inkl. Praxis-Übungen

Bevor es losgeht: Aufwärmen für Mensch und Pferd!

Warm-up für Pferd & Reiter

Aufwärmen geht schon vor dem Aufsteigen los!
DQHA Professional Horsewoman Gabi Kelch zeigt praxisnah, wie's geht.

Keine Frage: Pferdebesitzer tragen die volle Verantwortung für das Wohlergehen ihres American Quarter Horse'. Ziel jedes Reiters ist, sein Pferd körperlich und geistig gesund halten. Das macht den Menschen nicht nur zum Fitness-, sondern auch zum Mentalcoach für den Vierbeiner. Das Vorgehen – die Strategie fürs Training – muss für jedes Pferd individuell gefunden werden. Allen gemein ist jedoch, dass ein ebenso abwechslungsreiches wie effektives Aufwärmen dem Training vorausgehen muss, damit unser muskulöses AQH und sein Reiter sowohl körperlich als auch mental bestens für die nächste Lerneinheit vorbereitet sind. DQHA Professional Horsewoman Gabi Kelch zeigt praxisnah, wie's geht.

Wichtig: Mit einer positiven inneren Einstellung ohne Erwartungen an seinen Vierbeiner zu starten.

Und los geht's

Die grobe Planung des heutigen Trainings steht und es kann losgehen.

Mit einer positiven inneren Einstellung ohne Erwartungen an seinen Vierbeiner zu starten, ist eine gute Voraussetzung. Erwartungen erzeugen oft psychischen Druck auf die Reiterin/Reiter, der sich auf das Pferd überträgt. Daher empfiehlt es sich, mit einer positiven Grundeinstellung zu beginnen, ganz egal wie die letzte Trainingseinheit verlief.

Am Boden beginnen

Führtraining gehört zur Basisausbildung eines Pferdes und sollte bei entsprechender Haltung und genügend Auslauf in jeder Phase möglich sein. Ein kurzes Führtraining, bei dem ich mir die Aufmerksamkeit meines Pferdes erarbeiten kann, schult das Pferd darin, zuzuhören und auf mich zu achten. Hier spiele ich erst in der Gangart Schritt, später im Trab zwischen Verstärkungen und normalem Schritt oder Trab bis zum Stopp und Rückwärts hin und her.

Bevor ich die Aufmerksamkeit meines Pferdes nicht habe, steige ich nicht auf.

Dabei achte ich besonders auf meine Körperposition und Energie, bevor ich eine Reaktion vom Pferd erwarte. Das heißt, auch ich muss mich konzentrieren, bei mir sein. Meine Linien sind großzügig und oft gerade, das schont die noch kalten Gelenke. Aus der Führposition kann eine Leitseilposition entwickelt werden, d.h. ich leite mein Pferd am Seil von mir weg und lasse es gerade oder gebogene Linien gehen, frage Elemente wie weichen lassen von Schulter oder Hinterhand ab und baue ein paar Stangen ein. Immer nur alles kurz anfragen und positive Reaktionen sofort belohnen.

Ziel ist, die Aufmerksamkeit des Pferdes zu erreichen und es durch viel Lob zu motivieren. Es soll nach dem Aufsteigen gerne mit uns zusammenarbeiten.

Alternativen wie Doppellonge, Arbeit an der Hand oder Langzügelarbeit können je nach Leistungsstand von Pferd und Reiter jederzeit ebenso für ein kurzes Warm-up vor dem Aufsteigen genutzt werden.

Bevor ich die Aufmerksamkeit meines Pferdes nicht habe, steige ich nicht auf.

Routine hilft auch hier

Empfehlenswert ist es, sich eine Art Aufwärmroutine zu erarbeiten. Routinierte Abläufe führen schneller zur Ent-

