

OHNE WENN UND ABER

Rückwärts- richten

Beim Rückwärts-
richten lernt das
Pferd, sein Gewicht
nach hinten zu
verlagern.



Bereits in der Januarausgabe des QHJ hat DQHA Professional Horsemawoman Gabi Kelch gezeigt, dass die Hinterhand ins tägliche Training mit eingebaut werden sollte, um diese zu kräftigen und möglichst hohe Mobilität beim Pferd zu erreichen. Heute geht es erneut um das hintere Ende des Pferdes, nämlich um das für alle Disziplinen so wichtige Back-up, das Rückwärtsrichten.

Soll das Pferd rückwärts treten, muss es generell zunächst lernen, sein Körpergewicht nach hinten zu verlagern, bevor es den ersten Schritt macht.

Das Training des korrekten, geraden Rückwärtsrichtens – Back-up – starte ich ebenfalls vom Boden aus. Hat das Pferd verstanden, die Rückwärtsimpulse am Halfter richtig umzusetzen, geht's in den Sattel.

Vom Sattel aus teste ich erst ein paar Mal die seitliche Nachgiebigkeit nach rechts und links und warte immer, bis das Pferd in der Halsmuskulatur loslässt. Diese Reaktion erwarte ich ebenfalls, wenn ich beide Zügel aufnehme. Allerdings leite ich das beidseitige Nachgeben durch leichtes Anlegen meiner Waden ans Pferd ein. Erst als zweiten Schritt nehme ich beide Zügel dazu.

Die Hilfengebung

Als Vorbereitung fürs Rückwärts drücke ich ebenso die Waden etwas stärker an den Bauch und nehme beide Zügel begrenzend auf. Dafür halte ich meine Hände etwas tiefer. Das Pferd soll lernen, auf den Wadendruck den Rücken aufzuwölben, im Genick nachzugeben und trotzdem noch stehen zu bleiben. Ich achte beim Anlegen der Waden besonders darauf, dass meine Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sich nicht zu sehr anspannt und ich nicht ins Hohlkreuz kippe. Sollte das passieren, wird das Aufwölben des Rückens verhindert/abgebremst. Das wäre also kontraproduktiv.

Zunächst muss das Pferd lernen, im Genick nachzugeben und den Rücken aufzuwölben

Gibt das Pferd im Stand schon meinem Schenkel nach und wölbt den Rücken auf, verändere ich meinen Schwerpunkt. Ich ziehe den Bauchnabel etwas nach innen, kippe mein Becken ab und verlagere mein Gewicht leicht nach hinten. Gleichzeitig bringe ich etwas mehr Gewicht in die Steigbügel, drücke meine

Absätze verstärkt nach unten und leicht vor, ohne die Waden weg vom Bauch zu nehmen. Ich animiere es dadurch, sein Körpergewicht etwas mehr nach hinten zu verlagern. Versteht es das, treibe ich vorsichtig wechselseitig, um es in Bewegung zu versetzen. Lläuft es los, nehme ich die Wade etwas weg vom Bauch und behalte nur den Druck in den Bügeln bei. Durch das beidseitige Begrenzen der Zügel bleibt nur der Weg nach hinten frei.

Und immer wieder: Loben!

Zeigt es einen Schritt, lobe ich anfangs sofort und nehme den Druck weg. Diesen Vorgang wiederhole ich drei- bis vier-

Junge Pferde anfangs immer an der Bande arbeiten, um ein gerades Back-up sicherzustellen

mal im gleichen Ablauf. Das Pferd lernt so, welche Reaktion ich am Ende von ihm erwarte und wird durch die Wiederholung immer früher/schneller auf meine Hilfen reagieren.

Die Rückwärtsschritte steigere ich nach und nach, bis mein Pferd flüssig und im gleichmäßigen Takt rückwärtsgeht. Unterstützend verwende ich noch das stimmliche Kommando „Back“.

Wichtig: Jungpferde gerade richten

Mit jungen Pferden trainiere ich diese Lektion immer zuerst an der Bande mit einer erhöhten Stange, die parallel dazu liegt. Tritt das Pferd mit der Hinterhand seitlich weg, berührt es entweder die Stange, was die meisten Pferde nicht mögen oder stößt an die Bande.

