

BESSER REITEN IM GALOPP

Fliegen

ohne Flügel!

„Galopp ist die **schönste Gangart**“, so heißt es. Aber **Probleme** in der Gangart und im **Reitersitz** erschweren das **Wow-Gefühl** im Sattel. Das muss nicht sein. Unsere Experten erklären, wie Sie und Ihr Pferd den **Dreitakt** in vollen Zügen genießen können

Text: Inga Dora Schwarzer

Im Galopp muss die Kommunikation zwischen Reiter und Pferd gelingen

Tipps to go
Unsere Tipps können Sie gratis auf Ihr Handy laden: Einfach diesen QR-Code scannen und Datei speichern!



Ihr Pferd galoppiert ungerne? Dann lässt es sich vielleicht auf der Galoppbahn für den Dreitakt begeistern



UNSERE EXPERTIN

JULIE VON BISMARCK hat als Pferdeosteopathin und Akupunkteurin mehr als 20 Jahre lang Pferde in aller Welt behandelt und ist jetzt als Beraterin und Dozentin im Pferdebereich tätig. Sie setzt sich seit vielen Jahren für das Pferdewohl ein und hat sich zudem als Autorin einen Namen gemacht (u. a. „Zusammenhänge im Pferd“, „Mit dem Pferd statt auf dem Pferd“).
www.julievonbismarck.com
www.facebook.com/JulievonBismarck
www.johannenhof.de



Sprung für Sprung wird der Reiter in einem ruhigen und gleichmäßigen Dreitakt vorwärts- und emporgetragen. Das Pferd drückt sich kraftvoll vom Boden ab, schwebt für einen kurzen Moment über der Erde und landet wieder, nur um gleich erneut dynamisch abzuheben. „Der Galopp bringt so viele Vorteile mit sich, dass wir ihn uns unbedingt in der täglichen Arbeit zunutze machen sollten“, sagt Julie von Bismarck, international tätige Pferdeexpertin, Reiterin und Autorin, die in ihrem neuen Buch „Zusammenhänge im Pferd II“ dem Galopp ein ganzes Kapitel gewidmet hat.

Viele Vierbeiner lösten sich dabei körperlich und mental am besten, sagt sie. Warum? Das erklärt sie wie folgt: „Im Galopp bringt das Pferd seine Hinterbeine durch die Flexion

der Lendenwirbelsäule nach vorne. Durch die rhythmische, wellenartige Beugung und Streckung im Rücken werden große Anteile des Pferdekörpers mobilisiert und aktiviert – von der Brustwirbelsäule bis zum Schweif über die Kreuzdarmbeingelenke bis hin zum Hinterbein.“

Verspannungen lösen

Neben der Rücken-, Rumpf- und Tragemuskulatur profitieren vor allem die Muskeln der Oberschenkelmuskulatur, die das Hüftgelenk strecken und das Kniegelenk beugen, von dieser komplexen Mechanik, erklärt sie. „Bei jedem Schwingen des Hinterbeines nach vorne werden sie maximal gestreckt, gedehnt und so flexibel gehalten. Jeder Galoppsprung löst auf diese Weise Verspannungen, fördert die Beweglichkeit

und behebt Bewegungseinschränkungen in Rücken, Becken, Hinterhand, Schulter und Vorhand“, so die erfahrene Osteopathin und Akupunkteurin.

