



www.lehrmeister-pferd.at

Mobilisieren des Pferdekörpers –

Wie mache ich mein Pferd geschmeidig?

Ein bewegliches Pferd macht uns viel Freude, es lässt sich fein an die Hilfen stellen und folgt unserem Körper mit Leichtigkeit. Doch – wie gymnastiziere ich mein Pferd, dass es fähig ist, sich fein und schwungvoll zu bewegen?

Ein kurzer Blick auf die **Anatomie und Physiologie** sollte uns helfen, die Aufgaben des Pferdekörpers zu verstehen. Vereinfacht erklärt besteht ein Körper aus einem aktiven und einem passiven Bewegungsapparat (nachfolgend ABA und PBA genannt). Zum ABA gehören Muskeln, Sehnen, Sehnenscheiden und Schleimbeutel. Zum PBA gehören Knochen, Knorpel, Bänder und Gelenke. Damit eine Bewegung ausgeführt werden kann, arbeiten ABA und PBA zusammen. Das heißt, es muss eine Verbindung geben für die Beweglichkeit der Knochen und Gelenke und für die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.

Knochen sind nichts „lebloses“, sie sind immer entweder im Aufbau oder in Rückbildung und je nach Situation überwiegt das eine oder das andere. Fakt ist, dass die Knochen Wachstumsfugen haben, die erst zwischen dem 6. und dem 8. Lebensjahr des Pferdes vollständig geschlossen sind. Jede zu hohe Anforderung an den Pferdekörper in der Wachstumsphase kann daher bleibende Schäden verursachen.

Gelenke verbinden Knochen miteinander. Am Ende jedes Knochens befinden sich Knorpel, die für eine reibungslose Bewegung des Gelenkes zuständig sind. Diese Verbindungen funktionieren wie kleine Schwämme. Wenn sie gegeneinander gedrückt werden, werden Schlacken ausgepresst. Werden sie entlastet, saugen sie Nährstoffe auf und dadurch wird die Pufferung erst möglich gemacht. **Auch die**



www.lehrmeister-pferd.at

Wirbelsäule ist durchzogen von einer Vielzahl von Gelenken. Ebenfalls hat ein Pferd ein Bandscheibensystem – allerdings haben diese Bandscheiben keinen Kern, das heißt, ein Prolaps (Bandscheibenvorfall) ist nicht möglich. Was aber sehr wohl möglich ist, ist, dass dem Wirbelzwischenraum kein Platz mehr gegeben wird und dadurch Knochen an Knochen stoßen und reiben kann („Kissing Spines“). Dass das Schmerzen verursacht, kann man sich vorstellen. Wie also betreibt man **Prävention?**

Wenn Pferde unzureichend oder sehr einseitig (immer nur gleiche Trainings- oder Bodenverhältnisse) bewegt werden, ist der passive Bewegungsapparat zum Rosten gezwungen, da er von Bewegung lebt. Umgangssprachlich: **Gelenke müssen geschmiert werden!** Wenn das nicht passiert, trocknet der Bewegungsapparat nach und nach aus und wird unbeweglich und steif. Wie können wir also unserem vierbeinigen Freizeitpartner etwas Gutes tun?

Der Körper (übrigens auch der des Menschen) bietet hunderte Möglichkeiten der Bewegungen, das Potential ist so riesig und vielseitig, viel zu schade, um nicht gefordert zu werden. Je vielfältiger wir die Gymnastizierung unseres Freizeitpartners gestalten, umso vielfältiger wird auch der Bewegungsspielraum der einzelnen Segmente und des ganzen, zusammenhängenden Pferdekörpers werden.