Die Gasse dient somit als Begrenzung und hilft dem Pferd, die Hinterbeine bewusst gerade rückwärts zu setzen.

Da die meisten Pferde nicht gerne rückwärtsgehen oder es anfangs noch nicht können, ist es wichtig, Schritt für Schritt anzufangen und entsprechend zu belohnen. Nur so bleiben sie motiviert!

RÜCKWÄRTS IN ENDLOSSCHLEIFE

Ist das Rückwärtsrichten mit und ohne Gasse an beliebigen Stellen der Reithalle abrufbar, versuche ich längere Phasen zu trainieren. Ich baue mir ein kleines Quadrat aus zwei Meter langen Stangen auf. Im Abstand von 1 – 1,5 Meter (je nach Alter und Ausbildungsstand des Pferdes) lege ich vier Stangen als Viereck außen herum. Die Ecken lasse ich zum Ein- und Ausreiten offen.

Ich komme im Schritt in einer geraden Linie so auf das Hindernis zu, dass ich über eine offene Ecke in das Viereck einreite. Ich achte schon beim Einreiten darauf, dass ich mittig in die Gasse komme und halte mein Pferd vor der ersten Ecke gerade an.

Steht es ruhig, lasse ich es gerade rückwärtsgehen bis zur nächsten Ecke. Bevor ich rückwärts durch die Ecke reite, halte ich das Pferd immer kurz an und warte, bis es ruhig steht. Es soll nicht selbständig etwas abspulen, was ich evtl. auf dem Turnier nicht mehr beeinflussen kann. Das Durchreiten der Ecke starte ich, indem ich die Hinterhand für ein bis zwei Schritte übertreten lasse (wie bei einer Vorhandwendung). Dann je nach Platz einen Schritt gerade rückwärts, bevor ich die Vorhand für ein bis zwei Schritte wende

(wie bei einer Hinterhandwendung). Ist die Ecke gut gelungen, geht es in der nächsten Gasse wieder einige Schritte gerade rückwärts, bis zur nächsten Ecke usw. Im Prinzip baue ich mir eine Endlosschleife des Rückwärts-L. Ist das Pferd fortgeschritten, kann ich dieses Rückwärtshindernis jederzeit fließend durchreiten und noch auf einen gleichmäßigen Takt achten. Anfangs mache ich viele Pausen und reite Schritt für Schritt, später auch flüssiger. Wichtig ist es, immer beide Seiten gleichmäßig zu trainieren. Die Übungen sind immer nur Beispiele und können beliebig abgewandelt werden. Also ran an die Basisübungen und dann gerne kreativ andere Möglichkeiten ausarbeiten!

Bei den Basics lege ich viel Wert auf korrektes Ausführen und nehme mir dafür so lange Zeit, wie das einzelne Pferd es braucht. Hat es die Grundbausteine gut verstanden, kann ich daraus schwierigere Lektionen wie z. B. Seitengänge entwickeln.

Viel Spaß beim Nachreiten!

Text und Fotos: Gabi Kelch



Mithilfe der „Endlosschleife“ lässt sich das Back-Up mit Vorder- und Hinterhandwendung kombinieren.



Nachdem das Pferd auf leichte Zügelwirkung im Genick nachgibt und durch den Druck der Reiterwade den Rücken aufwölbt, „darf“ es rückwärts treten. Dafür kippt der Reiter sein Becken ab und verlagert seinen Schwerpunkt leicht nach hinten.



Es darf auch galoppiert werden – allerdings nur, wenn das Geläuf bekannt ist und die Bodenverhältnisse es zulassen.

AUSREITTIPPS FÜR DEN WINTER

Gut unterwegs bei Schnee & Kälte

Schönwetterreiten kann jeder, aber was, wenn Wind und Wetter, Eis und Schnee zur Herausforderung werden auf dem Ritt? Hier einige Tipps, wie auch ein Ausritt bei frostigen Temperaturen eine Menge Spaß machen kann.