Ein weiterer Vorteil liegt laut von Bismarck darin, dass das Pferd seine Atmung im Galopp nicht selbst regulieren kann. Da diese an den Galoppsprung gekoppelt ist, läuft der Luftaustausch in den Lungen quasi ohne sein Zutun ab. „Das mag erst einmal sonderbar klingen“, sagt die Expertin, „hat aber einen extrem klugen Hintergrund: Drückt sich das Pferd mit dem Hinterbein in die Schwebephase ab, werden durch den Schwung und der damit verbundenen Trägheit die Organe und das Zwerchfell nach hinten bewegt. Durch dieses Zurückziehen des Zwerchfells füllen sich die Lungen vollständig mit Luft. Landet das Pferd nach der Schwebephase wieder auf dem Vorderbein, zieht sich das kräftige Zwerchfell zusammen und die Organe werden durch die Trägheit wieder nach vorne geschoben. Dadurch wird die Luft wieder aus den Lungen herausgepresst. Diese verblüffend simple wie effektive Einrichtung der Natur sorgt dafür, dass das Pferd während der Flucht so viel Sauerstoff wie möglich aufnehmen kann, ohne dafür mehr Energie aufbringen zu müssen.“ Kurzum: „Die tiefe Atmung ohne Beteiligung der Atemmuskulatur entspannt Strukturen, die in keiner anderen Gangart gelöst werden können. Und dieses Lösen wiederum hat einen direkten Einfluss auf die mentale und körperliche Losgelassenheit, welche die Basis der Arbeit mit dem Pferd bildet“, erläutert von Bismarck.

Damit der Galopp zur Gesunderhaltung beiträgt, sei es wichtig, das Pferd dabei nicht in seinem natürlichen Bewegungsablauf zu stören, mahnt sie. „Dies setzt einen balancierten und geschickten Reiter voraus, der es nicht mit Gewalt beizäumt. Ansonsten kommt es darauf an, was man erreichen möchte: Bei einem frischen Galopp im Gelände werden Hals und Kopf höher und gestreckt getragen, damit sich das Pferd optimal ausbalancieren kann. Reitet man ein Pferd in einem gesetzteren Galopp, wird es optimalerweise den Widerrist und die Vorhand anheben und mehr in Aufrichtung gehen. Lässt man die Zügel aus der Hand kauen, wird es die Nase nach vorne Richtung Boden strecken“, so die Dozentin.

„Wie lange ein Pferd galoppieren soll, lässt sich nicht pauschal beantworten. Das hängt vom Alter, seinem Ausbildungsstand, seiner körperlichen Gesundheit und seinem Trainingszustand ab. Auch die Bodenverhältnisse und Wetterbedingungen spielen eine Rolle. Es ist etwas vollkommen anderes, ein perfekt austrainiertes Pferd auf konditionell hohem Niveau im Gelände bei zwölf Grad Außentemperatur und super Boden für zehn Minuten zu galoppieren oder das Gleiche mit einem nicht austrainierten Pferd, bei tiefem Boden und 35 Grad »

BESSER AUSSITZEN

Übung 1: Die Galoppbewegung lässt sich am Boden gut nachahmen. Galoppieren Sie ohne Pferd im Links- und Rechtsgalopp ganze Bahn und Zirkel und machen Sie auch mal einen fliegenden Wechsel. Die Bewegung, die das Becken am Boden macht, ist die gleiche, die Sie im Sattel zulassen müssen.

Übung 2: Verändern Sie Ihre Sitzpositionen im Galopp. Neigen Sie Ihren Oberkörper mal nach vorne oder nach hinten. Variieren Sie zwischen leichtem, Jockey- und Dressursitz und reiten Sie mal ganz ohne Steigbügel. Alles, was den Sitz aus seiner starren Haltung bringt, ist förderlich.

Übung 3: Beim Gehen (ohne Pferd) berührt die linke Hand hinter dem Rücken den rechten Fuß und umgekehrt. Fortgeschrittene machen diese Übung im Hopsen. Bei der Ausführung sollten Sie darauf achten, ausreichend Spannung in der unteren Bauchmuskulatur zu halten und das Brustbein anzuheben. Diese Überkreuzbewegung hilft dem Körper, sich schneller auf die Pferdebewegungen einzustellen.

Übung 4: Cross-koordinative Übungen lassen sich ebenso im Sattel absolvieren. Lassen Sie Ihr Pferd im Schritt antreten und nehmen Sie Ihre Füße aus den Steigbügeln. Kreisen Sie den linken Fuß nach links, während die rechte Hand am ausgestreckten Arm nach rechts kreist. Dann wechseln Sie die Seiten.

