Fahne, so dass man **an dieser Stelle** eingreifen kann. Weiterhin sollte das Training eher im Schritt stattfinden. (Anmerkung: Wenn das Pferd an der Longe ruhig ist, aber unter dem Reiter Probleme macht sollten Sie den Sattel überprüfen. Weiterhin ist bei vielen Pferden der Stresspegel schon alleine durch den Reiter hochgeschneilt.)

Grundprobleme mit der zu hohen Geschwindigkeit löse ich selbst lieber außerhalb des Parcours. Das Tempo ist zu hoch, wenn der Reiter das Pferd nicht sitzen kann oder das Pferd sich durch die Geschwindigkeit aus der Balance bringt und sich im Rücken fest macht. Bei kaum einem Pferd sollte es länger als 2 Wochen dauern,

bis es am hingeebenen Zügel seine Geschwindigkeit hält (unter der Voraussetzung, dass Schmerzen ausgeschlossen werden können).

Pferde, welche nicht fleißig genug sind und die Füße nicht heben, lassen sich grob in 2 Kategorien einordnen. Viele sind sehr verspannt im Rücken, wodurch besonders die Hinterhandaktivität beeinflusst wird. In diesen Fällen arbeite ich im normalen Programm und baue immer wieder in den Schritphasen Schenkelweichen mit ein. Auch die Hände des Reiters und sein Sitz spielen eine wichtige Rolle.

Die andere Kategorie wird im Allgemeinen als "FAUL" bezeichnet. Diese Pferde zeichnen sich durch eine gewisse Ignoranz gegenüber allen treibenden Hilfen aus, angefangen von der Reaktion auf die Fahne bis hin zum fleißigen Schritt an der Longe oder unter dem Sattel. Hier ist dann Grundlagentraining angesagt, bis diese Dinge besser sitzen.

Im Trab ist es schwer zu unterscheiden, ob Anlehnungsprobleme durch mangelnde Balance oder durch "Nichtverstehen der Hilfen" entstehen. Auskunft gibt hier meistens schon der Schritt, da hier nur bei ganz jungen Pferden Balanceprobleme vorherrschen. Nimmt Ihr Pferd die Hilfen bereits im Schritt nicht an, so dürfte die Balance zumindest nicht das Hauptthema sein.

Warum Grundlagentraining außerhalb des Parcours?

Sie werden sich sicher fragen, warum ich das Grundlagentraining außerhalb eines Parcours bevorzuge. Dies liegt in meinem Grundverständnis von Training: Im Training möchte ich dem Pferd etwas vermitteln. Der wichtigste Aspekt hierbei ist das Timing. Wenn

ich den Zügel annehme und mein Pferd gibt nach, lasse ich den Zügel locker und signalisiere dem Pferd so die richtige Antwort. (siehe auch Hüftkontrolle Journal Juni 2007).

In den Gassen ist jedoch vorgegeben, wann ich die Zügel vorgebe, wo ich entlang reite etc...das Timing ist hier auf den Parcours und nicht auf das Lernen einer Hilfe abgestimmt.

Wenn sich die Grundlagen trotzdem im Parcours schlagartig verbessern, liegt dies entweder an der besseren Führung (optische Anlehnung) oder am Menschen. Viele Pferde sehnen sich danach, sich abdehnen zu dürfen, werden aber beim normalen Reiten nicht im Zügel lang genug gelassen. Das Vorgeben der Hände hat dann fast sofort seinen Effekt. Auch lernt der Mensch in den Gassen besser seine Hilfen zu dosieren- wie lange und wie stark müssen sie sein, damit ich die Gasse treffe? Meist sieht der Reiter erst im Parcours, wie wenig an Hilfen es eigentlich braucht, um ein Pferd anständig zu reiten.

kurzfristige Effekte, die nach 2 Wochen wieder verschwinden.

Immer wieder höre ich, dass ein Pferd auf dem Kurs toll lief, sich nach 2 Wochen aber wieder alles auf dem alten Niveau einspielt. In diesen Fällen lag die Verbesserung an entsprechenden Showeffekten. Da auf einem Kurs alles für das Pferd neu ist, reagieren sie oft sehr aufmerksam auf die Gassen, sie heben die Beine mehr, schauen runter und gehen so scheinbar in Dehnungshaltung mit besserer Hinterhandaktivität. Das Gleiche kann man bei der Fahnenarbeit beobachten. Reagieren sie zuerst sehr fein und schauen, so zuckt nach 2 Wochen kaum noch das Ohr.

Hier hat dann eine Gewöhnung, aber kein Training stattgefunden. Bei der Fahne hat ein Pferd zu lernen, sich bewegen zu lassen. Der Reiz macht es dabei dem Menschen einfacher und das Pferd lernt dabei, auf den Reiz aktiv zu reagieren, jedoch nicht wegzulaufen. Arbeitet man nicht aktiv, so schaut das Pferd aus Interesse vielleicht hin, nach der Gewöhnung ist dies jedoch vorbei. Die neue Situation im Parcours unterstützt das Training- sofern es stattfindet. Verlässt man sich lediglich auf das Überraschungsmoment, so besteht die Gefahr, dass man nach 2 Wochen wieder bei Null steht.

Wenn man dazu noch im täglichen Training die Vorgaben des dualen Pferdetrainings außer Acht lässt- *den Zügel vorgeben, um das Abdehnen zu erlauben, der fleißige Schritt, die Positionsarbeit etc...* wird man nicht weit kommen.

Wie wird die DA auf Dauer möglichst effektiv?