AUFWÄRMEN AUCH FÜR DEN REITER

Praxis-Tipp

Führen oder das Mitlaufen am Leitseil wärmen den Reiter gleichfalls auf. Schon nach einigen Minuten erhöht sich die Körpertemperatur um 1-2 Grad. Dadurch wird der Körper elastischer und leistungsfähiger. Lege ich den Fokus für einige Minuten nur auf mich selbst und verändere meinen Ablauf beim Gehen, d.h. ich gehe abwechselnd mal auf den Zehenspitzen oder den Fersen, der Innen- oder Außenkante, laufe rückwärts oder seitwärts, sind Körper und Geist gleichermaßen angeregt. Eine sehr gute Ergänzung aus eigener Erfahrung: zusätzliches Dehnen vor dem Aufsteigen. In allen Sportarten wärmen sich die Sportler durch ein gezieltes Programm auf, bevor sie in die Belastung gehen. Bei Reitern ist dies nach wie vor unüblich/ungewöhnlich. Ich empfehle allen, besonders den nicht mehr ganz jungen Reitern, das auszuprobieren und sich nicht zu verstecken, sollten andere Reiter in der Halle sein. Aufwärmen wirkt wahre Wunder und unser Pferd wird es – wenn wir im Sattel sitzen - positiv kommentieren.

Nach dem Aufsteigen empfiehlt es sich, im Stehen oder Schritt mit ein paar Übungen anzuknüpfen. Hier ein paar Beispiele als Anregungen zum Nachmachen:

Seitliche Dehnung von Hals-/ Nacken- und Schultermuskulatur

Mit der rechten Hand an die linke Schulter fassen und gleichzeitig den Kopf vorsichtig soweit es geht nach rechts drehen. Kurze Zeit in dieser Dehnungshaltung bleiben und bewusst in die Dehnung atmen. Diese Übung mit der linken Hand gegengleich ausführen.

Dehnung Körperseite

Die rechte Hand nach hinten führen und in einer leichten Rumpfdrehung die linke Kruppenseite des Pferdes berühren, etwas halten und bewusst in die Dehnung der linken Körperseite atmen. Mit der linken Hand gegengleich arbeiten.

Dehnung Beinmuskulatur

In beiden Steigbügeln auf die Fußballen stellen und sich hochdrücken. Evtl. mit der Hand am Horn festhalten und das Gleichgewicht finden. Jetzt langsam ganz nach rechts tief federn, bis runter in den Absatz. Ruhig übertreiben und viel Gewicht in den jeweiligen Bügel bringen. Wieder nach oben drücken bis man mittig steht und auf die linke Seite tief federn. Langsam arbeiten und die Dehnung immer kurz halten und den Atem bewusst ins Bein lenken.

Genauso empfehlenswert ist es, ab und zu ohne Bügel zu starten und das Bein aus dem Hüftgelenk heraus aushängen zu lassen.

Trauen Sie sich, Ihrem Pferd zuliebe!

Stöbern Sie im Internet z.B. bei Eckart Meyners, der Franklin-Methode oder bei Feldenkrais. Hier gibt es Anregungen und für jeden eine passende Übung. Der Reiter sollte aufgewärmt und bewegungsbereit sein, bevor das Training beginnt. Experimentieren, ausprobieren und übernehmen, was sich gut anfühlt.

Kurze Führeinheiten vor dem Aufsitzen wärmen Ross und Reiter auf und sorgen für gegenseitige Aufmerksamkeit.

Eine kurze, effektive Dehneinheit vor dem Reiten verhilft zu einem besseren Sitz.

Rumpfdrehungen lockern und dehnen den Rücken des Reiters und machen elastisch.

Mal ohne Bügel starten und das Bein im Schritt locker aus der Hüfte herunterbaumeln lassen.

AUFWÄRMEN UNTERM REITER

Praxis-Tipp

Im Trab soll das Pferd während der Aufwärmphase zunächst Takt und Gleichgewicht finden.

Genauso behutsam achten wir nun auf unser Pferd. Fühlen uns ein, beobachten, was es uns heute für ein Grundtempo anbietet. Durch Vor- und Hinterhandwendungen sowie Seitengänge können alle Körperteile im Schritt bewegt werden. Auch hier empfiehlt es sich, eine gewisse Routine aufzubauen und nicht gleich mit neuem Lernstoff zu beginnen, der unser Pferd evtl. überfordert.

Ein Pferd lernt am besten, wenn sein Gehirn in einem entspannten Zustand ist. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das Gehirn bei hoher Kopfhaltung für den Fall einer Verteidigung oder Flucht Adrenalin produziert. Ist die Kopf- und Halshaltung tiefer, bei losgelassenem Körper, produziert das Gehirn Endorphine/Serotonin/Dopamin.