Übung 5: Lassen Sie Ihr Pferd Schritt gehen, nehmen Sie Ihre Füße aus den Steigbügeln und lassen Sie beide Beine locker aus der Hüfte heraus nach unten



Sitzübungen verhelfen dem Reiter zu einem geschmeidigeren Sitz

baumeln. Bewegen Sie die Beine im Takt des Pferdes aus der Hüfte heraus nach hinten und vorne, so, als ob Sie gemütlich schlendern würden. Zusätzlich können Sie Ihre Arme entgegengesetzt der Beine nach vorne und hinten schlenkern lassen.

Übung 6: Nehmen Sie im Rechtsgalopp beide Zügel in die äußere linke Hand. Mit der rechten Hand ziehen Sie sich – beginnend am Bauchnabel – einen imaginären Reißverschluss zu, der über den Kopf hinausreicht, bis der Arm gestreckt ist. Führen Sie diese Bewegung langsam aus

und galoppieren Sie dabei mindestens eine lange Seite entlang. Anschließend wiederholen Sie die Übung auf der linken Hand. Fortgeschrittene können die Zügel dabei alternativ jeweils in die innere Hand nehmen (siehe Bild oben rechts).



Variieren Sie Ihre Sitzformen und sorgen Sie so für mehr Beweglichkeit im Becken

PROBLEME SCHNELL LÖSEN

PROBLEM 1: LAUFENDE GALOPPADE

Ursachen: Es gibt Pferde, die exterieurbedingt einen flachen Galopp zeigen, oft verursacht durch eine steile Hinterhand, eine hohe Kruppe oder einen tief angesetzten Hals. „Wenn ein Pferd aber keinerlei Einschränkungen aufweist und dennoch eine laufende Galoppade hat, ist meist eine mangelnde Aufwölbung des Rückens bzw. der Wirbelsäule schuld daran. Untertouriges Reiten, aber auch ein zu hohes Tempo sowie das Reiten der immer gleichen Geschwindigkeit begünstigen dieses Problem zusätzlich. Wird eine laufende Galoppade über einen längeren Zeitraum beibehalten, gewöhnt sich der Pferdekörper daran. Er (ver)formt sich je nach Belastung, der er ausgesetzt ist“, sagt Ausbilderin Imke Kretzmann. Mögliche Folgen sind ein Absenken des Rückens und arthrotische Veränderungen. Solange es sich die Bewegung nur angewöhnt habe und daraus noch keine körperlichen Schäden entstanden seien, ließe sich eine laufende Galoppade jedoch vom Reiter korrigieren, so die Reitlehrerin weiter.

Lösungen: Dehnungshaltung und Übergänge in allen Gangarten fördern die Rückenaktivität. Insbesondere Trab-Galopp-Übergänge machen das Pferd locker. Ist eine körperliche Losgelassenheit erreicht, können Sie die Trabphasen immer mehr verkürzen und dafür punktgenaue Schritt-Galopp-Schritt-Übergänge abfragen, um das Pferd im Rahmen zu schließen und stärker aufs Hinterbein zu setzen.

PROBLEM 2: AUSFALLEN IN DEN TRAB



Nur aus einem ausbalancierten Trab kann ein geregelter Galopp erfolgen

Ursachen: Fällt das Pferd ohne eine reiterliche Anforderung vom Galopp in den Trab, gibt es dafür verschiedene Gründe. „Vielleicht hat es sich angewöhnt, mit einem festen Rücken und einer dadurch bedingten steifen Hinterhand zu galoppieren? Sind die Hinterbeine nicht genügend gebeugt oder greifen nicht weit genug unter den Schwerpunkt, fehlt es an Sprungkraft, und der Reiter verliert schnell die Kontrolle über die Hinterhand. Nicht selten fallen solche Pferde auch in den Kreuzgalopp“, weiß die Ausbilderin. Mangelnde Kraft ist oft ursächlich bei jungen Pferden oder Vierbeinern, die nach einer Krankheitsphase wieder antrainiert werden.