Besonders erwähnenswert ist hier die **Rahmenerweiterung** des Pferdes. Stellen Sie sich ihr Pferd wie eine Perlenkette vor. Wenn Sie es immer in den gleichen Rahmen pressen, werden die Perlen, jede für sich, unbeweglich. Vielleicht lassen sie sich irgendwann gar nicht mehr voneinander lösen. Wenn jede Perle jedoch genügend Platz hat, entsteht durch diese Freiheit eine andere, freie Form der Bewegung. Und genauso ist es mit der Wirbelsäule Ihres Pferdes. Bevor ein Pferd im Rahmen verkürzt werden kann und somit in Versammlung gearbeitet wird, muss es die **maximale Dehnfähigkeit** erreichen, damit jeder Wirbel genügend Spielraum und Platz hat, um sich frei bewegen zu können. Die Wirbelzwischenräume werden

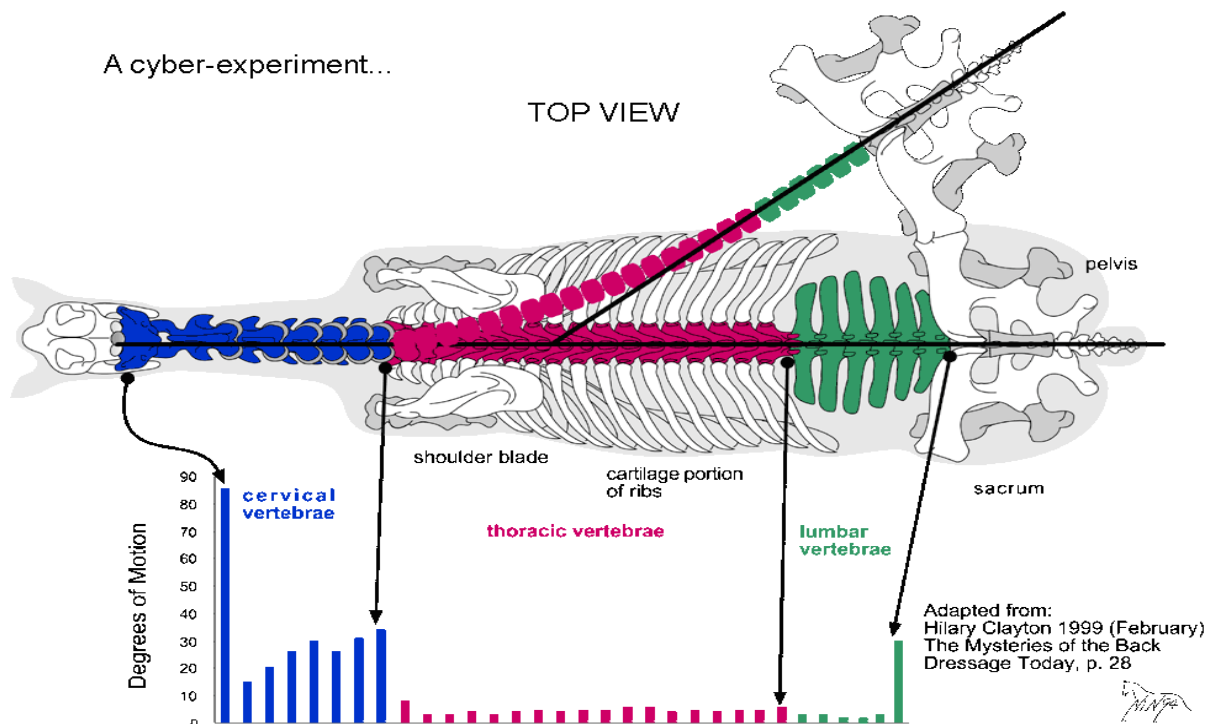


www.lehrmeister-pferd.at

sich (wir erinnern uns an den kleinen Schwamm) gut ernähren und ihre Aufgabe als Puffer erfüllen können. Das funktioniert aber nur im Wechselspiel, deswegen sei erwähnt, dass es den Zweck nicht erfüllt, wenn das Pferd über einen langen Zeitraum so tief eingestellt wird, dass es gar keine andere Möglichkeit hat, als auf die Vorhand zu fallen (das ist KEIN Vorwärts-Abwärts). Lassen Sie niemals die Tätigkeit der Hinterhand und des Rückens außer Acht! Auch eine Rahmenerweiterung wird von hinten nach vorne eingeleitet.

