

DQHA Professional Horsewoman
und Mentaltrainerin Gabi Kelch gibt Tipps, wie das
Pferd zum Mitdenken angeregt wird und lernt sich auf
neue Anforderungen einzustellen.

GABI KELCH

Im Rückwärts-U heißt es fürs
Pferd: Geduld üben und die
Reiterhilfen abwarten.

Zeitdruck, Unsicherheit, Einfallsslosigkeit oder Bequemlichkeit führen häufig dazu, dass die tägliche Trainingseinheit nach demselben Schema „F“ abläuft.

Daher sollte auch der Reiter geistige Beweglichkeit entwickeln, um kreativ zu arbeiten und je nach Situation schneller umdenken zu können.

Geistige Beweglichkeit nicht nur fürs Pferd

Wenn es schnell gehen soll, nutzt man gern einen routinierten Ablauf. Alles funktioniert wie am Schnürchen,

es wird nichts Neues eingebaut, um keine unnötigen Diskussionen anzufangen. Routine ist in manchen Situationen und auch für junge Pferde wichtig und nötig. Alles gut, so lange dieser routinierte Ablauf nicht an fünf von sieben Wochentagen stattfindet.

Gerade im Winter, wenn es früh dunkel wird, ist es verständlich, wenn man möglichst effektiv und schnell mit dem Training durchkommen möchte. Aber wie empfindet es unser Pferd? Es wartet oft viele Stunden darauf, sich ein bisschen zu bewegen. Diese Bewegung sollte nicht nur körperlich stattfinden. Gerade in diesen Monaten stehen die Pferde ver-

GEISTIGE FLEXIBILITÄT

Pferde, die mitdenken

Beim Training wird oft sehr viel Zeit darauf verwendet, die Beweglichkeit des Pferdekörpers zu verbessern. Häufig bedenkt man dabei nicht, dass es ebenso wichtig ist, sein Pferd so zu trainieren, dass es die Fähigkeit mitzudenken entwickelt und lernt, sich auf neue Anforderungen einzustellen.

Übungen zum Mitdenken

Übergänge trainieren mit kleinem Sprung

Man stellt sich z. B. Mitte der langen Seite ein Cavaletti, einen kleinen Sprung oder eine erhöhte Stange auf und legt einen Zirkel mit ca. 15 m Durchmesser an, der über den kleinen Sprung führt.

Geritten wird im Trab - vor dem Sprung angaloppieren – Sprung über das Hindernis - danach wieder in den Trab durchparieren. Durch die Übergänge werden abwechselnd Beuge- und Streckmuskulatur aktiviert. Das Pferd muss sich neu ausbalancieren, seine Rumpfmuskulatur anspannen usw. Nach ein paar Wiederholungen wird es immer selbständiger mitarbeiten.



Praxis-Tipps

in kleiner Sprung, eingebaut in eine Zirkellinie und mit Tempowechseln geritten, fordert unser AQH zum Mitdenken auf.

Konzentration und Trittsicherheit verbessern durch Stangenmikado

Man legt sich in ein großzügiges Stangen-Viereck und darin kreuz und quer verschiedene Stangen mit und ohne Erhöhungen. Es können auch Äste oder unterschiedlich beschaffene Stangen sein (rund, kantig). Sie werden so gelegt, dass das Pferd seine Hufe noch in die Zwischenräume setzen kann. Zu Beginn der Übung wird ein paar Mal gerade durch das Viereck hindurch geritten, damit das Pferd ein Gefühl für den Stangenwirrwarr bekommt. Das Pferd wird dabei mit Schenkeln und Zügeln geführt und die Richtung stets vom Reiter vorgeben. Es soll mit relativ langen Zügeln seinen Weg selbständig gehen, sich genau überlegen, wo es seine Füße setzt. Ist der Ablauf klar, kann im Viereck im Kreis herum geritten werden.

Für diese Übung ist beim Pferd volle Konzentration nötig. Es kommt nicht darauf an, schnell oder in einem gleichmäßigen Takt durch das Viereck zu reiten. Hier werden Trittsicherheit, Koordination und Konzentration gefördert. Diese Übung strengt die Pferde mental sehr an. Sie müssen genau überlegen, wohin sie ihre vier Beine setzen. Anfangs kann es etwas unkoordiniert sein, nach einiger Zeit wird sich das Pferd ohne Aufwand des Reiters biegen und bewusst seine Beine setzen.