Lösungen: Generell sollte der Reiter den Galopp rechtzeitig beenden – und zwar bevor das Pferd ausfällt. „Ich muss als Reiter fühlen, was ich meinem Sportpartner abverlangen kann“, sagt Kretzmann. Ist der Vierbeiner bereits im Zweitakt, sollten Sie ihn nicht überfallartig mit der Gerte wieder in den Galopp hinein-jagen. Der Grund? „Der zumeist eilige Trab zeigt, dass das Pferd aus der Balance geraten ist. Wenn ich es jetzt in den Zweitakt schicke, kann ich es darin nur über mehr Tempo halten. Dieser Weg ist also eine Sackgasse“, weiß die Expertin.

PROBLEM 3: ABSTÜTZEN AUF DER HAND

Ursachen: Das Pferd hat sein Gleichgewicht verloren, läuft auf der Vorhand und sucht eine zusätzliche Stütze in der Reiterhand. Oft ist dieses Problem mit einem zu schnellen Tempo oder Hektik verbunden. „Dann sagen alle Reflexe des Reiters: Bremse ziehen! Doch das macht es nur noch schlimmer. Das Ziehen an beiden Zügeln hindert die Hinterbeine am Vortritt. Das Pferd blockiert im Körper, es verspannt sich, wird dadurch steifer und kann sich noch weniger selbst tragen, geschweige denn losgelassen galop-

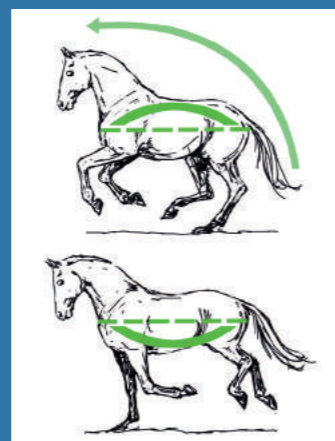
pieren“, warnt die Ausbilderin. Eventuell hat der Reiter seinem Vierbeiner auch durch sein Verhalten vermittelt, dass der Galopp Stress bedeutet. Rennt es weg, weil ihm der Reiter unangenehm ist? Oder hat es im Dreitakt Schmerzen?

Lösungen: Bieten Sie Ihrem Pferd keine Stütze durch ein Gegenhalten an beiden Zügeln, sondern tun Sie das Gegenteil: nachgeben. „Diese Aufforderung ist natürlich schwer umzusetzen, wenn das Pferd im Galopp schneller läuft als der Reiter möchte“, weiß Kretzmann. Ihr Rat: Bringen Sie Ihr Pferd zunächst im Schritt und Trab ins Gleichgewicht und zur Losgelassenheit. Dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass es im Galopp plötzlich hektisch losschießt, gering. Sitzen Sie leicht entlastend, lassen Sie dabei aber Ihren Oberkörper an der Senkrechten. Beruhigen Sie Ihr Pferd mit der Stimme und galoppieren Sie nur eine kurze Etappe. „Versuchen Sie jedoch nicht, mehr Losgelassenheit durch ein Sich-müde-Laufen an der Longe zu erreichen. Das Pferd muss im Kopf ruhig werden. Ist es dann noch physisch in der Lage, meine Anforderungen zu erfüllen, gelingt auch der Galopp“, ist sich die Expertin sicher.

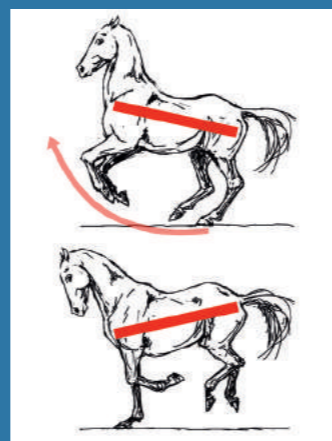
PROBLEM 4: AUSFALLEN IN DEN TRAB

Ursachen: Das Pferd wird in einer absoluten Aufrichtung geritten, über die Hand „versammelt“ und zu eng im Hals gemacht. Das verhindert ein Schwingen des Rückens und ein korrektes Beugen der Hanken. „Es holt die Kraft für den nächsten Galopp-sprung nicht aus der Hinterhand, sondern aus dem Unterhals. Der treibende Impuls des Reiters wird nicht mehr korrekt in eine Vorwärts-, sondern in eine Aufwärtsbewegung der Kruppe umgesetzt. Das Pferd schaukelt vorne und hinten hoch, kommt dabei aber kaum vom Fleck“, erklärt Kretzmann.