Meines Erachtens sind es zwei Hauptdinge, die man auf Dauer umsetzen sollte:

a.) Transferleistung: Die Arbeit im DP sollte in das tägliche Training transferiert werden. *Der generelle Umgang beim Führen, die Positionsarbeit, die Aufmerksamkeit, der fleißige Schritt, Intervalltraining die Arbeit von 2 Seiten und das Wechseln des Auges, der ständige Wechsel zwischen Geraderichten und Biegen, das Erlauben der Dehnungshaltung etc...* Hinter diesen Grundlagen stehen schlichtweg anatomische und "psychologische" Grundlagen unabhängig von der Reitweise.

Viele Grundlagen sind für bestimmte Gruppen altbekannt und werden von denen auch nicht dem DP zugeordnet.

Ich selbst arbeite seit 1995 im Natural-Horsemanship- Bereich. Dort sind Dinge wie *alles von beiden Seiten, Reaktionen vom linken und rechten Auge, der richtige Umgang, Position etc...* Standard. Deshalb fällt es mir auch schwer, in diesen Dingen eine Besonderheit zu sehen. Für andere ist es allerdings neu und die Einhaltung dieser Regeln bringt tolle Erfolge.

b.) Die direkten Effekte, die dieses Training auf die Sensomotorik des Pferdes hat, auf das Körperbewusstsein (welches nichts anderes bedeutet als die vermehrte Ansprache der Propriozeptoren), die Koordination/ Balanceschulung sind in dieser Form für mich einmalig. Auch wenn viele Methoden dies auch schulen (so z. B. Zirkuslektionen), so findet es woanders zumeist im Stand oder Schritt statt. Das Training in den hohen Gangarten ist für mich der eigentliche Kernpunkt. Diese Schulung kann durch normales Reiten in der Bahn nicht erreicht werden. Balancieren lernen Sie nur auf einem Zaun oder Seil, niemals auf der Straße. Durch dies Training bedingt werden auch andere Muskeln angesprochen, die ansonsten wenig angeregt werden.

Als dritten Kernpunkt sehe ich die Reizverarbeitung, da kaum woanders in diesem ständigen Wechselreiz gearbeitet wird. Diese Effekte sind kaum zu transferieren und aus diesem Grund lege ich hier auch meine persönlichen Schwerpunkte, der "Rest" (siehe a) gehört zum Alltagsgeschäft. ■



Sitzen...

Hintergründe zum Erlernen des reiterlichen Sitzes.

Autor: Britta Kutscher.

Die Grundlage der Aufrichtung des Körpers gegen die Schwerkraft bildet die propriozeptive (Tiefenwahrnehmung)- gekoppelt mit der vestibulären (Gleichgewicht) Wahrnehmung. Durch diese beiden Anteile der gesamten Körperwahrnehmung ist es möglich die Muskeln so zu innervieren und sowohl innerhalb eines Muskels- als auch zwischen den Muskeln zu steuern, dass die Aufrichtung erreicht und auch gehalten wird.

Um nicht wieder zusammenzubrechen, müssen diese Wahrnehmungsbereiche ständig kontrollieren und abgleichen, d. h. die Muskelspannung aufbauen, registrieren, kontrollieren und korrigieren. Auf einer unbewegten Unterstützungsfläche ist das schon eine enorme Leistung, die immerhin in der kindlichen Entwicklung in der Regel ca. ein Jahr lang gelernt und trainiert wird, ehe sie erstmals stabil abgerufen werden kann: nämlich sich selbstständig zum Stand zu erheben und den Stand zu bewahren. Dieses bedeutet zunehmende Stabilität auf einer stabilen Unterstützungsfläche.

Beginnt man nun sich fortzubewegen, so bedeutet das einen Verlust an Stabilität und sofortige Anpassung daran zur Erlangung einer neuen Stabilität. Diese Anpassungsmechanismen werden schon vor dem Laufen beim Drehen, Rollen, Kriechen, Krabbeln reichlich trainiert. Man nennt diese Feinabstimmung **Haltungskontrolle.**

*Haltung --- Handlungsverlust ---
Wahrnehmung der veränderten
Situation--- Anpassung durch
Tonusregulation --- Haltung*

Setzt man nun einen Nichtreiter auf ein Pferd, so nimmt er die Sitzposition ein und passt seine Körperspannung so an, dass er nicht herunterfällt. Das fällt bei einem unbewegten Pferd auch nicht weiter schwer!

Setzt sich das Pferd nun in Bewegung, so wird der Reiter von dem Pferd mitbewegt, d. h. das Pferd bewegt den Reiter; nicht nur im Raum sondern auch seine Gelenke und damit verändert sich die Gelenkstellung und Muskelspannung. Reflektorisch und reaktiv versucht der Körper nun die Aufrichtung bzw. anfängliche Position wieder zu erreichen, indem über die propriozeptive und vestibuläre Wahrnehmung die Haltung kontrolliert und korrigiert wird. Diese ständig ablaufende Korrektur ermöglicht die Haltungsbewahrung und damit die *Stabilität* auch auf dem bewegten Pferd und bildet den **Haltungshintergrund**.

Reiten Lernen ist motorisches Lernen! Die Voraussetzung ist ein Haltungshintergrund, der es erlaubt auf Veränderungen zu reagieren und im weiteren Verlaufe selber Veränderungen zu bewirken. Wie bei allem was man neu lernt, klappen diese Anpassungen nicht gleich perfekt, sondern überschießend: der Reiter baut viel zu viel Muskelspannung auf, er sitzt verkrampt. Das ist ein Schutzmechanismus, um *unbedingt* die Haltung zu bewahren, also nicht herunterzufallen. Im Laufe des motorischen Lernens erfolgt eine Glättung der Reaktionen an die wirklichen Erfordernisse der Situation. Man denke nur an die erste Autofahrt bei Dunkelheit, Regen und Sturm: da sitzt man nicht einfach entspannt hinter dem Steuer, sondern der ganze Körper versucht das Auto

unter Kontrolle zu halten. Das merkt man dann am nächsten Tag an der verspannten Nackenmuskulatur.

