DER REITER IM FOKUS – ES LIEGT NICHT IMMER NUR AM PFERD…

Reflektieren *hinsehen* spüren

Wer mit seinem Pferd ein gutes Team werden möchte, sollte sich einige Gedanken darüber machen, wie man sich diese Partnerschaft vom Boden und unter dem Sattel vorstellt. Welches Ziel soll etwa in den nächsten zwei Jahren angestrebt werden und was kann der Reiter beitragen? Ein wichtiger Schritt ist die Bereitschaft und Einsicht, an sich zu arbeiten.

Foto: Mauser Tierfotografie

DQHA Professional Horseman Gabi Kelch begleitet nicht nur die Vierbeiner auf ihrem Weg zum Erfolg, sondern steht auch den Reitern bei der schwierigen Aufgabe, sich selbst kritisch zu hinterfragen, zur Seite.

GABI KELCH

Schon beim ersten Kontakt, im allerersten Moment spürt das Pferd, in welcher Stimmung sein zweibeiniges Gegenüber ihm entgegentritt. Es registriert genau, welche Emotionen in diesem Augenblick präsent sind und diese werden leider oft gespiegelt. Ob gestresst oder entspannt – das Pferd zeigt uns, wie wir drauf sind.

Richtig eingestimmt in den Stall

Der Alltag lässt es meist nicht anders zu, als dass man nach der Arbeit gestresst im Stall ankommt. Stellt sich also die Frage: Wie kann ich in eine gute Stimmung kommen? Schon die Fahrt zum Stall sollte genutzt werden, um sich mit guter Musik oder einem Podcast einzustimmen. Wenn die Zeit knapp ist, sollte man vermeiden, sich in dieser Zeit innerlich selbst zu hetzen. Die Zeit im Stall kann dann bewusst genutzt werden: Was ist wichtig und was lasse ich heute weg und verschiebe es auf das Wochenende? Dem Pferd ist es egal, ob es perfekt geputzt ist, es freut sich über Abwechslung, auch wenn es nur ein kurzer Spaziergang ist.

Arbeiten Sie prozessorientiert, nicht nur ergebnisorientiert. Erkunden Sie: „Was ist heute bei mir oder meinem Pferd möglich?“ Oft läuft es an einem Tag super und am nächsten geht nichts. Das kann an verschiedenen Faktoren liegen; vielleicht hat das Pferd Muskelkater, weil am Vortag mehr gearbeitet wurde, ist unkonzentrierter, da man zu einer anderen Zeit in der Halle reitet und mehr los ist. Der Reiter ist unkonzentrierter oder unbeweglicher, geht mit zu großen Erwartungen ins Training usw. Seien Sie flexibel in der täglichen Arbeit und erzwingen Sie nichts! Arbeiten Sie daran, was sich heute anbietet. Das bedeutet nicht, ohne die Orientierung an einem Langzeitziel zu arbeiten, nimmt aber Druck aus dem täglichen Training.

Gibt es ein Problem, sollte vermehrt auf eine Lösung hingearbeitet werden

Finden Sie heraus, woran genau es hapert, an welchem Punkt einer Übung es stockt. Woran kann es liegen? Kann ich das Pferd anders anleiten, nochmal zurück an vorbereitende Übungen, anders sitzen? Was hält das Pferd davon ab, das Manöver auszuführen? Fehlen Kraft, Balance, Koordination oder Geschmeidigkeit?

Vergleichen Sie Ihr Pferd nicht mit anderen. Das ist nicht fair und kann zu Frustration führen. Ihr Pferd hat sich seinen Besitzer nicht ausgesucht. Vielleicht würde es auch gerne ab und zu tauschen… Behalten Sie die Freude an Ihrem Pferd, mit dem Sie täglich arbeiten und sehen Sie vor allem die positiven Eigenschaften. Sehen Sie genau hin – bemerken Sie alle Fortschritte, auch wenn sie noch so klein sind.

Reiten heißt lebenslanges Lernen

Regelmäßiger Reitunterricht hilft, sich auf Dauer weiterzuentwickeln. Man lernt die generelle Technik, wie bestimmte Zusammenhänge funktionieren, die Hilfen zu verfeinern, das Timing zu verbessern und das Ganze mit Gefühl umzusetzen. Die Aha-Erlebnisse kommen erst, wenn der Reiter vom Boden oder Sattel aus verstanden hat, was genau er tut. Er ein klares Bild vor Augen hat, was er von seinem Pferd auf eine bestimmte Hilfe hin erwartet. Wie soll das Resultat aussehen? Welches Körperteil bewege ich mit welcher Hilfe und wie korrigiere ich es? Und selbst wenn es in der Theorie verstanden ist, braucht es oft viel Praxis, um alles umzusetzen. Das ist natürlich ein längerer Prozess, der – je anspruchsvoller das Ziel ist – akribisches Training voraussetzt. Wer keine Möglichkeit zu regelmäßigem Unterricht hat, kann Kurse bei einem Trainer seiner Wahl besuchen, um hier neuen Input zu bekommen. Zusätzlich gibt es heute immer mehr die Möglichkeit, an Online-Kursen teilzunehmen. Es gibt große Communities, man kann Videos posten oder direkt zum Ausbilder zur Analyse schicken. Diese Auswahl an Fortbildungsmöglichkeiten sollte man nutzen. Man lernt nie aus!

