

Mit  
Volldampf  
in den  
Herbst!



So bleibt mein American Quarter Horse beweglich

# Schulter, Becken & Wirbelsäule

inkl.  
Praxis-  
Tipps

Ein-  
fach und doch  
vielseitig: Mit Pylonen  
und einem einfachen Stan-  
gen-L wird ein Parcours  
gebaut, der ein ganzheitliches  
Training für Schulter, Wirbel-  
säule und Becken des Pferdes  
ermöglicht. Wie es um-  
gesetzt wird, erläutert  
Übung Nummer 1.

Herbstzeit ist Übergangszeit, so auch, was das Training unserer American Quarter Horses betrifft. Auch wenn sie im Sommer ordentlich in Bewegung waren, bieten sich die kommenden „Hallenmonate“ an, grundsätzlich die Rittigkeit zu optimieren und dabei den Vierbeiner rundum beweglich zu halten. DQHA Professional Horsewoman Gabi Kelch erläutert Praxisübungen, die das Pferd von vorne bis hinten mobilisieren.

**A**n vielen Tagen – vor allem jetzt in der kühleren Jahreszeit – satteln wir unser Pferd, um es zu bewegen – mit ihm in der Halle zu arbeiten.

Wir steigen auf, reiten ohne festen Plan im Schritt an der Bande entlang, bauen ein paar Handwechsel ein. Antraben, Leichttraben, vorwärts-abwärts und Schrittpause. Etwas Trab im Ausreiten, ein bisschen Gymnastik auf jeder Hand. Abschließend der Galopp: ein paar Zirkel rechts und links herum. Fazit: War ganz okay heute.

Solche doch recht monotonen Abläufe im täglichen Training kommen mal vor, sollten aber nicht überwiegen. Unser Pferd braucht (unsere) Aufmerksamkeit auf der ganzen Linie. Und: Wäre es nicht schön, dadurch täglich ein bisschen weiter zu kommen?

### Vor dem Training genau hinschauen!

Schon das erste Zusammentreffen sollte bewusst wahrgenommen werden. Auf Ausdruck, Zufriedenheit und körperliche Verfassung kann schon in der Vorbereitung geachtet werden. Sich vor dem Reiten oder noch während der Schrittpause ein paar einfache Linien oder Bahnfiguren zu überlegen, ist gut investierte Zeit. Einen Plan für die ersten Minuten des Trainings zurechtlegen lohnt deshalb, um einen Eindruck zu bekommen, wie heute die physische Form des Pferdes ist, eine Art Basis-Check, auf dem das Training aufgebaut werden sollte.

Wie beginne ich also? Wie bekomme ich Infos über die entsprechenden Körperteile? Als Beispiel könnte man nach ein paar Runden im Schritt (die für die Planung nutzbar sind) mit einigen Ecken (Schulterbeweglichkeit) und kurzen Strecken Schenkelweichen (Hüftbeweglichkeit) starten, aus dem Halten (Durchlässigkeit/Tragkraft) ein paar Übergänge in höhere Gangarten (Schubkraft) anschließen, im Leichttraben (Losgelassenheit) einige Schlangenlinien (Brustkorb/Wirbelsäule) durch die Bahn und im Ausreiten mehrmals aus der Ecke kehrt und in die Ecke kehrt (Geschmeidigkeit) reiten. Alles mit vielen Handwechseln und auf beiden Seiten gleichmäßig verteilt.

Dabei einmal genauer auf den Bewegungsablauf achten. Beobachten und fühlen. Die Sinne schärfen und sich Fragen einer individuellen Checkliste beantworten (siehe Beispiel rechts).

### Checkliste erarbeiten

Dies sind nur ein paar Beispiele, die individuell beliebig erweitert werden können. Mit der Zeit kann man für sich eine Art Checkliste (schriftlich oder

gedanklich) anlegen, die bei jeder Einheit durchgegangen wird. Mit der Praxis automatisiert sich dieser Ablauf und wird ohne Aufwand fester Bestandteil des Trainings.

Wichtig: Die Qualität der Fragen wird die Qualität des Resultats bestimmen!