Bei den meisten Sportarten bewegt sich der Sportler selbst und muss im Rahmen des motorischen Lernens nur seine eigenen Bewegungen auf die für die Sportart benötigten Abläufe anzupassen lernen. Der Läufer muss die Lauftechnik erlernen, hat er die gelernt, muss er sie ökonomisieren, um letztendlich schnell zu werden und durchhalten zu können.

Der Reiter muss erst mal lernen sich bewegen zu lassen, und das auch noch vom einem Lebewesen, welches sich nicht in immer wieder identisch abrufbaren mechanischen Sinuskurven bewegt, wie eine Maschine. Schon im Schritt gibt es mannigfaltige Variationen der Bewegung verursacht durch den Untergrund, die Umgebung, den Sattel, die Stimmung des Pferdes....

Dadurch dauert Reiten Lernen besonders lang, und auch erfahrene Reiter fallen noch mal runter, weil sie die Haltungskontrolle verlieren, da das Pferd eine Bewegung oder Bewegungskombination macht, die der Reiter bisher noch nicht in dieser Form wahrgenommen hat und deshalb eine adäquate Reaktion darauf noch nicht üben konnte. Jemand, der oft auf buckelnden Pferden reitet, wird sicherlich geschickter seinen Schwerpunkt über dem Pferd halten als jemand, für den dies neu ist!

Hat die Anpassung an die bewegte Unterstützungsfläche stattgefunden, so ist der Reiter schon mal fähig stabil auf Mobilität zu reagieren, d.h. er kann auf dem Pferd sitzen ohne herunterzufallen und das in jeder Gangart: er hat den **Haltungshintergrund** für weitere Aktivitäten erlangt.

Nun geht es erst los mit dem REITEN lernen: Jetzt erst ist der Reiter in der

Lage sich selbst auf dem Pferd zu bewegen, d. h. die Handhaltung oder die Beinlage zu verändern, das Becken zu bewegen, den Oberkörper in die Bewegungsrichtung zu drehen, den Kopf frei zu tragen...

Erst wenn diese unendlich vielen Variationsmöglichkeiten gelernt wurden, kann man anfangen an der Feinabstimmung zu arbeiten, sodass letztendlich das Bild des entspannt sitzenden, mit leichter Hand führenden und unsichtbar einwirkenden Reiters entsteht. Das ist dann **Training!**

Nicht zu vergessen bei dem Lernen ist der psychische Aspekt. Die Tonusregulation wird durch die Psyche erheblich mit bestimmt: ANGST macht steif und verhindert so angepasste Reaktionen bis hin zum Verlust der Haltungskontrolle!

Der Haken an der ganzen Sache ist aber, dass nicht nur der Mensch oben auf dem Pferd motorisch lernt, sondern auch das Lebewesen unter dem Menschen, nämlich das Pferd. Beim Pferd läuft der o. g. Mechanismus genauso ab wie beim Mensch, wobei zusätzlich instinktive reaktive Tonusregulation im Sinne von Fluchtreaktionen (s. Angst beim Menschen) eine erhebliche Rolle spielen. (Ebenso müssen Herden- und Futtertrieb durch die Ausbildung integriert werden.)

Auch das Pferd muss lernen sich an die bewegliche Fracht im Rücken anzupassen. Damit muss auch das Pferd seine Haltungskontrolle neu lernen, um den nötigen Haltungshintergrund für gemeinsame Bewegungen bieten zu können. Dadurch wird das Pferd für den Reiter zur mobilen, in sich aber stabilen „Unterstützungsfläche“. Da ein Pferd immer bemüht ist möglichst ökonomisch zu leben, liegt hier die Ursache für die häufigen Misserfolge in der Kombination: lernender Reiter auf lernendem Pferd.

Auch bestens ausgebildete Pferde lernen es schnell sich den Einwirkungsversuchen ungeübter Reiter zu entziehen. Deshalb müssen auch die immer begleitend von geübten Reitern mit *trainiert* werden, wenn sie als Lehrer eingesetzt werden. ■

<http://www.physiokutscher.de>

☞ Anlehnung ☞

"Unter Anlehnung versteht man in der Dressur eine weiche, elastische Zügelverbindung zwischen Pferde- und Reiterhand."

So ist es jedenfalls zu lesen. Aber was bedeutet dies eigentlich? Wäre es so einfach, hätten weit weniger Probleme als es augenscheinlich ist. Aber beginnen wir von vorne.

In der Bewegung pendeln Pferde mit dem Kopf auf und ab (und etwas seitlich). Sehr deutlich sieht man dies im Schritt. Mit jedem "Nicken" des Pferdes zieht das Nackenband am Widerrist und hebt so den Rücken des Pferdes an. Anlehnung bedeutet vereinfacht ausgedrückt, dass der Reiter mit den Zügeln Kontakt zum Maul aufnimmt und die Bewegungen mitmacht. Die Hände werden vom Pferdekopf bewegt. Im Idealfall dehnt sich das Pferd dabei soweit ab, wie die Zügelänge es erlaubt. Die Kopf-/Halsposition ist demnach ein Ergebnis der Rückenaktivität.

