inkl. Praxis-Übung

Mit diesen Übungen gelingt es, die Balance und das Gleichgewicht des Pferdes optimal zu schulen.

SO BLEIBT MEIN QUARTER HORSE FIT UND BEWEGLICH

Vorbereitung & Verbesserung von Übergängen

Fließende, weiche Übergänge kann nur ein ausbalanciertes Pferd zeigen, das unter dem Reiter im Gleichgewicht läuft. Pferd und Reiter müssen gut aufeinander abgestimmt sein. Wie wir unser AQH vorbereiten können, um bessere Übergänge zu erhalten, erläutert DQHA Horsewoman Gabi Kelch und zeigt auch gleich noch einfach nachreitbare Übungen.

Übergänge gehören bei jedem Training, bei jeder Turnierdisziplin und auch im Gelände dazu: „Übergänge sind das Salz in der Suppe!“ Sie entscheiden oft in einer Prüfung über die Platzierung.

Generell reiten wir Übergänge zwischen den Gangarten, innerhalb der Gangarten, zum Stopp oder Halten und daraus ins Rückwärts oder für einen Richtungswechsel. Gute Übergänge sind Fleißarbeit, es gehören viel Geduld und Wiederholung dazu, außerdem die Bereitschaft, sich und sein Pferd genau zu beobachten.

Übergänge schulen Balance und Gleichgewicht

Übergänge lockern das Pferd und machen es aufmerksam. Durch das Wechselspiel zwischen Schub- und Tragkraft werden entsprechende Muskeln und Gelenke aktiviert. Das Pferd wird immer wieder in eine andere Position gebracht, muss sich also ständig neu ausbalancieren. Das hilft ihm, besser ins Gleichgewicht zu kommen.

Fleißarbeit in allen Gangarten

Jeder Übergang ist dabei nur so gut wie seine Vorbereitung! Und die Vorbereitung ist individuell und muss dem jeweiligen Pferd angepasst werden. Sie herauszuarbeiten lohnt sich aber auf jeden Fall. Am Ende stellt sich eine wunderbare Leichtigkeit ein und man fängt an, die Rittigkeit seines Pferdes zu genießen.

Um Beweglichkeit, Kraft und Kondition zu verbessern empfiehlt es sich, entsprechende Übungen ins Training einzubauen, die das Pferd körperlich in eine Position bringen, den Übergang gerne anzunehmen. Ich erschwere ihm beispielsweise eine Zeit lang den Schritt durch Seitengänge und entlasse es in den Trab. Die Schrittqualität verbessert sich durch die Seitengänge, das Pferd trabt gerne an und der Übergang wird qualitativ ebenfalls gut. Das kann in allen Gangarten so praktiziert werden.

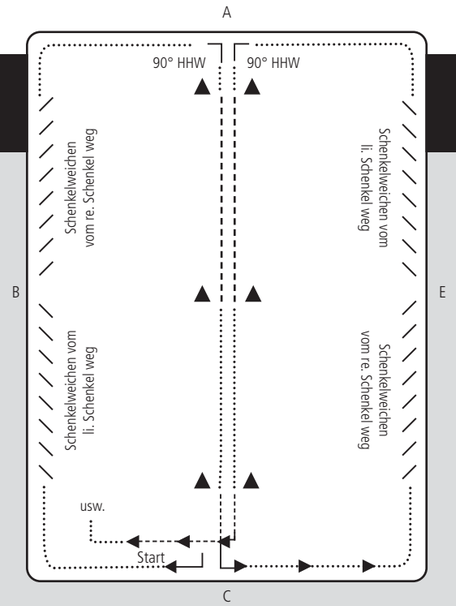
Übung für den Reiter:
Beobachte genau!