Sieht einfach aus, ist aber eine echte Herausforderung für Pferd und Reiter: Ein Stangenlabyrinth, das das Pferd mitdenken und auf kleinste Hilfen hin durchqueren soll. Je besser das Viereck mit Stangen gefüllt ist, desto anspruchsvoller wird's.

Durchlässigkeit und Koordination mit dem Stangen-U

Man reitet im Schritt vorwärts durch das Stangen-U und stoppt am Ende sein Pferd noch in den Stangen. Einmal rückwärts Schritt für Schritt durchreiten, anhalten und vorwärts gerade raustraben. Einen Rechtsbogen um das gesamte Stangen-U machen und in die gegenüberliegende Gasse hereintraben, so dass das U erneut erst vorwärts und dann rückwärts durchgeritten werden kann. Dabei sollte das Pferd jeden einzelnen Schritt erst auf das Signal des Reiters setzen. Ziel ist ein flüssiges, gleichmäßiges Rückwärtsgehen durch die Stangen. Das Pferd soll mitdenken, sich aber nicht verselbständigen bzw. jederzeit stoppen lassen. Reagiert es nicht mehr sofort auf die gewünschte Hilfe, sollte man es anhalten und ein bis zwei Schritte vorwärtsschicken.

Rückwärtshindernisse jeglicher Art fördern die Durchlässigkeit, Koordination und Konzentration des Pferdes. Rumpfmuskulatur und Beugemuskulatur der Hinterhand arbeitet vermehrt.



Durchlässigkeit und Flexibilität sind beim Pylonenkreis, in dem mehrfach ein Handwechsel eingebaut wird, gefragt.

Wechselnde Biegung um Pylonen

Es werden acht bis zehn Pylonen in einer Kreislinie mit einem Abstand von zirka vier bis fünf Metern aufgestellt. Im Schritt oder Trab z. B. linke Hand zwei Runden um alle Pylonen reiten, bis ein gleichmäßiger Takt gefunden ist. An einer der Pylonen in Richtung Kreismitte - nach links - abbiegen und sich eine der Pylonen aussuchen, bei der ein Handwechsel nach rechts auf die Kreislinie außen herum geritten wird. Beim Herausreiten bereits überlegen, wo wieder nach innen abgebogen werden soll usw. Es wird also immer im Wechsel einmal rechts und links abgebogen. Darauf achten, dass der Takt auch beim Abbiegen erhalten bleibt und das Pferd sich korrekt um die Pylone biegt.

Die seitliche Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule wird durch wechselseitiges Biegen und Stellen gefördert. Durch die vielen Handwechsel bringt man das Pferd in die Lage, sein Gewicht ständig von einer Körperseite auf die andere zu verlagern. Es muss sich andauernd neu ausbalancieren. Nach einigen Wiederholungen arbeiten die Pferde aufmerksam und konzentriert mit. Diese Übung kann im Schritt oder Trab geritten werden, je nach Ausbildungsstand des Pferdes.

Intervalltraining

Die einzelnen Hindernisse werden im Intervall von zwei bis drei Minuten gearbeitet. Anschließend ein bis zwei Minuten Pause machen und zur nächsten Station gehen. Sind alle Stationen einmal durchgeritten, wird eine kurze Pause eingelegt und anschließend alles mit Handwechsel wiederholt.

Um die Zeit im Blick zu haben, können auf dem Handy per Timer oder App ein oder mehrere Durchgänge, Erholungszeit und Pause eingespeichert werden. Es empfiehlt sich, je einen Durchgang pro Hand zu reiten. Wer möchte, kann dann das Training steigern. Hier ist natürlich wieder Gefühl gefragt. Mitdenken, Motivation und Spaß sind das Ziel. Reite ich zu lange, kann das Pferd auch überfordert sein. Meine Empfehlung ist daher, die Pferde gut aufzuwärmen, dann jede Hand einen, maximal zwei Durchgänge zu reiten und abschließend noch eine entspannte Runde zum Abkühlen einzulegen.

Bringen Sie Abwechslung in den Pferdealltag, damit Ihr Pferd Spaß hat an der Bewegung und flexibel bleibt im Kopf.

mehrt im Stall. Sie brauchen daher dringend auch mentale Herausforderungen, sie lieben Abwechslung und Aufgaben zum Mitdenken.

Fragen Sie sich deshalb, wie es die letzten Wochen gelaufen ist, und antworten Sie ehrlich. Sollte sich diese Routine zu sehr eingeschlichen haben, wäre es wichtig zu überlegen, ob man sich zum Beispiel eine Reitbeteiligung ins Team holt, um die Situation für sich zu entspannen und dem Pferd besser gerecht zu werden. Am besten ergänzend jemanden, der genau die Dinge bevorzugt mit Spaß trainiert, die man selbst vernachlässigt.