Bei unseren Pferden arbeiten wir an Beweglichkeit, Durchlässigkeit und Gleichgewicht. Sie sollen die Beine kreuzen, Vor- oder Hinterhand etwas nach innen oder außen versetzen, sich biegen, rund machen, ihre Wirbelsäule soll sich flexibel bewegen. Und wie sieht es mit dem Reiter aus? Haben Sie den gleichen Anspruch an sich? Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Man kann nicht erwarten, dass sich ein Pferd unter einem geschmeidig und weich bewegt, wenn man selbst Mühe hat, in die Bewegung zu kommen und nicht im Gleichgewicht ist. Jeder Reiter hat gewisse Rahmenbedingungen, was Zeit, Alter und eventuelle Einschränkungen anbelangt. Finden Sie Ihr Programm, um mit Spaß etwas für sich und Ihr Pferd zu tun. Es gibt unendlich viele Angebote wie etwa Pilates oder Yoga, wo an Dehnung, Beweglichkeit, Gleichgewicht, bewusstem Atmen und Bewegen angesetzt wird. Wer zeitlich eingeschränkt ist, kann Online-Kurse belegen oder in kostenlosen Videos Übungen finden. Diese einmal pro Woche oder ein paar Minuten an mehreren Tagen zuhause durchgeführt bringt bereits spürbare Veränderungen und kann zu wesentlich besserer Fitness und Körperwahrnehmung führen.

Trainieren Sie Beweglichkeit und Kondition!

Weiterentwicklung heißt reflektieren, genau hinsehen und spüren. Ehrlich mit sich selbst und bereit sein, sich auf den ganzen Prozess einzulassen. Es geht niemals nur bergauf. Eine Entwicklung verläuft meist wellenförmig. Nehmen Sie alle Herausforderungen als Lerngelegenheit an und suchen Sie nach Lösungen. Bringen Sie die Bereitschaft mit, an sich zu arbeiten, achten Sie auf Leichtigkeit und behalten Sie sich die Freude an Ihrem Pferd. Sie können Ihren Teil dazu beitragen und haben es in der Hand, wie‘s weitergeht. Nutzen Sie das neue Jahr, um etwas positiv zu verändern!

Entspannen. Erstmal ankommen im Sitz, in der Balance, nach einem langen Arbeitstag ruhig abwarten, was das Pferd uns anbietet.
Foto: Mauser Tierfotografie

Nur wenn Pferd und Reiter ein eingespieltes Team sind und der Reiter seinen Vierbeiner mit all seinen Stärken und Schwächen zu schätzen weiß, klappt das Miteinander bis zum Erfolg auf der Show.
Foto: A. Klee/ak photographics

Praxis-Tipp SCHULEN SIE IHR KÖRPERBEWUSSTSEIN

Ganz wichtig beim Reiten und der Kommunikation mit dem Pferd ist die eigene Körperwahrnehmung. Schon am Boden sollte man sich darüber bewusst sein. Wenn das Pferd sensibel auf die Körpersprache achten soll, ist es ratsam, die eigenen Bewegungen bewusst zu steuern, bei sich zu sein, sich zu konzentrieren, wenn man mit dem Pferd zusammen ist/arbeitet. Ich beobachte nicht selten, dass sich jemand unterhält, wild gestikuliert, das Pferd am langen Strick daneben läuft und völlig unaufmerksam ist. Es wird durch dieselbe Gestikulation nebenher weggeschickt, kommt wieder usw. Wie soll es jemals lernen, was es heißt, weggeschickt zu werden, wenn diese Bewegung ununterbrochen und unkontrolliert weiterbesteht? Schon hier kann man darauf achten, sich bewusst zu verhalten.

Auf dem Pferd ist es ähnlich. Ich sollte bewusst meinen Körper einsetzen. Dafür muss ich lernen, ihn bewusst zu spüren und zu bewegen. Eine tolle Möglichkeit ist, dies mit der Franklin-Methode zu testen (siehe QHJ 9/2018). Hier werden verschiedene Bälle, Rollen, Schwämme, Bänder etc. eingesetzt, um den Reiter in seiner Balance zu stören. Er konzentriert sich vermehrt auf diese Körperstellen und kann lernen, bewusster darauf zu achten. Durch die verstärkte Muskeltätigkeit gelingt es dem Reiter anschließend, mehr loszulassen, in seiner Hilfengebung feiner zu werden und sein Bewegungsgefühl zu fördern und weiter zu entwickeln.