Probleme in der Anlehnung:

Probleme entstehen immer in dem Augenblick, in dem die natürliche Kopfbewegung unterbunden wird. In diesem Fall entfällt die Funktion des Nackenbandes und der Rücken wird

fest. Häufig geschieht dies durch Ausbinder bzw. Hilfszügel, mit denen der Kopf in eine bestimmte Position gezwungen werden soll. Das Pferd ist so nicht in der Lage, seinen Kopf und Hals zur Regulierung seiner Balance einzusetzen. Auch die Forderung nach der "ruhigen Hand" hat seine Folgen. Viele Reiter halten ihre Hand in Bezug auf den Sattel ruhig, durch die Bewegung des Kopfes verliert sich dabei jedoch der Kontakt und der Zügel fängt an zu "springen", er verliert im Takt seinen Kontakt. viele Pferde lernen so, sich hinter dem Zügel zu verkriechen, um den ständigen Schlägen im Maul zu entgehen.

Steht die Zügelhand oder zieht sie sogar nach hinten, springt der Zügel zwar nicht, die Bewegung wird aber trotzdem eingeschränkt und die Rückenmuskulatur wird inaktiv oder verspannt sich, falls sich das Pferd wehrt. Kommt die Forderung dazu, das Pferd *mal richtig an den Zügel zu reiten* (vorne halten, hinten treiben)

sind Probleme vorprogrammiert, denn es wird eine Aufrichtung verlangt, die muskulär erst nach einigen Jahren möglich ist.

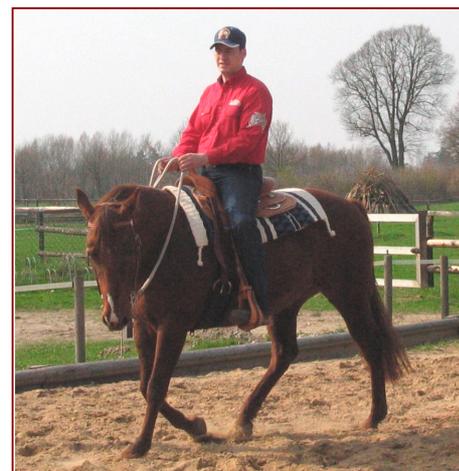
Ungeduld in der Ausbildung gepaart mit der Meinung, ein junges Pferd bereits wie ein ausgebildetes Pferd zu reiten sind eine gefährliche Mischung. Kommt Unwissenheit auf Seiten des Reiters bezüglich der anatomischen Grundlagen hinzu, ist man auf einem guten Weg, ein "schwieriges" Pferd zu bekommen. An dieser Stelle möchte ich demnach auch jedem das Buch von Gerd Heuschmann "Finger in der Wunde" ans Herz legen. Es ist sehr verständlich für den Reiter geschrieben und viele Dinge werden klarer. So haben Sie eine Möglichkeit zu beurteilen, was Ihnen so alles erzählt wird.

Wie und wann beginnen?

In der Zügelarbeit habe ich meine feste Vorgehensweise, welches jedoch nicht bedeutet, dass ich starr daran festhalte, wenn es nicht funktionieren sollte.

1. Nachgeben einem Zügel gegenüber

Ich halte es für sehr sinnvoll, dass ein Pferd korrekt einem Zügel gegenüber nachgibt (siehe Bild), bevor ich zwei Zügel benutze. Mein Pferd soll einem Zügel seitlich nachgeben, dabei schon etwas im Genick locker werden und den Kopf senken. Im Juni-Journal habe ich das Vorgehen bereits beschrieben. Gerade auf Trense ist dieses Vorgehen sehr wichtig (siehe nächste Ausgabe).



Nachgeben einem Zügel gegenüber ist eine sehr wichtige Übung. Auch wenn sich das Pferd anfänglich dagegen wehrt entsteht weit weniger Druck im Maul als bei zwei Zügeln. In der nächsten Ausgabe gehe ich näher auf die Funktion der Trense und deren Auswirkung auf die Bewegung des Pferdes ein.

2. Anlehnung auf dem Hufschlag

Für den zweiten Schritt ist eigentlich nur Geduld gefragt. Auf dem Hufschlag nehme ich beide Zügel leicht auf, lasse meine Hände bewegen und bleibe einfach "dran" ohne aktiv zu werden. Dabei darf man nicht der Versuchung erliegen, mit den Zügeln den Kopf herunter-

zuziehen. Manchmal kann es helfen, die Übung auf großen Bögen zu reiten. Falls sich Pferde extrem fest machen gehe ich zu Schritt 1. zurück oder verschiebe die Hüfte des Pferdes, während ich die Anlehnung aufrecht erhalte.

3. Anlehnung auf der Volte:

Die Vorübung wird nun auf der Volte wiederholt, der Reiter greift jetzt also etwas direkter ins Geschehen ein. Es ist wichtig die Bewegung der Hände aufrecht zu erhalten; viele Reiter machen sich auf der Volte fest- im Sitz und den Händen.

Macht sich das Pferd auf der Volte fest, so begegne ich diesem Verhalten durch das Verschieben der Hinterhand nach außen. So lockere ich die gesamte Längsachse des Pferdes und ich brauche nicht stärker am Zügel ziehen. Die Aktivität kommt aus dem Bein. Falls das Pferd extrem nachgibt, aber über die äußere Schulter wegläuft begrenze ich nicht stärker

mit dem Außenzügel. Die Gefahr des Festziehens ist mir zu groß. Wenn sich das Pferd also auf einer Linksvolte befindet, nach links nachgibt und nach rechts wegläuft, stelle ich es um und reite in Anlehnung eine Rechtsvolte. Nach einigen Schritten gehe ich dann in die Linksvolte zurück. Meistens geht dies sehr gut, weil diese Pferde sich vor der Anlehnung entziehen und nicht vor der Richtung. Ich zeige Ihnen, dass ich sie wenig einschränke, aber die Anlehnung aufrecht erhalte. Alternativ verschiebe ich wieder die Hüfte des Pferdes und nutze die Hecklenkung.

