

LOSSELASSENHEIT

Pferd Reiter in perfekter Balance

Im Gleichgewicht zu sein fühlt sich in allen Lebenslagen gut und leicht an. Ein schönes Ziel mit einem noch schöneren Gefühl dahinter. Balance ist auch die Grundvoraussetzung für die von uns Reitern so ersehnte Losgelassenheit des Pferdes. DQHA Professional Horsewoman und Mentaltrainerin Gabi Kelch erläutert die Zusammenhänge.

inkl.
Praxis-
übungen

Mit diesen
Übungen die Los-
gelassenheit des
Pferdes erreichen.

Foto: Mauser
Tierfotografie



Balance ist ein Zusammenspiel von Körperwahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit und kann durch gezielte Übungen verbessert werden.



Zirkel und Volten, im steten Handwechsel geritten, sind Elemente für ein auf Balance und Losgelassenheit ausgerichtetes Training. Fotos: Mauser Tierfotografie

Praxis-Tipp ÜBUNGEN FÜR GLEICHGEWICHT UND STABILITÄT

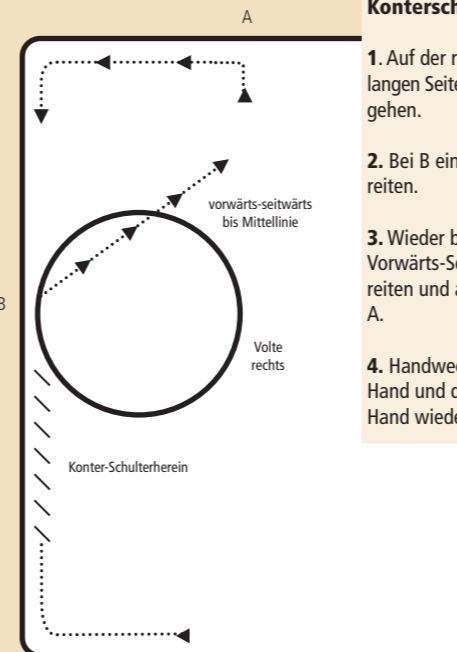
1 Konterschulterherein – Volte – vorwärts-seitwärts – Handwechsel

Ganze Bahn im Schritt auf der rechten Hand reiten. Ende der kurzen Seite etwas früher auf die lange Seite abbiegen (2. oder 3. Hufschlag) und im Konterschulterherein bis zur Mitte der langen Seite reiten, also die Vorhand des Pferdes mit dem rechten, am Hals angelegten Zügel um eine Spur nach außen führen. Der linke Schenkel treibt das Pferd kurz hinter dem Gurt in Bewegungsrichtung. Der rechte Schenkel liegt verwahrend etwa zwei Handbreit hinter dem Gurt. Etwa Mitte der langen Seite auf eine 10-m-Volte nach rechts abbiegen. Das Pferd wird dafür nach rechts abgewendet, leicht nach rechts gestellt und gebogen, der Reiter muss sich dafür im Becken und Oberkörper etwas nach rechts drehen, seine Schenkel umlegen. Kurz bevor sich die Volte wieder schließt, wird das Pferd leicht nach außen (hier nach links) gestellt und bis zur Mittellinie vorwärts-seitwärts verschoben. Auf der Mittellinie bleiben, bis die kurze Seite erreicht wird und einen Handwechsel nach links reiten. Durch den Wechsel von Übertreten und Biegung muss das Pferd ständig sein Gewicht von einer Körperseite auf die andere verlagern. Auch der Reiter muss bei jeder neuen Lektion Gewicht, Schenkel und Oberkörperposition neu organisieren. Auch er ist ständig in Bewegung, muss sich immer neu ausbalancieren.

Diese Übung sollte – wie immer – zuerst im Schritt geritten werden, bis sie für Pferd und Reiter klar und verständlich ist. Eine mögliche Steigerung besteht darin, alles im Trab zu reiten oder Übergänge einzubauen. Konterschulterherein Schritt, Volte Trab, vorwärts-seitwärts Schritt, Handwechsel Trab usw.

Konterschulterherein Trab, Volte Galopp, vorwärts-seitwärts Trab, HW usw.

Konterschulterherein Trab, Volte Galopp, vorwärts-seitwärts Galopp, Trab Handwechsel usw.