Gehs langsam an!

Sicherheit für Pferd und Reiter geht immer vor – besonders aber bei kaltem Wetter mit gefrorenen Böden und vielleicht sogar Schnee. Viel mehr als um flottes Vorwärtsreiten geht es darum, die Besonderheiten der Jahreszeit zu genießen. Ein ruhiger Schrittausritt durch den verschneiten Winterwald (natürlich mit entsprechendem Winter-Beschlag oder barhuf) macht nicht nur Freude, sondern schärft die Sinne und lässt uns die Natur ganz neu erleben.

Auch im Schritt kommen die Pferde ins Schwitzen

Auch wenn es beim Schritt bleibt, bei tieferem Schnee sollte man sich bewusst sein, dass die Pferde enorm arbeiten müssen – und dementsprechend schwitzen. Deshalb unbedingt sicherstellen, dass der Vierbeiner bei den frostigen Temperaturen nach dem schweißtreibenden Ritt zugfrei trocken kann und schon vor dem Ritt ein, zwei Abschwitzdecken bereitlegen.

Reite dort, wo Du Dich auskennst

Bei Eis und Schnee ist besondere Vorsicht geboten, nicht nur was das Rutschen angeht, sondern auch den von der weißen Pracht verdeckten Untergrund. Deshalb sollte man nur Wege reiten, die man kennt und von denen man weiß, dass sie weder vereist sind noch andere in diesem Fall unsichtbare Schikanen aufweisen.

Und sonst noch?

Bei strahlendem Sonnenschein reflektiert der Schnee sehr stark, deshalb auch beim Reiten eine gute Sonnenbrille tragen. Und wer empfindliche Augen hat, sollte diese generell mit einer Sportbrille vor Wind und Schnee schützen, auch wenn die Sonne sich am trüben Winterhimmel nicht blicken lässt. Für längere Ritte empfehlen sich ein Thermosbecher mit heißem Tee und ein kleiner Snack, der dafür sorgt, dass die körpereigene Heizung läuft. Und nun viel Spaß im Schnee!

Ohne Sattel durch den Schnee?

Klares „Ja, aber“. Ja, denn die abstrahlende Körperwärme des Pferdes hält einerseits wunderbar warm und so ganz eins mit dem Pferd durchs weiße Winter-Wonderland zu reiten ist eine ganz besondere Erfahrung. Aber: Bitte nur mit Pferden rausgehen, die es gewohnt sind, auch mal bareback geritten zu werden. Frostige Temperaturen, bewegungsfreudige Vierbeiner und klamme Hände sind nicht die besten Voraussetzungen, diese Art des Reitens auszuprobieren!

Nicht zu warm und nicht zu kalt

Die Kunst, sich im Winter auf dem Pferd passend zu kleiden, sieht so aus, dass man es zwar kuschelig warm haben möchte, dennoch aber nicht ins Schwitzen kommen sollte, da die vom Schweiß verursachte Feuchtigkeit dann wieder dafür vermehrt frieren sorgt. Also mehrere Lagen anziehen und mit einer atmungsaktiven Membran, sprich Funktionsjacke abschließen. Warme Handschuhe sind ein absolutes Muss, ebenso gefütterte Stiefel und/oder zwei Paar Socken (ein Paar dünne auf der Haut, ein Paar dicke obendrüber) sowie eine wärmende Kopfbedeckung. Sind Hände, Füße und Kopf warm, friert der Rest des Körpers meist auch nicht. Wenn die langen Unterhosen unter den Reitjeans nicht ausreichen, können Chaps oder Regenüberzieher gute Dienste leisten, da sie kalten Wind abhalten und damit eine gute Isolation bieten. Für ganz große Frostbeulen sind Thermo-Gel-Sohlen und Handwärmer zu empfehlen, die immer wieder in heißem Wasser aufgeladen werden können, mit einem kurzen Knick aktiviert werden und für die Dauer des Rittes angenehme Wärme spenden.

Text: Friederike Fritz, Fotos: Ilse Sidon