4. Nachgeben zwei Zügeln gegenüber:

In einem letzten Schritt lasse ich die Hände stehen und warte, bis das Pferd im Genick nachgibt und sich besser beizäumt. Wenn die Vorübungen funktionieren ist dies keine große Angelegenheit mehr. Nach dem Beizäumen gehe ich wieder in die Anlehnung und reite weiter.

5. Varianten:

Wenn alles im Schritt funktioniert beschäftige ich mich mit dem Trab, unterschiedlichen Geschwindigkeiten innerhalb einer Gangart und mit den Übergängen. Dies alles trainiere ich erst am langen Zügel (nicht hingeebenen), bevor ich für kurze Zeit die Zügellänge verkürze.

Das Vorgeben der Zügel muss immer mit einer Dehnungstendenz nach vorwärts/ abwärts des Halses beantwortet werden, so kann man gut kontrollieren, ob die Rückentätigkeit erhalten geblieben ist.

Warum die Dehnungstendenz?

In der Dehnungshaltung verlängert sich die ansonsten S-förmige Halswirbelsäule des Pferdes wodurch Zug auf dem Nackenband des Pferdes entsteht. Angebracht ist dieses Nackenband am Hinterkopf und den Dornfortsätzen des Widerrists des Pferdes. Somit werden diese nach vorne gezogen und bringen entsprechend Spannung auf das Rückenband. Das Dehnen des Halses hebt den Rücken an. Dies ist die natürliche Art des Pferdes, sein Rumpfgewicht, welches ca. ein Drittel seiner gesamten Masse ausmacht, den ganzen Tag zu tragen.

Im Zuge der Ausbildung und vermehrten Versammlung wird diese Aufgabe von der Oberhalsmuskulatur übernommen. Es geht an dieser Stelle weniger um die Dehnung als um die Kontraktion der entsprechenden Muskelgruppen. Sie können sich vorstellen, dass es hier zwei Möglichkeiten gibt, weil keiner der Verankerungspunkte starr ist. Der Kopf kann bildlich gesehen den Widerrist zu sich ziehen- der Rücken kommt hoch. Oder aber der Widerrist zieht den Kopf zu sich heran- der Rücken blockiert sich. Die Halsposition kann dabei die gleiche



Anlehnung ist keine Frage der Zäumung sondern der Bereitschaft nachzugeben ohne sich vor einer zu harten Hand zu verkriechen. Der Grad der Aufrichtung ist eine Frage der muskulären Entwicklung und der Anatomie des Pferdes. Bei hoher Aufrichtung ist die Oberhalsmuskulatur zu schwach, um den Widerrist anzuheben und das Pferd verliert die Dehnungsbereitschaft. Erst nach ca. 2 Jahren richtigen Trainings ist die Muskulatur des Oberhalses stark genug, den Widerrist trotz des ungünstigen Winkels (die Zuerrichtung, in der das Nackenband am Widerrist zieht) anzuheben.

sein, es zeigt sich in der Art der Tritte, der Hinterhandaktivität und der Harmonie der Rückenmuskelaktivität.

Ein deutliches Zeichen ist ebenso die Dehnungsbereitschaft. Wenn man die Zügel vorgibt, soll das Pferd anfangen den Kontakt zu suchen und sich abzudehnen. So können Sie fast sicher sein, dass ihr Pferd korrekt arbeitet. Die Nase hat dabei vor der Senkrechten zu sein. Diese Vorwärtstendenz ist als kleiner Zug nach vorne zu fühlen. Nimmt ein Pferd jedoch beim Verlängern der Zügel den Kopf hoch und versucht es, die Nasenlinie in die Waagerechte zu bekommen, so hat der Widerrist den Kopf herangezogen und der Rücken hat nicht korrekt gearbeitet. Bitte verwechseln Sie DIESEN ZUG in den Händen nicht mit der Tendenz sich abzudehnen.

Den gleichen Test können Sie bei Pferden machen, die auf Kandare geritten werden. Merken Sie sich: mit einer (Unterleg-)Trense wird das Pferd in die Tiefe geritten, die Kandare hilft bei der korrekten Aufrichtung. ■

☯ duales ☯ Physiotraining

Wie bereits im Rundschreiben angekündigt, wurde in Zusammenarbeit zwischen dem Voltigierzirkel, Britta Kutscher (siehe Artikel "Sitzen") und mir ein spezielles Rückentraining für Voltigierpferde entwickelt. Gerade diese "Berufsgruppe" hat stark mit Rückenproblemen zu tun. Selbstverständlich ist dieses Training für alle Pferde

geeignet, die man gezielt im Rücken unterstützen möchte.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen das Konzept etwas näher bringen. Im Vorartikel ist es bereits deutlich geworden, der Rücken ist DAS Bewegungszentrum des Pferdes. Ohne einen harmonisch arbeitenden Rücken kann ein Pferd den Reiter nicht schadlos tragen, findet keine Anlehnung und Balance und die gesamte Bewegung der Gliedmaßen ist eingeschränkt. Aus diesem Grunde ist das gesamte Konzept auf den Rücken ausgerichtet.