Wechsel Konterschulterherein – Volte

1. Auf der rechten Hand an der langen Seite ins Konterschulterherein gehen.
2. Bei B eine Volte nach rechts reiten.
3. Wieder bei B angekommen im Vorwärts-Seitwärts zur Mittellinie reiten und ab da gerade weiter bis A.
4. Handwechsel bei A auf die linke Hand und die Übung auf der linken Hand wiederholen.

Eigene Übungen

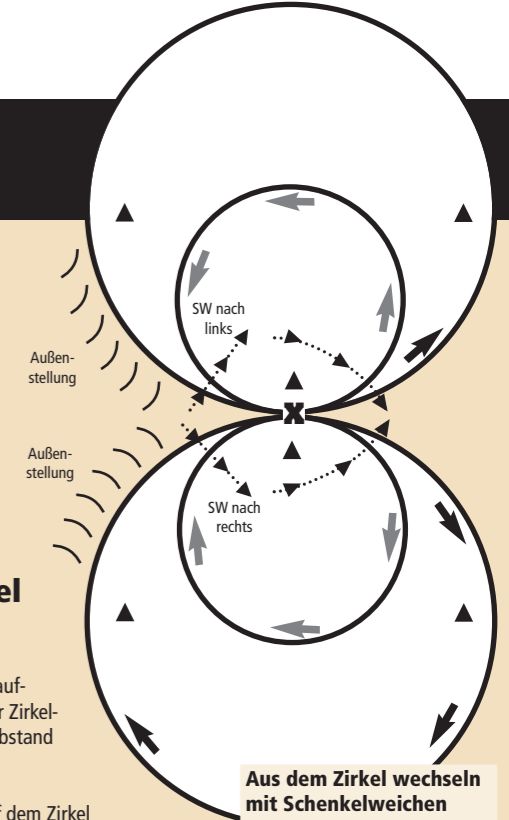
Ich möchte alle einladen, sich durch Kombinieren verschiedener Lektionen, Hufschlagfiguren und Übergängen eigene Übungen zu erarbeiten. Ziel ist es, dass Pferd und Reiter gleichermaßen durch viele Wechsel der Körperpositionen eine verbesserte Balance erreichen. Wer Lust auf mehr Leichtigkeit hat, sollte hier ansetzen. Loslassen ist ein tolles Gefühl! Jede Trainingseinheit ist eine Möglichkeit, etwas zu verändern!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

2

Aus dem Zirkel wechseln

Bei X ein Pylonentor so aufstellen, dass man auf der Zirkellinie durchreiten kann. Abstand ca. 2 m.



Aus dem Zirkel wechseln mit Schenkelweichen

1. Auf dem unteren Zirkel rechte Hand reiten.
2. Im letzten Viertel des Rechtszirkels leichte Außenstellung nach links, dabei wird das Genick leicht angehoben.
3. Vor den Pylonen, die bei X ein Tor bilden, Schenkelweichen nach rechts (Linksstellung beibehalten).
4. Zwischen den Pylonen an X auf den Linkszirkel wechseln und die Übung zur anderen Seite wiederholen.

Für Fortgeschrittene: Vor dem Wechsel auf den linken Zirkel eine 10-m-Volte auf der rechten Hand reiten, dann auf den Linkszirkel wechseln.

Für Fortgeschrittene: Nach dem Verschieben nicht aus dem Zirkel wechseln, sondern auf eine 10m-Volte um die rechte Pylone wechseln, die bei X, also genau zwischen den Pylonen, endet. Danach Zirkel rechts weiterreiten. Diese Übung ein paar Mal wiederholen. Haben Reiter und Pferd den Ablauf verinnerlicht, kann das Verschieben im Schritt, Trab und Galopp aus der Bewegung heraus geritten werden, also ohne davor anzuhalten. Reitet man die Übung im Galopp, kann – je nach Ausbildungsstand des Pferdes – bei X ein einfacher oder fliegender Galoppwechsel geritten werden.

Erst wenn man – in welchem Bezug auch immer – in Balance kommt, kann man loslassen und alles fließt wie von selbst, ohne Widerstand. In Bezug auf die Zusammenarbeit mit Pferden werfen wir einen Blick auf das körperliche und psychische oder mentale Gleichgewicht.

Wie so oft, gibt es auch hier keinen allwissenden Tipp, der nach kurzer Zeit bereits zum Ziel führt. Jedes Pferd und jeder Mensch hat anatomische und innere Voraussetzungen, die wir als Grundlage festhalten und annehmen sollten.