Aus den Beobachtungen der oben aufgeführten Checkliste bekommt man in der Regel viele Infos über den Trainingszustand des Pferdes.

Anfangs kann man sich zum Abgleich mit dem Handy filmen lassen oder jemanden mit einem geschulten Auge um Feedback bitten. So wird man immer sicherer, ob das eigene Gefühl damit übereinstimmt, was von außen zu sehen ist.

Die abschließende Frage lautet dann: Wo habe ich heute Defizite bemerkt/beobachtet und durch welche gezielten Übungen kann ich diese verbessern?

### Übungen, die weiter bringen

Das Reiten von Ecken, Zirkeln, Volten, Achten, Schlangenlinien und Hinterhandwendungen verbessert generell die Schultermobilität.

Becken, Hüfte und Wirbelsäule werden durch Zirkel vergrößert, Schenkelweichen, Vorhandwendung in Bewegung, Schulterherein, Konterschulterherein, Kruppeherein, Travers, Renvers, Rückwärtsrichten auf geraden und gebogenen Linien beweglicher.

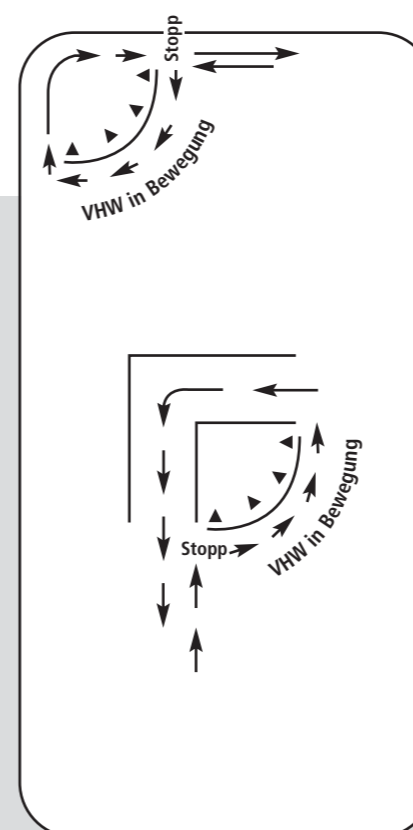
Ziel des Trainings sollte dabei stets sein, durch gymnastizierende Übungen das Geraderichten zu verbessern und das Pferd mehr und mehr ins Gleichgewicht zu bringen.

Jedes Pferd ist individuell und die wenigsten sind perfekt gebaut. Oberste Priorität des Reiters sollte deshalb sein, das Pferd gesund und motiviert zu halten. Das gelingt durch entsprechendes Anleiten in den Übungen, Geduld und Wiederholung, nicht durch Zwang.

## ZU BEGINN: CHECKLISTE ERARBEITEN

Wie fühlt sich mein Pferd heute an? Diese Frage hilft sowohl zu Beginn des Trainings als auch in den Schrittpausen oder beim Trockenreiten zur Bestandsaufnahme. Beispiele für weitere Fragen könnten sein:

- Ist mein Pferd zu langsam oder zu schnell?
- Ist der Takt gleichmäßig oder unregelmäßig?
- Wie fühlt sich die Bewegung an? Steif oder weich und geschmeidig?
- Was geht leicht? Was geht schwer?
- Welcher Körperteil ist beweglich – welcher nicht?
- Auf welcher Hand geht die gerittene Übung leichter?
- Welche Muster zeigen sich?
- Was wiederholt sich?



## ÜBUNG 1: BECKEN & WIRBELSÄULE MOBILISIEREN

Praxis-Tipp

### Vorhandwendung (VHW) in Bewegung

An einer beliebigen Stelle der Reitbahn mit mindestens fünf Meter Abstand zur Bande ein Stangen-L (einfach oder doppelt) legen. Die Stangen sollten jeweils parallel zur langen und kurzen Seite liegen. Alternativ kann dafür auch jede Ecke der Reitbahn genutzt werden. Im gleichmäßigen Abstand zur Ecke einen Viertelkreisbogen mit Pylonen markieren.