Im Gegensatz zu meinen "normalen" Dualkursen wird hier nur am Boden gearbeitet, dies ermöglicht einen weitaus tieferen Einstieg. Auch das Führtraining wird unter dem Gesichtspunkt Rücken aufbereitet. Es finden lösende Übungen statt und das Pferd wird aus einer hinter dem Pferd befindlichen Position geführt, um besser Einfluss auf die Hinterhand nehmen zu können.

Aus dieser Führposition wird das Longieren entwickelt, welches erst einmal ohne Gassen trainiert wird, um auch außerhalb des Parcours das Pferd ohne Hifszügel ins vorwärts/ abwärts bringen zu können. Es findet ein ständiger Wechsel zwischen Führen und Longieren statt, wobei die Position des Longenführers zum Pferd extrem wichtig wird. Auch im Gassenparcours wird zwischen Führen und Longieren gewechselt, um möglichst effektiv arbeiten zu können.

Neben dem Training wird vermittelt, wie man durch bestimmte physiotherapeutische Maßnahmen die Mobilität des Pferdes erhöhen und die Rückentätigkeit verbessern kann. Dabei kommen nur Techniken zum Einsatz, die auch von Laien gefahrlos angewendet werden können. Eine gründliche vorhergehende Diagnostik ist entsprechend nicht nötig.

Trotzdem steht das Sehen im Vordergrund- wie erkenne ich innerhalb bestimmter Gangarten, ob ein Pferd über den Rücken geht oder Verspannungen aufweist.

Die Teilnehmer sollen für Bewegungsabläufe sensibilisiert werden, so dass man bei Bedarf auch auf Osteopathen oder Chiropraktiker zurückgreifen kann.

Neben diesen Aspekten werden durch angepasste Arbeit mit flexiblen Hindernissen die sensomotorischen Fähigkeiten des Pferdes verbessert. Die uns bekannten Vorteile des dualen Pferdetrainings sind selbstverständlich enthalten.

Diese Kombination erleichtert das Erreichen der inneren und äußeren Losgelassenheit des Pferdes und bildet somit die Grundlage pferdegerechter Ausbildung und Arbeit.

Vorgesehen sind zwei Kursvarianten: die erste Variante habe ich soeben beschrieben. In der zweiten Variante bin ich mit Britta Kutscher zusammen unterwegs und die Pferde werden von ihr therapeutisch behandelt- so können auch die Verspannungen/ Blockaden gelöst werden, die man selbst nicht beseitigen kann. Der in beiden Konzepten aufgestellte Trainingsplan ist in dieser Variante noch deutlich spezifischer.

Die Kurse sind für alle Pferde geeignet, die führ- und longierbar sind. Er ist *NICHT* für Pferde vorgesehen, die sich noch nicht longieren lassen oder ihren Besitzer durch die Halle schleifen. In einer kleinen Gruppe von maximal acht Teilnehmern soll intensiv gearbeitet werden. Zuschauer sind nur sehr begrenzt zugelassen, damit genug Zeit für alle bleibt. Der Schwerpunkt in diesem Training hat sich stark gegenüber den normalen Kursen geändert. Viele Vorgaben haben wir

geändert, da wir aus Trainer- und Physiotherapeuten-Sicht der Meinung sind, dass so die gestellten Ziele besser zu erreichen sind. Aus diesem Grunde laufen die Kurse auch unter einem anderen Namen, der die Zielsetzung deutlich macht.

Es werden anstrengende Kurse werden, da kann ich Sie schon einmal vorwarnen. Aber die Anstrengung wird sich lohnen. ■

☞ Setzen ☞ der Beine

Geheimnis der Leichtigkeit: Teil I

"das Setzen der Beine...das Maul des Pferdes mit den Hufen verbinden"
Wenn Sie nicht gerade ein Anhänger der Vaquero-Reitweise sind, haben Sie diese Ausdrücke vielleicht noch nicht gehört. Das Vaquero -Reiten ist ein amerikanischer Stil, der seine Wurzeln im alten Europa hat. Man könnte ihn als amerikanische Version der spanischen Reitweise hinstellen. Streng genommen gehen die Wurzeln allerdings auf vor 1770 zurück, als Californiern noch nicht zu Amerika gehörte.

Spricht man von einem entsprechend ausgebildeten Pferd, liegen viele Jahre der Ausbildung hinter ihm. Eine zumeist gebisslose Ausbildung in der Hackamore, gefolgt von einigen Jahren in einer "two-rein" Zäumung muss das Pferd durchlaufen, bevor es auf Blankkandare geritten wird. Diese Pferde sind extrem wendig und reagieren auf leiseste Hilfen. Die oben genannten Ausdrücke haben ihren festen Bestand in dieser Ausbildung- aber was bedeutet dies eigentlich? Was macht diese Pferde aus?

Stellen Sie sich vor, Sie laufen bergab. Jeder von uns kennt es- man wird schneller und schneller, bis die Füße nicht mehr hinterherkommen. Die Aktion endet in einem "vom Berg stolpern" und mit Glück ist der Hang früh genug zu Ende. In Balance schaffen Sie den Abstieg nur, wenn Sie ihre Füße schnell genug bewegen, so dass sie gar nicht erst ins Rennen kommen. "Balance" ist hier also wieder der Hintergrund. Pferde, die ihre Beine schnell setzen können haben ein verbessertes Gleichgewicht. Außerdem steht so ein Pferd leichter an den Hilfen- wenn es seine Beine rückwärts setzt wird es sich kaum gleichzeitig mit seinem Körper dagegenstemmen.