Es hat sich bewährt, in einer Trainingseinheit viele Rahmenänderungen zu reiten, auch innerhalb einer Übung. Sie werden sehen, die Qualität wird spürbar besser. Denken Sie ständig an eine Vorwärtsbewegung (vorwärts hat nicht zwangsläufig etwas mit schnell zu tun!) und lassen Sie das Pferd durch seinen ganzen Körper hindurch an Ihre Hand heran treten. Die Aktivität der Halswirbelsäule soll fühlbar sein. Erarbeiten Sie **Stellung und Biegung** (Stellung ohne Biegung ist möglich, niemals jedoch eine Biegung ohne Stellung.) extra und setzen Sie die Bausteine nach und nach zusammen. Jeder Wirbel sollte im Rahmen seiner Bewegungsfähigkeit gefordert werden um die höchstmögliche Beweglichkeit sicher zu stellen.

In der folgenden Abbildung sehen Sie den Bewegungsgrad jedes einzelnen Wirbels. Die Grafik macht deutlich, wie wenig flexibel die Wirbel in der Brustwirbelsäule und speziell im Lendenbereich sind. Die Halswirbelsäule hingegen ist hochbeweglich.



Es ist wichtig, dass dieser Vielzahl von Gelenken beim Training viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Nicht nur die Gesundheit des Pferdes wird so nachhaltig gestärkt, auch die Bewegungen werden besser, flüssiger, weicher. Genauso, wie man einem Pferd „den Gang wegreiten“ kann, ist es durch gezielten Aufbau auch möglich, Verbesserungen im jeweiligen Rahmen zu erzielen.

Beziehen Sie jeden einzelnen Wirbel, jedes Gelenk mit ein und erarbeiten Sie die höchstmögliche Durchlässigkeit. Achten Sie auf eine korrekte Stellung mit gerade ausgerichtetem Genick, jedes Verwerfen mindert die Qualität. Damit die Biegung für das Pferd sinnvoll und begreifbar wird, bewährt sich die Arbeit mit Kegeln, Stangen, Hindernissen jeder Art. **Legen Sie unbedingt Wert darauf, dass Ihr Pferd verstanden hat, was Sie von ihm verlangen.**



www.lehrmeister-pferd.at

Um die Gelenke an den Beinen, an der Schulter und an der Hüfte ausreichend zu arbeiten, verwende ich das **Übertreten** in verschiedenen Ausführungen. Es hat sich für relativ schwer bewegliche Pferde sehr bewährt, nicht nur für die physische Beweglichkeit – auch im Geist werden sie wacher. Tempo- und (Ab-)Stellungsvariationen bringen ein Höchstmaß an Gelenkigkeit und fördern die Dehnung der Außenseite. In Kombination mit Entlassen ins Vorwärts fördern Sie Schwung und Antritt. Übertreten wird auf gebogenen Linien über 2 Hufschläge geritten, eine gleichmäßige Biegung soll möglich sein (zum Vergleich: beim Schenkelweichen bleibt das Pferd in sich gerade). **Je nachdem, wie der Winkel gewählt wird, differiert auch die Wirkung.** Sie arbeiten damit nicht nur die Gelenke. Ist der Winkel weniger stark ausgeprägt, wird unter anderem auch die Tragkraft des inneren Hinterbeines geschult, ist er größer, dehnen und kräftigen Sie Bänder und Muskulatur der Schulter, der Hüfte und der Beine.