Muskelsteifheit im Reiterkörper löst z. B. Steifheit in denjenigen Muskeln des Pferdekörpers aus, die in direktem Kontakt zu den steifen Reitermuskeln stehen. Ein nicht ausbalancierter Sitz verteilt das Gewicht ungleichmäßig auf dem Pferderücken, wodurch das Pferd aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Es spannt verschiedene Muskeln an, um sich zu stabilisieren und das Ungleichgewicht auszugleichen, damit es nicht umfällt. Den Reiter wiederum zwingt sein nicht ausbalancierter Sitz, sich mit den Händen und Beinen festzuhalten, damit er nicht herunterfällt. Ein Kreislauf, der nur unterbrochen werden kann, wenn der Reiter bereit ist, an seinem Sitz, der generellen Körperwahrnehmung, -koordination, -beweglichkeit und einer gewissen körperlichen Fitness zu arbeiten.

Körperspannung und -bewusstsein sind wichtig

Ohne genug eigene Körperspannung, ohne genug Körperbewusstsein und Balance ist man nicht in der Lage, ein Pferd am losen Zügel vernünftig über den Rücken zu reiten. Nur wer selbst ausbalanciert und in der Lage ist, die Körperspannung effektiv und bewusst einzusetzen, kann

ein entsprechend ausgebildetes Pferd allein über Sitz und Bein am losen Zügel reiten.

Eine ausgeklügelte muskuläre Koordination ist nötig, um als Reiter losgelassen auf dem Pferd zu sitzen. Hier empfehlen sich mentale und körperliche Übungen, mit denen das Halten des Gleichgewichts und auch der Gleichgewichtssinn trainiert werden. Es geht in diesen Übungen darum, die Tiefenmuskulatur von Rumpf und Rücken zu aktivieren und zu stärken. Als Nebeneffekt werden dabei Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessert. Solche Übungen finden sich bei diversen Gymnastik-Angeboten, Yoga, Pilates, Thai Chi oder ähnlichen Sporteinheiten, sodass jeder Reiter das passende Angebot wählen kann.

Wer die Möglichkeit hat und sowohl auf ein entsprechendes Pferd zugreifen kann als auch einen Trainer mit geschultem Auge hat, kann sich auf eine Longeneinheit oder Unterrichtsstunde mit Sitzschulung einlassen. Sich nur auf den eigenen Körper zu konzentrieren hilft, den Fokus auf einzelne Körperteile zu lenken und hinzuspüren. Gezielt Muskelgruppen anzuspannen und zu entspannen und so den Effekt beim Pferd zu spüren.

Mentaltraining

Das mentale Gleichgewicht kommt ergänzend hinzu. Es ist immer leicht gesagt und man kann es oft schon nicht mehr hören. Aber ja, es ist von größter Bedeutung, mit welcher Einstellung und welchem gedanklichem Fokus wir zu unserem Pferd kommen. Habe ich ein Problem und meine Gedanken kreisen täglich mehr und mehr darum, wird es größer und größer. Hilfreicher ist es, sich auf eine Lösung zu konzentrieren und etwas zu verändern. Wenn wir mit unserem Pferd eine schöne Zeit – Reiteinheit –

Westernbauchgurte

MEDI-CHEVAL

- orthopädischer Hohlfaserflor für optimale atmungsaktive Polsterung kein Hitzestau
- passt sich der Anatomie des Pferdes automatisch an
- Dicke ist vergleichbar mit Lammfellgurten
- weich und anschmiegsam
- Für mehr Wohlbefinden beim Pferd

Service-Telefon (12 ct./min): 0700 77 071-300/500 (Fax) service-team@medi-cheval.de www.medi-cheval.de

Praxis-Tipp **FIT FÜR DEN RITT? BALANCE AM BODEN TRAINIEREN**

Um balanciert auf unserem Vierbeiner sitzen zu können, müssen wir als Reiter selbst im Gleichgewicht sein. Zur Verbesserung unserer Balance und für ein stabiles Gleichgewicht eignen sich verschiedene Balance-Trainer. Bereits beim täglichen Zähneputzen kann man im Prinzip etwas für das nächste Training auf und mit dem Pferd tun.

Balancetraining im Alltag

Mit so genannten Stabilitätstrainern werden Koordination, Haltung, Gleichgewicht und letztendlich auch die Tiefenmuskulatur, die Imbalancen ständig ausgleichen muss, trainiert. Die Matten oder Platten werden in verschiedenen Härtegraden angeboten – je weicher eine solche Unterlage, desto anspruchsvoller das Training.