Der Weg dorthin wird im zweiten Satz deutlich: *das Maul des Pferdes mit den Hufen verbinden-* manchmal hören Sie auch: *Die Hufe mit den Zügeln verbinden.*

Dies bedeutet das gleiche, denn das Pferdemaul ist die Kontaktstelle zum Reiter. Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Zügelführung in der Vaquero-Reiterei. Sie ist nicht nur Hauptkommunikation mit dem Pferd, sondern beeinflusst auch den Sitz des Reiters. Das Aufdrehen des Handgelenks bringt eine leichte Drehung in den Reiter, so das Zügelsignal, Gewicht des Reiters und seine Beckenposition zusammenarbeiten. Diese Hilfengebung ist minimal und deutlich schneller, als wenn man das Pferd über das Bein reiten würde. Denken Sie daran, *die Hand ist selbst schneller als das Auge.* Pferd und Reiter bewegen sich nahezu synchron, welches nur mit einem absoluten Balancesitz möglich ist.

Auch hier werden die europäischen Wurzeln der Balancereiterei deutlich. Am Stier oder im Zweikampf muss die Körperbewegung als Signal für das Pferd genügen.

Ansätze der Ausbildung:

Es ist natürlich unmöglich, eine 6-Jahres-Ausbildung auf einige Seiten Papier zu bringen und dies ist auch nicht mein Ziel. Aber vielleicht gelingt es mir, Ihnen zu vermitteln, wie Sie etwas mehr Leichtigkeit in Ihr Pferd bekommen. Alles beim Reiten beginnt mit dem Timing: Wenn ihr Pferd lernen soll, die Beine aufgrund Ihrer Hilfen zu setzen, ist es notwendig, anfangs die Hilfen zu geben, wenn sich die Beine bewegen. Wenn Sie Schenkelweichen nach links reiten, geben Sie die Schenkelhilfe, wenn das rechte Hinterbein vorgeführt wird. Wenn Sie nach rechts abbiegen, geben Sie die Hilfe, wenn das rechte Vorderbein in der Luft ist. Das Prinzip ist extrem einfach- allerdings ist es hilfreich, wenn Sie in jedem Moment fühlen, wo welches Pferdebein gerade ist.

Dieses Erfühlen der Beine sollte tägliche Routine werden, die Warmreitphase ist hier ideal. Lassen Sie sich sitzen und fühlen, was mit Ihnen passiert. Wann schwingen Ihre eigenen Beine hin und her, wann sacken Sie in der Hüfte etwas ab, wann bewegen sich ihre Schulter. Leider ist dieses Erfühlen bei unserer Technikversessenheit untergegangen. Lassen Sie sich einfach einmal 20 Minuten in Schritt und Trab vom Pferd tragen ohne zu lenken und FÜHLEN Sie.

Der nächste Schritt ist meiner Ansicht nach ein regelrechter Spagat. Gymnastik ist extrem wichtig, jedoch besteht die Gefahr, dass man das Pferd langsam macht. Stellen Sie sich einmal vor, dass Sie eine Volte reiten. Dabei biegen Sie ihr Pferd abwechselnd stark im Hals (Flexen) ohne dass dies Einfluss auf den übrigen Körper hätte. Als Alternative könnten Sie auch ihr Pferd veranlassen, im Stand links und rechts nachzugeben und den Kopf zu senken. In sämtlichen Fällen hätten Sie Zügel benutzt, ohne dass Sie Einfluss auf die

Beine genommen hätten. Auf Dauer entkoppeln Sie die Zügel bzw den Kopf und Hals des Pferdes vom übrigen Körper.

Wir alle kennen Pferde, die einfach geradeaus laufen, obwohl der Kopf auf der Brust ist oder bis zum Knie gezogen. Diesen Pferden fehlt die Verbindung vom Maul zu den Füßen. Gymnastik ist wichtig, sollte aber nicht Selbstzweck werden. Wenn Ihr Pferd gut dem Zügel nachgibt sollten Sie anfangen mehr die Beine zu beeinflussen und das Pferd in sich gerader zu halten.

Betrachten wir uns unter diesen Gesichtspunkten das Gymnastizieren der Klassik-Reiter wird einiges deutlich. Der Hauptteil der lösenden Arbeit findet in Seitwärtsbewegungen statt. Es wird wenig geradeaus geritten. Wenn sie die Nachgiebigkeit im Genick trainieren möchten, könnten Sie dies über das Verschieben der Hüfte tun (siehe Ausgabe Juni 2007) Die Zügelposition beeinflusst somit die Hinterhand des Pferdes. Statt nur auf der Volte das Pferd zu biegen, könnten Sie die Schulter anheben und die Volte vergrößern. Den Großteil meiner Löse-Zeit versuche ich in dieser Art zu arbeiten, ich nutze dazu Zügelpositionen, die meinen gesamten Körper beeinflussen. Das Bein wird lediglich zur Unterstützung eingesetzt, ansonsten platzieren sich die Beine von selbst durch die richtige Körperhaltung. Falls ich die Beine des Pferde nicht beeinflussen möchte (z.B. Innen- Außenstellung auf dem Zirkel) sind meine Zügelgriffe neutraler (kein Einfluss auf den Körper) und ich setze die Beine bewußter ein. Die Hilfengebung wird so deutlich langsamer...