Das linke Bild zeigt Übertreten im Trab auf der linken Hand in einem Winkel von ca. 80 Grad. Das rechte Bild zeigt ein flacheres Übertreten im Trab auf der rechten Hand. Der Unterschied der Gelenkstätigkeit sowie in der Lastaufnahme des inneren Hinterbeines ist gut ersichtlich.



www.lehrmeister-pferd.at

Vergessen Sie jedoch bitte nie, die Übungen durch ein flottes Vorwärts auf gerader Linie zu unterbrechen! **Das Pferd soll jederzeit bereit sein, aus dem Seitwärts in ein Vorwärts zu wechseln** und muss daher gut an Ihrem inneren Bein zünden.

Da das Pferd natürlich nicht aus Knochen und Gelenken alleine besteht, wollen auch die Muskeln trainiert werden. Kräftigung dient nicht nur der schöneren Ausführung so mancher Lektion, die Muskeln haben auch noch ganz andere Funktionen im Körper zu erfüllen. Wir sprechen von willkürlicher Muskulatur (die, die gezielt steuerbar ist) und unwillkürlicher Muskulatur (die Steuerung geschieht automatisch, ohne das aktive Zutun des Pferdes). Unwillkürliche Muskulatur finden wir auch rund um die Wirbelsäule, sie ist für die **Stabilität** zuständig und kontrahiert unbewusst. Sie stützt den Brustkorb und hat die Aufgabe, die Wirbelsäule in ihrer physiologischen Schwingung gesund zu erhalten.

Damit wir beide Teile der Muskulatur arbeiten können, empfiehlt es sich auch hier, das Training abwechslungsreich zu gestalten. Nicht nur Wechsel in der Haltung (Dehnungshaltung, Arbeitshaltung, Aufrichtung) und von Gangart zu Gangart, sondern auch in Tempo und Takt bringen gewünschte Erfolge und stärken die involvierten Muskelgruppen. Kommen Sie aus dem individuellen Grundtempo des Pferdes in ein langsames (aber schwungvolles) Tempo, in dem die (willkürliche) Bewegungsmuskulatur zum Schwingen kommt und wechseln Sie öfters in ein höheres Tempo (und/oder einen flotteren Takt), um die Stabilität zu fördern. Kommen Sie danach wieder zurück in einen bewusst gerittenen ruhigeren Takt und Sie werden feststellen, dass das Pferd weich und beweglich bleibt. Es wird auch geistiger fitter werden, wenn Sie auf ein **abwechslungsreiches Training** achten. Die Motorik kann und soll auch in sehr langsamem Tempo geschult werden, lassen Sie ihr Pferd ganz bewusst jedes Bein einzeln setzen und bewegen. Der Bewegungsablauf wird so fühlbarer und leichter verständlich.



www.lehrmeister-pferd.at

Qualität vor Quantität – üben Sie Lektionen kurz, dafür hochwertig und erschöpfen Sie ihr Pferd nicht. Wenn das Pferd nicht nur frisch in die Arbeit geht, sondern auch noch frisch aus der Arbeit heraus, wird es mehr Freude daran haben, mit Ihnen seine Zeit zu verbringen. **Motivation und Lob** erhöhen die Qualität in kürzester Zeit, Fehler dürfen gemacht werden – sie sind zum Lernen notwendig.

Der Vollständigkeit halber wird erwähnt, dass es sich in diesem Artikel nur um den Pferdekörper dreht. Sie als Reiter sind jedoch angehalten, es dem Pferd gleich zu tun. Bewegen Sie sich, machen Sie Ausgleichssport, bringen Sie auch Ihre Wirbelsäule dazu, flexibler zu werden. Ob Sie tanzen, gezielte Aufbautrainings oder Yoga besuchen, klettern oder sich in Qi Gong üben – auch Ihr Körper ist ein großes Ganzes und freut sich über vielseitige Bewegung.

Wenn der Körper geschult wird, ist immer auch die Psyche dabei – denken Sie daran! Viel Freude mit Ihrem Partner und Lehrmeister Pferd wünscht Ihnen

Sandra Preinsack

www.lehrmeister-pferd.at