- Wie oft reitest Du einen Übergang, ohne dein Pferd oder dich selbst darauf vorzubereiten?
- Fühlt sich der Übergang weich und fließend an oder eher holprig und unrund?
- Benötigst du wenig und fast unsichtbare Hilfen oder ist viel Einwirkung von z. B. Schenkel oder Zügel nötig?
- Hast du dir die Zeit genommen, deinem Pferd immer wieder konsequent zu erklären, wann du mehr oder weniger Energie als Reaktion auf eine Hilfe erwartest?

Dies sind wieder einige Beispiele für Fragen, die man grundsätzlich überdenken kann, wenn man die Übergänge verbessern möchte.

Praxis-Tipp

ÜBERGÄNGE:
SCHRITT – TRAB – SCHRITT



1. **Start bei C rechte Hand.**
2. **Lange Seite Schenkelweichen vom re./li. Schenkel weg (je ca. die Hälfte)**
3. **Bei A 90° Hinterhandwendung, auf die Mittelinie abbiegen.**
4. **Erstes Pylonen-Tor: Trab, Zweites Pylonentor: Schritt, drittes Pylonen-Tor: Trab, linke Hand**
5. **Schritt vor nächster Ecke.**
6. **Lange Seite Schenkelweichen im Wechsel.**
7. **Bei A 90° Hinterhandwendung und wiederholen**

Schritt – Trab – Schritt mit der Strategie, das Pferd in den Trab zu „entlassen", den Trab angenehm zu machen.

Auf der Mittellinie auf Höhe der Zirkelpunkte und des X-Punktes 3 Pylonentore mit zirka 2 – 3 m Breite aufstellen (siehe Abbildung).

Ich reite ganze Bahn im Schritt an. Auf der langen Seite lasse ich mein Pferd abwechselnd dem linken und rechten Schenkel weichen. Auf der kurzen Seite gehe ich ins Schulterherein und biege schließlich bei A bzw. C mit einer 90 Grad HHW auf die Mittellinie ab. Am ersten Pylonentor trabe ich an, der Schrittübergang folgt beim zweiten Pylonentor und am dritten Pylonentor trabe ich erneut an und biege abwechselnd links oder rechts ab. An der nächsten Ecke pariere ich durch zum Schritt.

Nach ein paar Durchgängen lasse ich die Seitengänge weg und achte vermehrt auf mich: Ich denke an die entsprechende Gangart, mache mir ein Bild dazu vor meinem inneren Auge und gebe mir dadurch den Energielevel vor, den ich vom Pferd erwarte.

Ob Übergänge zwischen oder innerhalb der Gangarten trainiert werden, hier kann jeder kreativ sein und gymnastizierende Vorübungen mit Übergängen kombinieren. Anschließend reitet man nur die Übergänge an den vorgegebenen Punkten, später an verschiedenen Stellen in der ganzen Reitbahn oder im Gelände.

Alternativer Stangenspaß

Alternativ kann ein Übergang jederzeit auch mit Stangen kombiniert werden. Hier lege ich mir z. B. 10 Stangen, die ich kreuz und quer in der ganzen Reitbahn verteile. Nach jeder Stange reite ich einen Übergang. Ich spiele zwischen den Gangarten hin und her. Das macht mir Spaß und überträgt sich auf mein Pferd.

In diesem Sinne: „Have fun" und viel Erfolg!!

Über das Schenkelweichen lernt das Pferd nicht nur, sich auszubalancieren, sondern wird auch optimal auf die Übergänge vorbereitet.

Die Pylonentore helfen optisch, die Übergänge bzw. Wechsel der Gangarten punktgenau zu reiten.

Wichtig: der Plan im Kopf

Ohne Plan geht es nicht. Als erstes sollte ich mir genau überlegen, an welchem Übergang ich arbeiten möchte und auf welcher Linie ich reiten will, zum Beispiel Schritt – Trab – Schritt – Übergänge. Ich lege bestimmte Punkte fest, an denen ich antraben und wieder durchparieren möchte. Zur besseren Orientierung für Reiter und Pferd sind Hilfsmittel wie Pylonen oder Stangen von großem Nutzen. Gelingen die ersten Versuche nicht genau an den vorgegebenen Stellen, heißt es beobachten, analysieren und wiederholen.