**Fortsetzung nächste Ausgabe.
Einfluss der Zügelpositionen:**

☿ Termine ☽

07. März DA-Nachbetreuung und GHT-Unterricht in **25584 Holstenniendorf**.

Kontakt: Sandra Stolze
info@altdorfschule.de Tel. 04827 999 440 Fax. 04827 999 441

16. März
Tagesseminar Dualaktivierung®/ Horsemanship in **21481 Schnakenbek**.
Kontakt: Kathi Holmlund
kabu_ranch@yahoo.de
Tel. über mich: 040 729 10 973

29./30. März
DA-Kurs in **74243 Langenbrettach**
Kontakt: Andreas Wascher:
andreas.wascher@online.de
Tel. 0172 6099 017

06. April:
Tageskurs DUALES PFERDETRAINING & HORSEMANSHIP in **25584 Holstenniendorf**.
Kontakt: Sandra Stolze
Tel. 04827 999 440 Fax. 04827 999 441

19./20. April
GHT Start-up am Boden/ im Sattel in 49328 Melle.
Kontakt: Nadine Gromm
Tel. 0170/8682339 ab 18.00 Uhr

21. April
NICHT ZU BUCHEN
eigene Fortbildung Seminar **Alfonso Aguilar**

25. April
NICHT ZU BUCHEN
eigene Fortbildung Seminar **Lou Roper**

26./27. April
DA-Kurs auf Gut Sarnow **nördlich von Berlin**
Kontakt: Dr. André Puffert
Tel. 033393-66932 Funk: 0162/6633481

03./04. Mai
Duales Pferdetraining in **26892 Dörpen**.
Kontakt: Martina Haskamp Tel. 0174 3851095

10./11. Mai
duales Pferdetraining und GHT in **3332 Fennange/ Luxemburg**
Kontakt: Tanja Rinnen
Tel (00352) 621 519 288
Fax (00352) 26 320 464

18. Mai
Tageskurs DUALES PFERDETRAINING & HORSEMANSHIP in **25584 Holstenniendorf**.
Kontakt: Sandra Stolze
Tel. 04827 999 440
Fax. 04827 999 441

Sie möchten ein Seminar bei sich veranstalten? Rufen Sie mich gerne an.

kurzfristige Seminare als Last-Minute möglich. Konditionen in Abhängigkeit von der Kurzfristigkeit und Distanz- KEIN RISIKO für Veranstalter

GHT-Kurse und Duales Pferdetraining jetzt auch im deutschsprachigen Ausland.

☽ Vorschau ☽

auf die nächsten Ausgaben

- Reiten und Longieren über die flexiblen Gassen
- Funktionsweise von Trensen
- Wie entsteht Koordination/ wie Männer Tanzen lernen
- Im Auge des Pferdes; eine eigene Sichtweise
- Roping Teil 1: Vorübungen
- Das Setzen der Beine Teil II

Impressum

Verantwortlich für Text und Inhalt:

**Thies Böttcher Börnsener Str. 16b
21039 Börnsen Tel: 040 729 10 973**

Alle Rechte an Texten und Fotos liegen beim Autor, wenn nichts anderes aufgeführt ist. Die Verwendung und Vervielfältigung von Auszügen und Passagen sowie der Fotos nur nach schriftlicher Genehmigung.

Selbstverständlich dürfen Sie diese Newsletter an interessierte Bekannte weitermailen. Um sie direkt zu beziehen, genügt eine kurze Mail mit dem Thema "Newsletter" an riotb@aol.com.

Alles Weitere finden Sie auf:
<http://www.gentle-horse-training.de>

Der Begriff **Dualaktivierung**[®] ist durch Michael Geitner marken-rechtlich geschützt.

Index

Thema

Ausgabe

Editorial:

Unliebsame Wahrheiten	Mai 2007
Die richtige Distanz	Juni 2007
der erste Schritt	Juli 2007
Ziel und Technik	August 2007
Danke schön	September 2007
Werden SIE erfolgreich	Okt./ Nov. 2007
Wer im Glashaus sitzt	Februar 2008
Wege aus dem Irrgarten	März 2008

Training:

Training verbessert?	Mai 2007
Hüftkontrolle	Juni 2007
Einstellung ist trainierbar I	Mai 2007
Einstellung ist trainierbar II	Juni 2007
Lernen und Abfragen	Juni 2007
Cavaletti-Arbeit I	Juli 2007
Cavaletti-Arbeit II	August 2007
Schulterkontrolle	Juli 2007
"emotionale" Pferde I	Juli 2007
"emotionale" Pferde II	September 2007
Verladetraining	August 2007
Umfeldgestaltung	August 2007
Konditionstraining	Okt./ Nov. 2007
Reiten beginnt in der Stallgasse	Okt./ Nov. 2007
Mentales Training im Reitsport	Okt./ Nov. 2007
Lob und Strafe	Okt./ Nov. 2007
Gleichgewicht, Balance & Co	Dez./ Jan 2008
Wege in die Balance	Dez./ Jan 2008
Balance und die Reitweisen	Dez./ Jan 2008
Balance und Reiningmanöver	Dez./ Jan 2008
Neck-reining	Februar 2008
Roping- mehr als Cowboy spielen	Februar 2008
Sitzen lernen	März 2008
Anlehnung	März 2008
Das Setzen der Beine I	März 2008

Dualaktivierung[®] Duales Pferdetraining

Fahnenarbeit	Mai 2007
Longieren	Juni 2007
Was ist Dualaktivierung?	September 2007
Muskelaufbau in der DA	September 2007
Balance & Dualaktivierung [®]	Dez./ Jan 2008
Reiten in den gelb/ blauen Gassen	März 2008
duales Physiotraining	März 2008

Sonstiges

Angst, das letzte Bollwerk der Vernunft sind Sie multikulturell?	Februar 2008
	Februar 2008