Im Schritt in einer geraden Linie parallel zur langen oder kurzen Seite auf eine der Stangen zureiten. Kurz davor stoppen. Die Stange sollte jetzt senkrecht vor dem Pferd liegen. Entlang der Pylonen auf einem Viertelkreisbogen die Vorhandwendung in Bewegung reiten. Sie beginnt an der 1. Pylone und endet nach der zweiten Stange mit einem Richtungswechsel.

Anschließend im Schritt am Stangen-L entlang (bei einem doppelten Stangen-L oder der Hallenecke durch die Ecke) reiten. Zur besseren Begrenzung und Orientierung empfiehlt es sich anfangs, das Stangen-L doppelt mit mindestens zwei Meter Abstand zu legen oder die Übung in der Hallenecke zu reiten.

Bei der Vorhandwendung in Bewegung soll das Pferd dem zurückgelegten äußeren Schenkel weichen. Die Hinterbeine überkreuzen und bewegen sich auf einer größeren Kreislinie als die Vorderbeine. Das Pferd ist gerade oder leicht gegen die Bewegungsrichtung gestellt. Der Reiter sitzt in Bewegungsrichtung. Durch Übertreten und Beugen der Hinterbeine im Wechsel wird Becken und Wirbelsäule mobilisiert.

Dabei ist darauf zu achten, dass der Abstand zur Ecke vor und nach der Ecke gleich bleibt. Würde er sich verkürzen oder vergrößern, neigt das Pferd dazu, nach vorne oder hinten auszuweichen und nicht korrekt mit einem Hinterbein Last aufzunehmen und mit dem anderen zu überkreuzen.

Wichtig: Diese Übung nur im Schritt reiten!

Anschließend das Pferd ganze Bahn oder Zirkel gehen lassen, etwas Trab einbauen und wiederholen.

### Für Fortgeschrittene

Ist der Ablauf für Pferd und Reiter klar, kann nach der VHW in Bewegung noch einige Schritte gerades Rückwärtsgehen eingebaut werden, bevor das Pferd durch die Ecke geritten wird.

Das Pferd wird veranlasst, sein Gewicht vermehrt auf die Hinterhand zu übertragen, seine Gelenke zu beugen und das Becken abzukippen. Es ist so in einer körperlich guten Position, um daraus kraftvoll anzutreiben oder gesetzt anzugaloppieren. Anschließendes Durchreiten der Ecke erhält diese Körperposition und die gute Qualität der gerittenen Gangart. Kopf und Körper sind gefordert. Deshalb kurze Pausen nicht vergessen, reflektieren, vergleichen und wiederholen.

Einige Pylonen in einer Ecke helfen der Orientierung und zeigen Pferd und Reiter den Weg bei der Vorhandwendung in Bewegung.



### Der Profi



Gabi Kelch ist Trainerin B Westernreiten, TGT Bodenarbeitstrainerin, DQHA Richterin, DQHA Professional Horsewoman, Mentaltrainerin C.

Seit 20 Jahren ist sie als mobile Trainerin im Raum Stuttgart unterwegs. Ihre Schwerpunkte sind Bodenarbeit, Reitunterricht und mentales Training. „Diese Kombination hilft, Schritt für Schritt näher an das persönliche Ziel zu kommen. Der Blickwinkel von außen hilft oft, einen Schritt weiter und wieder mit mehr Spaß, Leichtigkeit und Freude sein Hobby auszuüben“, so die engagierte Trainerin.

Praxis-Tipp

## ÜBUNG 2: SCHULTER MOBILISIEREN

### Schlangenlinie (SL) an der langen Seite kombiniert mit Volten

Es werden acht Pylonen benötigt, für jede lange Seite drei plus zwei am X-Punkt. An den drei Bahnpunkten der langen Seite werden je eine Pylone auf der Fünf-Meter-Linie (fünf Meter von der Bande entfernt) aufgestellt, zusätzlich ein Pylonentor mit zirka zwei Meter Abstand bei X im Mittelpunkt der Reitbahn.

Im Schritt eine einfache Schlangenlinie reiten – z.B. rechte Hand einen großen Bogen an der langen Seite, beginnend in Richtung Bahnmitte auf Höhe der ersten Pylone. Der Bogen soll auf Höhe der zweiten Pylone bei X die Mittellinie kreuzen und weiter an der dritten Pylone vorbei auf dem Hufschlag rechte Hand ganze Bahn enden. Das Pferd soll bei jedem Abbiegen korrekt in Bewegungsrichtung gestellt und gebogen sein (rechts – links – rechts).