Gerade in den Hallenmonaten gilt: nicht nur an der Gymnastizierung des Pferdes arbeiten, sondern auch am eigenen Körpergefühl.
Foto: Mauser Tierfotografie

Mit der Franklin-Methode gelingt es, ein völlig neues Körpergefühl zu entwickeln.
Foto: HD-Photodesign@Daniela Heimberger

Ein typisches „Franklin"-Beispiel

Man legt dem Reiter einen Ball unter eine Gesäßhälfte. Der Ball hat einseitige Wirkung auf die Beweglichkeit des Beckens und des unteren Rückens. Der Reiter sitzt dadurch ungleich, sein Schwerpunkt ist verändert und er muss sich neu ausbalancieren. Ein intensives Gefühl für Schiefe wird vermittelt. Man reitet so einige Übungen/Lektionen rechts und links herum und beobachtet, was leicht und was schwer fällt. Je nach Gefühl und Sicherheit kann in allen drei Gangarten geritten werden. Nach ein paar Minuten die Seite wechseln und den Ball unter der anderen Gesäßhälfte positionieren. Anschließend als Vergleich noch einmal die gleichen Übungen ohne Ball reiten. Man balanciert sich neu aus – kann ein Gefühl dafür entwickeln, im Mittelpunkt zu sitzen. Zu dieser Methode gibt es Fachliteratur, Videos und Kursangebote.

Beine lockern

Wer keine ganze Reiteinheit für sein Körperbewusstsein verwenden möchte, kann zwischendurch gesondert verschiedene Körperteile lockern. Nehmen Sie zum Beispiel die Beine aus den Steigbügeln und lockern Sie damit das Bein aus der Hüfte heraus. Dabei abwechselnd ein Bein weg vom Pferd und nach hinten-unten rotieren lassen. So kommt es aus der Hüfte heraus etwas weiter nach hinten. „Bein zurück" heißt schließlich nicht, es im Knie abzuwinkeln und die Wade zurückzunehmen. Es bedeutet, das ganze Bein von der Hüfte ab nach hinten zu bringen. So sollte es auch umgesetzt werden, wenn etwa bei einem Seitengang oder beim Angaloppieren ein Schenkel etwas weiter hinter dem Gurt zum Einsatz kommt.

Hier gibt es für alle Körperteile Übungen, die unser Körperbewusstsein schulen und einen besseren, geschmeidigeren Sitz ermöglichen.

Körpergefühl schulen für die korrekte Hilfengebung: Beine aus der Hüfte heraus nach hinten schwingen lassen.
Foto: Mauser Tierfotografie

WIMPYS TOPGUN

*Reg. Nr.: 5358948 * 2010 Palomino 147 cm*

DECKTAXE 2019	1.250,-
ZUSATZKOSTEN	-
NOMINATION FEE	1.250,-
LFG	JA
KÜHLSAMEN	JA
GEFRIERSPERMA	JA
NATURSPRUNG	JA

BESAMUNGSSTATION:
EU Besamungsstation
Dr. Storch
Öschstraße 23
88459 Tannheim
info@dr-storch.com
Tel.: 08395-93343

EIGENTÜMER:
Quarter Diamond
Thomas von Sachsen-Coburg
0151-65071262
qh.wimpystopgun@gmail.com

Deutsche Quarter Horse Association – Basis Hengstbuch

NU CHEX TO CASH			NU CASH
			AMARILLA CHEX
	WIMPYS LITTLE STEP		
			FORTY SEVEN
		LEOLITA STEP	STEP LITE
WIMPYS TOPGUN			
			COLONELFOURFRECKLE
		COLONELS SMOKING GUN	KATIE GUN
	DAZZLING TOP GUN QH		
			DAZZLING DOC
		DAZZLED BY LIL MAID	JAYCEE LITTLE MAID

Reining

DECKBEDINGUNGEN:
Multimare Rabatt: Der Stutenbesitzer kann für die Decksaison 2020 Gefrier-Frisch- oder Kühlsamen erwerben. Gefriersamen sind verfügbar ab 1.11.2019. Die Verfügbarkeit von Frisch- und Kühlsamen besteht in der Zeit vom 15.03.2020 – 15.06.2020.

LEISTUNGEN:
Wimpys Topgun wurde aktuell von Grischa Ludwig geritten und mit ihm u.a. NRHA Landesmeister Baden-Württemberg mit einem Score von 73. Davor gewann er mit Valentina Sagmeister mit Scores von bis zu 75 mehrmals die ARHA Western Star Championship. Er wurde 2017 ARHA Circuit reserve Champion in Open sowie Intermediate Open sowie National Reining Breeders Champion. Außerdem ist er NRHA European Affiliate Champion. Am meisten punktet er jedoch mit seinem unglaublich lieben Wesen. Er erledigt seinen Job egal ob für Profis oder Anfänger. Ihn vereinen Charakter, Körperbau und Talent mit einer wunderschönen Erscheinung.
Einbezahlt: NRHA Germany, DQHA, AQHA, NRHA USA. Damit erhält die Nachzucht die Startberechtigung für die Teilnahme an der NRHA Breeders Futurity (3- und 4-jährig) sowie an dem NRHA Breeders Derby (5- und 6-jährig).

PSSM N/N HYPP N/N HERDA N/N MH N/N GBED N/N IMM -/- OLWS -/-