Flüssiger, weicher Trab

Beim Traben empfiehlt es sich, das Tempo so anzupassen, dass das Pferd ins Gleichgewicht kommt und der individuelle Takt gefunden wird, bei dem es sich wohlfühlt und entspannt. Erst dann kann man die Tritte durch mehr Energie größer werden lassen. Das kann von Pferd zu Pferd sehr verschieden sein. Der Trab sollte sich nach einiger Zeit flüssiger, weicher und runder anfühlen. Zu schnell zu viel Vorwärts zu verlangen führt dazu, dass manche Pferde unausbalanciert sind und daher mental und körperlich nicht loslassen – was jedoch Sinn und Zweck der Lösungsphase ist. Außerdem „spart" das Pferd beim Bewegungsablauf an der Beugephase, d.h. es geht von einer Schiebephase in die andere. Endresultat ist der sogenannte Nähmaschinentrab, hart, hektisch und schnell. Verlassen Sie sich auf ihr Gefühl und versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen. Lassen auch Sie bewusst los.

Hilfreich sind etwas weiter gelegte Stangenreihen, in denen das Pferd selbständig die Tritte verlängern muss und dennoch einen gleichmäßigen Takt geht.

Richtiges Aufwärmen sorgt für einen tiefen Kopf und einen losgelassenen Körper. So vorbereitet fällt dem Pferd das anschließende Lernen leicht.

Beugephase/ Schiebephase

Die Gliedmaßen der Hinterhand sind die treibende Kraft, der Motor des Pferdes. Ihre Aufgabe besteht zum einen in der Entwicklung der Vorwärtsbewegung, zum anderen in der Lastaufnahme. Um dies federnd übernehmen zu können ist es nötig, dass die beteiligten Gelenke der Hinterhand im Moment der Lastaufnahme gebeugt werden. Die drei großen Gelenke, die an der Hankenbeugung beteiligt sind, sind Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Gleich einer mechanischen Feder werden die Winkel der Gelenke im Moment der Belastung verkleinert (Beugephase) um in der nächsten Sekunde kraftvoll auseinanderzuschnellen (Schiebephase).

spannung, da jeder den genauen Ablauf kennt. Individuell sollte diese Routine allerdings immer wieder überdacht und evtl. leicht verändert werden. Bei unseren aufgeweckten AQHs kann es auch zu Langeweile und Abstumpfen führen, wenn immer das Gleiche gemacht wird.

Resümee

Mit einer positiven Grundeinstellung starten. Führen wärmt Pferd und Reiter gleichermaßen auf. Die Aufmerksamkeit des Pferdes sollte schon vor dem Aufsteigen erarbeitet werden. Kurze Sequenzen mit viel Lob stellen das Pferd positiv aufs Training ein. Die Bewegungsbereitschaft des Reiters kann durch Dehnung vor

Kurze Sequenzen mit viel Lob stellen das Pferd positiv aufs Training ein.

dem Aufsteigen und Übungen auf dem Pferd positiv verstärkt werden. Je umfangreicher der gesamte Körper durchbewegt wird, desto besser – das gilt für Pferd und Reiter gleichermaßen.

Danach ist eine Bestandsaufnahme möglich: Was bietet mein Pferd heute an? Das Pferd soll sein Gleichgewicht finden, loslassen und sich wohlfühlen. Dafür schafft der Reiter die Voraussetzungen. Mit Gefühl, Energie und evtl. Hilfsmitteln wie Stangen kann mehr Aktivität gefordert werden. Und damit es nicht langweilig wird: individuelles Aufwärmprogramm zusammenstellen und immer mal wieder verändern.

Viel Spaß beim Experimentieren mit den Aufwärmübungen und viiiiiel Erfolg! Text: Gaby Kelch, Fotos: Tierfotografie Mauser

MATTES

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

Oder direkt bei uns auf:

www.mattes-reitsport.com

Fuchs Cesar erstrahlt in *curry!*

Design nach Wunsch

Jeder Artikel ein Unikat

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

Weitere Informationen rund um MATTES Lammfell-Produkte auf:
www.mattes-reitsport.com

E. A. Mattes GmbH
Birkenweg 2
78570 Mühlheim a. d. Donau

Kontakt
Telefon +49 7463 993060
shop@mattes-reitsport.com