An der nächsten langen Seite den Ablauf 1:1 wiederholen. Die einfache Schlangenlinie ist die Grundlage dieser Übung und wird zum Verständnis von Pferd und Reiter ein paar Mal im Schritt und Trab geritten.

### Ergänzung durch Volten-Variationen

**Eine Linksvolte zusätzlich:** Beginn der einfachen Schlangenlinie wie bisher. Bei X eine Zehn-Meter-Volte nach links bis zum Hufschlag um die mittlere Pylone. SL wie bisher beenden.

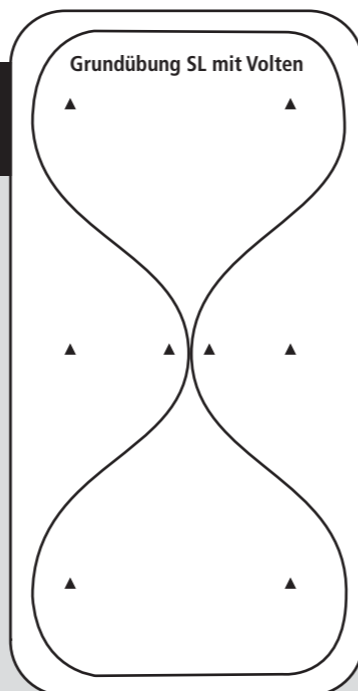
**Zwei Rechtsvolten zusätzlich:** Wie bei der einfachen SL wieder in Richtung Bahnmitte abbiegen und um die erste Pylone eine Zehn-Meter-Volte rechtsherum reiten. Nach Beenden der Volte weiter auf der Linie der einfachen SL Richtung X, anschließend um die letzte Pylone wieder eine Zehn-Meter-Volte rechtsherum reiten und danach ganze Bahn.

**Drei Volten im Wechsel:** Nun werden die Volten aneinandergereiht und im Wechsel eine Volte rechts, eine Volte links, eine Volte rechts geritten.

Durch die Pylonen hat man jeweils einen vorgegebenen Mittelpunkt der Volte. Dieser Mittelpunkt sollte im gleichmäßigen Abstand umritten werden, dient also gleichzeitig zur Kontrolle der Linienführung.

Durch die wechselseitige Biegung werden Schulter, Brustkorb, Bauchmuskulatur und die Wirbelsäule beweglicher. Das Pferd wird nach jeder Wiederholung geschmeidiger.

Die Übung kann im Schritt, Trab und auch Galopp geritten werden. Man kann Übergänge einbauen, etwa die erste und letzte Volte im Galopp reiten und die mittlere Volte im Trab oder umgekehrt. Oder: Die mittlere Volte im Galopp und die erste und letzte Volte im Trab. Erste und letzte Volte im Handgalopp, die mittlere Volte im Außengalopp. Hier kann kreativ abgewechselt werden, das hält Pferd und Reiter frisch.



Schlangenlinien machen das Pferd geschmeidig. Hier ist stets darauf zu achten, dass das Pferd **entsprechend korrekt gestellt und gebogen** ist.

### Wichtig auch hier: Immer vom Leichten zum Schweren!

Generell empfiehlt es sich, eine Übung/Variante auf jeder Hand dreimal zu wiederholen. Ein Vergleich zeigt, ob sich das Pferd verbessert hat. Ob dreimal auf der gleichen Hand geritten oder jedes Mal gewechselt wird, kann abhängig vom Pferd entschieden werden. Ältere Pferde wissen schnell, was kommt und spulen ihr Programm ab, für jüngere Kandidaten bringt eine Wiederholung Sicherheit. Zum Nachdenken, Loben und Entspannen an Pausen denken.

### Resümee nicht vergessen

Abschließend nochmals einfache Linien reiten und sich wie zu Beginn des Trainings ein paar Gedanken machen:

- Wie fühlt sich das Pferd nach der Übung an?
- Ist es gerader?
- Auf welcher Hand hat meine Übung das Pferd mehr verbessert?
- Bewegt es sich geschmeidiger/weicher?