Überlege dir Fragen zum Übergang:

- Wann habe ich begonnen, den Übergang einzuleiten?
- Wann hat mein Pferd zu reagieren begonnen?
- An was habe ich dabei gedacht?
- Wie hat mein Körper reagiert (Sitz – Gewicht – Stimme)?
- Wie war mein eigener Energielevel?
  Um eine Verbesserung zu erzielen, sind diese Fragen hilfreich:
- Was hat gut geklappt, was nicht?
- Wie lange hat mein Pferd gebraucht, um auf meine Hilfe zu reagieren?
- Wie stark war die Einwirkung meiner Hilfen?
- Habe ich konsequent reagiert, als keine Reaktion kam?
- Wie war die Abfolge meiner Hilfengebung?
- Wie könnte ich es meinem Pferd besser erklären?

Nur, wer eine klare Vorstellung hat (Bild im Kopf), weiß auch, wie das Resultat aussehen soll.

Mentale Bilder unterstützen das Manöver

Sich selbst durch mentale Bilder zu aktivieren oder zu entspannen ist für die Vorbereitung des Übergangs von enormer Wirkung. Zuerst muss ich mich selbst darin üben, meinen eigenen Energielevel zu kontrollieren, indem ich mir ein mentales Bild wähle, das mich entsprechend aktiviert oder entspannt. Ich stelle mir etwa eine Glühlampe vor, die ich heller oder dunkler leuchten lassen will, ein schnelles Tier, fließendes Wasser oder ähnliches. Zusätzlich kann ich mit meiner Einatmung mehr aktivieren. Weniger Spannung könnte durch die Vorstellung an warmes, weiches Wachs, einen Luftballon, der Luft verliert, ein gedachtes oder auch leise gesagtes „e a s y" ganz langgezogen, bewusstes Ausatmen usw. erreicht werden.

Diese Bilder kann jeder für sich individuell festlegen. Wichtig ist, dass es die entsprechende körperliche Reaktion – mehr Anspannung oder Entspannung - auslöst, die gewünscht ist.

Das Pferd fängt die Signale auf

Anfangs kann ruhig übertrieben werden. Das Pferd soll aufmerksam für die Veränderung sein, angesteckt werden, eine Reaktion zeigen und klar unterscheiden können. Je klarer ich beginne, desto leichter versteht mich mein Pferd und desto schneller kann ich die Hilfen verfeinern.

Zudem sollte die Reihenfolge dieser Hilfen immer gleich sein. Nur so kann das Pferd sicher wissen, welche Reaktion ich mir von ihm wünsche.

Und dann einfach losreiten, ausprobieren, was sich gut anfühlt: Das Reiten des Übergangs „theoretisch" in kleine Schritte unterteilen. Sich selbst etwas genauer unter die Lupe nehmen. Anfangs nicht zu streng sein. Beobachten (was war gut, was weniger gut?), analysieren (warum hat mein Pferd so reagiert?), reagieren (habe ich meinem Pferd im richtigen Moment unterstützt?) und optimieren (Ablauf evtl. verändern), bis man zufrieden ist.

Loben, loben, loben

Nicht zu vergessen: Jede noch so kleine Verbesserung sollte natürlich überschwänglich gelobt werden!! Pferde wollen in der Regel immer gefallen. Eine positive Reaktion motiviert sie.

Schon nach einigem Training werden sich die Übergänge verbessern. Nach und nach läuft alles wie von selbst ab. Man denkt an einen bestimmten Übergang – die entsprechende Bewegung wird unbewusst im Körper ausgelöst und das Pferd geht mit fast unsichtbaren Hilfen in die entsprechende Gangart.

Text: Gabi Kelch, Fotos: Mauser Tierfotografie