Die große Trainingsfläche des hier gezeigten Stabilitätstrainers bietet optimale Voraussetzungen beim Balancetraining für Reiter. Geübt wird zunächst der einfache stabile Stand, danach geht's in den Einbeinstand und die Hocke – jede Übung eine Weile halten. Wer möchte, kann als weitere Steigerung die Augen schließen. Achtung: Atmen nicht vergessen während der Übung.

Auch die für uns Reiter wichtige Stabilität im Rumpf lässt sich prima mit dem Stabi-Trainer üben: einfache Liegestütze (für noch nicht ganz so geübte Sportkanonen die Version aus dem Vierfüßlerstand), wobei die Hände auf dem Stabi-Trainer aufgestellt werden. Eine echte Herausforderung!



Für Fortgeschrittene: der Kreisel



Der hier abgebildete Wobblesmart besteht aus Holz und bietet zusätzlich durch seinen Fuß aus Kunststoff und den rutschfesten Oberflächenbelag größtmögliche Sicherheit beim Balance- und Gleichgewichtstraining. Mit seinem 39 cm Durchmesser können auch Menschen mit größeren Füßen noch beidbeinig auf der Plattform eine stabile Standposition finden. Durch die Höhenverstellung kann der Schwierigkeitsgrad variiert werden.



Balance 2.0: Wer sicher auf beiden Beinen steht, geht in den Einbeinstand, hier „der Berg“ aus dem Yoga. Fotos: artzt.eu

Text: Friederike Fritz



Sieht einfach aus, strengt aber mächtig an und sorgt für super Tiefenmuskulatur im Reiterrumpf: Liegestütze auf dem Balance-Trainer.



Hier müssen Oberschenkel und Rumpf stärker mitarbeiten, wenn in der Hocke trainiert wird.



verbringen wollen, sollten wir ehrlich sein. Pferde reagieren auf Emotionen so fein, dass wir nichts verbergen können. Emotionen sind menschlich. Wir sollten sie nicht unterdrücken, sondern lernen, jeden Tag ein bisschen besser damit umzugehen. Hier könnten Mentaltraining, Entspannungs-, Klopf- oder Atemtechniken unterstützen, Emotionen wie Wut, Angst oder Frustration wieder zu neutralisieren. Diese Werkzeuge sind wirklich sinnvoll und sollten genutzt werden. Aber – es ist wie alles andere ein Training, das sich nur durch regelmäßiges Wiederholen verbessert.

Und die Pferdepsyche?

Für das mentale Gleichgewicht beim Pferd sollten seine natürlichen Bedürfnisse genauer betrachtet werden. Faktoren wie regelmäßige freie Bewegung, Kontakt mit anderen Pferden, abgestimmtes Futter, Licht, frische Luft sind nur einige Beispiele. Zudem sollte man sich mit der Psyche seines Pferdes auseinandersetzen, es beobachten: Wie verhält es sich mit anderen Pferden? Wie sind seine Reaktionen auf neue Dinge? In welchem Kontext lernt es am besten? Dies und anderes genau zu analysieren, sich die Zeit nehmen,

um hinzuschauen, „zuzuhören“, auf Dinge einzugehen hilft, eine positive Grundvoraussetzung fürs Training zu schaffen und verhilft ebenfalls zu gemeinsamer Balance.

Alles in Balance

Von der körperlichen Seite betrachtet, benutzt ein ausbalanciertes Pferd seine Rumpfmuskeln, um Gleichgewicht und Stabilität herzustellen, was ihm erlaubt, seine Beinmuskulatur für die Bewegung zu verwenden. Alle seine Muskeln arbeiten miteinander statt gegeneinander. Ein schöner Gedanke, und ein erstrebenswertes, gesunderhaltendes Ziel!

Hilfreich fürs praktische Training ist es, Übungen auszuwählen, die aus einer Kombination von Hufschlagfiguren und Seitengängen bestehen und Reiter wie Pferd immer wieder in die Lage bringen, sich neu zu sortieren bzw. auszubalancieren. Ein Wechsel zwischen muskulärer An- und Entspannung findet statt, der so abwechslungsreich ist, dass Kopf und Körper gleichermaßen gefordert und gefördert werden.

Text und Abb.: Gabi Kelch



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

Friese Basko erstrahlt in **bordeaux!**

Design nach Wunsch



Jeder Artikel ein Unikat

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