Den nächsten Schritt wagen

Die eigene Unsicherheit veranlasst oft viele Reiter, immer wieder dieselben Übungen zu reiten. „Lieber noch einmal üben, bevor ich mich an etwas Schwierigeres wage“, so die häufige Devise. Man dreht sich im Kreis, kommt nicht vorwärts und es fällt einem bewusst eigentlich gar nicht auf.

Mein Tipp: Verändern Sie was! Machen Sie den nächsten Schritt. Im Training statt der einzelnen Stange im Galopp auch mal eine zweite oder dritte legen. Gymnastizierende Übungen wie Travers oder Renvers im Schritt beginnen, danach die schwerere Variante testen. Mit neuen Herausforderungen zu beginnen heißt nicht, dass gleich alles perfekt klappen muss. Wiederholen, analysieren, hinterfragen, neue Lösungswege suchen – das bringt weiter im Reitalltag. Gerade wenn etwas nicht funktioniert, ist mentale Flexibilität gefragt!

Achten Sie darauf, ob Sie immer wieder das gleiche tun und dabei jedoch das gewünschte Ergebnis ausbleibt. Spätestens dann sollten Sie etwas verändern, z. B. an der Hilfengebung, dem Sitz, der Linienführung. Neue Impulse bedeuten gleichzeitig gesteigerte Konzentration für Pferd und Reiter. Deshalb sollte man sein Pferd besonders aufmerksam beob-

Die mentale Anstrengung ist nicht zu unterschätzen.



Training mit Gleichgesinnten macht Spaß und hält mental flexibel!

achten, um die kleinen positiven Ansätze nicht zu verpassen, sondern sofort zu belohnen. Belohnung motiviert! Es wird mitdenken, sich bemühen und genau das ist ein gewünschtes Ergebnis während einer Trainingseinheit.

Trainingsplan erstellen

Es braucht etwas Zeit, sich Gedanken über ein abwechslungsreiches Training zu machen, aber es lohnt sich, im Inter-

net oder in Büchern nach neuen, herausfordernden Übungen zu suchen, die Reiter und Pferd Spaß machen und zudem das Training noch effektiver werden lassen. Es gibt oft Standardübungen mit Stangen oder Pylonen, die in verschiedenen Varianten geritten werden können. Nicht vergessen: Man steigert vom Einfachen zum Schweren. Jeder so weit, wie er tagesaktuell möchte.

Meine Empfehlung hierzu: am Wochenende nach neuen Übungen suchen, die für ein bis zwei Wochen oder sogar länger reichen. Mit diesen Übungen wird ein Wochenplan erstellt oder man entscheidet täglich flexibel, worauf man Lust hat – je nach eigenem Befinden oder dem des Pferdes.

In der Gruppe macht's mehr Spaß

Zu zweit oder dritt zu trainieren hilft, sich selbst zu mehr Kreativität zu motivieren. Lassen Sie sich vom Training der anderen inspirieren. Vereinbaren Sie mit ihren Mitreitern, dass sich jedes Mal ein anderer die Übungen fürs Training

ausdenkt. Durch den Austausch mit anderen Reitern entstehen oft neue Ideen. Und dann entscheidet jeder individuell, was für sein Pferd passt. Hinzu kommt: In einer kleinen Gruppe zu trainieren macht Spaß!

Zirkeltraining

Zirkeltraining ist eine schöne Möglichkeit, das Pferd mental flexibel zu halten und körperlich auszulasten. Man überlegt sich z. B. vier Stationen mit unterschiedlichen Übungen. Jede Übung spricht andere Muskelgruppen an oder fördert Trittsicherheit, Koordination und Balance.

Übungen mit Stangen oder Pylonen schaffen für das Pferd visuelle Anreize. Es wird zum Mitdenken angeregt. Man stellt ihm eine Aufgabe, damit es versteht, warum es bestimmte Dinge tun muss. Es sieht so eher einen Sinn im Training und hat sogar Spaß dabei.

Text: Gabi Kelch, DQHA Professional Horsewoman & Mentaltrainerin
Fotos: Mauser Tierfotografie

Neues lernen: immer vom Einfachen zum Schweren!



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

Palomino Chester erstrahlt in *champagne!*

Design nach Wunsch



Jeder Artikel ein Unikat

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