Ist eine Verbesserung zu spüren, kann die jeweilige Übung beendet und mit der nächsten gestartet werden. Falls es sich verbessert hat, aber noch nicht gut anfühlt, Übung eventuell wiederholen und nochmals vergleichen.



**Vom Leichten zum Schweren:** Lläuft das Pferd saubere Schlangenlinien, werden Volten um die Pylonen eingebaut. Alle Übungen können auch in flotterem Tempo und beim Leichttraben geritten werden.

### Was tun, wenn's schlechter wird?

Auch das gibt es in ganz seltenen Fällen: Das Pferd läuft nach den Übungen „unrunder“ als vorher. Dann empfiehlt es sich, entweder die Übung nochmal zu reiten und in Einzelteile zu zerlegen, also detaillierter neu zu analysieren, an was es liegen kann oder abbrechen. Keine Übung ist so wichtig, dass man sie nicht unterbrechen kann. Im Zweifelsfall einen Fachmann hinzuziehen, um nicht Muskelblockaden, Entzündungen oder sonstige

versteckte Baustellen zu übersehen. Kein Pferd versucht absichtlich, seinem Reiter das Leben schwer zu machen. Oft ist viel Geduld und Einfühlungsvermögen gefordert, da sich manche Schwachstelle nicht so einfach beheben lässt. Wichtig ist es, aufmerksam jede kleinste Verbesserung zu registrieren und mit viel Lob – dazu gehören auch Pausen während einer Trainingseinheit – zu honorieren. Mit den richtigen Gedanken und Übungen sowie viel Spaß und Freude steht einer positiven Weiterentwicklung nichts mehr im Wege!

Text: Gabi Kelch, Fotos: Mauser Tierfotografie



# Das Beste für's Pferd!

Premium Hersteller von Lammfell-Produkten *seit 1867*

Reiter und Pferdehalter aus aller Welt schätzen seit jeher die Qualität, Funktionalität und Langlebigkeit unserer Lammfell-Produkte, denn nur die besten, extrem dichten und widerstandsfähigen Lammfelle sind geeignet. Durch die feinen Wollfasern entsteht keine Reibung auf der Haut, was Scheuern vorbeugt. Lammfell ist atmungsaktiv, feuchtigkeitsregulierend und antibakteriell. Es passt sich der Anatomie und Bewegung des Pferdes an und sorgt für eine optimale Druckverteilung.

Überzeugen Sie sich selbst – in unserem breiten Sortiment an Lammfell-Produkten und anderen Reitsportartikeln werden auch Sie fündig werden. Bei guter Pflege ist Ihr geliebtes MATTES Lammfell-Produkt auch lange im Einsatz, denn all unsere Lammfell-Produkte sind nicht nur extrem strapazierfähig, sondern auch waschbar.

## Konfigurator

MATTES Lammfell-Produkte jetzt *selbst* gestalten!

Mit unserem MATTES Konfigurator können Sie Ihr Wunschprodukt einfach und bequem in nur wenigen Schritten an Ihre Bedürfnisse und die Ihres Pferdes anpassen. Wählen Sie aus zahlreichen Optionen und hunderten Farben Ihre individuelle Kombination aus und gestalten Sie Ihre maßgeschneiderte Sattelunterlage. Oder möchten Sie ein komplettes Set? Passend zu unseren Sattelunterlagen sind erhältlich: Sattelgurte, Ohrenkappen, Gamaschen und Reitdecken in Ihrem selbstgewähltem Design.

Wo? Bei Ihrem MATTES Premium Händler! *Händler finden auf:*

[www.mattes-reitsport.com/haendler-finden](http://www.mattes-reitsport.com/haendler-finden)

Oder direkt bei uns auf:

[www.mattes-reitsport.com](http://www.mattes-reitsport.com)

Friese Basko erstrahlt in **bordeaux!**

Design nach Wunsch



Jeder Artikel ein Unikat

Wählen Sie aus über 30 Stepptoff-, Lammfell-, Einfassband-, Kordelfarben und vielem mehr.