Lösungen: Überprüfen Sie immer erst die Qualität des Grundgalopps, bevor Sie anfangen, Ihr Pferd zu versammeln. „Ist der Reiter im Ausbildungsweg falsch abgebogen, sollte er umdrehen und den Weg zurückgehen – bis hin zum Grundgalopp“, rät sie. Stellen Sie eine reelle Anlehnung her, nutzen Sie die Vorwärts-abwärts-Haltung und lassen Sie öfter die Zügel aus der Hand kauen (auch im Galopp), um die Oberlinie zu dehnen. „Erst wenn der Rücken wieder frei schwingt, kann sich das Pferd auch in der Hinterhand setzen. Grundsätzlich sollte aus jeder Versammlung auch wieder in eine Verstärkung geritten werden. War die Versammlung korrekt, gelingt auch die Rahmenerweiterung“, so Kretzmann.



Im ausbalancierten, losgelassenen Galopp bleibt die Wirbelsäule tendenziell horizontal und schwingt je nach Galoppphase frei nach oben und unten durch. Die Kraft für den Sprung kommt aus der Hinterhand



Wurde das Pferd über die Hand zurückgeritten, versteift die Wirbelsäule, und statt des horizontalen Schwingens entsteht eine schaukelpferdartige Auf- und ab-Bewegung. Die Kraft für den Sprung kommt aus dem Unterhals



Im Gelände sind viele Pferde motivierter unterwegs

Hitze zu tun“, gibt die Expertin zu bedenken. Auch auf den Kraftaufwand der zureitenden Lektion im Galopp komme es an.

Verfehltes Zuchtziel?

Auch das Zuchtziel spielt eine wesentliche Rolle. Einige Pferde tun sich von Natur aus schwer mit dem Galopp und bevorzugen den Trab als Gangart. „Dazu zählen u. a. die sogenannten Gang- und Wagenpferderassen, wie z.B. Friesen, Haflinger und Isländer. Ein Kaltblut muss allein aufgrund seiner Masse viel mehr Gewicht in die Luft katapultieren als ein Vollblüter, dem es dementsprechend leichter fällt zu galoppieren. Das heißt aber nicht, dass die schwereren Pferde nicht auch galoppieren können“, sagt von Bismarck.

Anders sehe es bei solchen Pferderassen aus, denen die Fähigkeit zum Galoppieren explizit abzuzüchten versucht wurde. „Sie bemühen sich, zu galoppieren, aber alles, was sie erreichen, sind ein sehr schneller Trab und ein paar Sprünge Kreuzgalopp. Mir persönlich bricht bei so einem Anblick immer das Herz. Ich finde das ganz schrecklich, wenn man sich vorstellt, von welcher enormer Bedeutung der Galopp für das Pferd ist. Instinktiv ist es die einzige Gangart, in der eine Flucht gelingen kann, von der also evolutionsbiologisch das eigene Überleben abhängt“, so die Osteopathin.

„Der Charakter des Pferdes ist ebenfalls relevant“, fügt die Expertin hinzu. „Pferde, die sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen lassen, sehen manchmal wenig Sinn darin, die „Flucht- und Spielgangart“ Galopp zu wählen, und verbleiben lieber im Schritt und Zuckeltrab, wie sie es in freier Wildbahn tun würden. Das Pferd an sich versucht instinktiv, Energie zu sparen, um diese für eine Flucht nutzen zu können, und bei manchen Pferden ist das einfach stärker ausgeprägt als bei anderen. Viel wichtiger ist aber, dass körperliche Ursachen und Reiterfehler ausgeschlossen werden, wenn ein Pferd nicht galoppieren möchte oder Schwierigkeiten im Galopp zeigt.“

Dieser Aussage von Julie von Bismarck schließt sich auch Imke Kretzmann an, Ausbilderin bis zur schweren Klasse und Reitlehrerin am Birkenhof in Hamburg-Rissen. Fehlt es an Galoppierbereitschaft, könnten eingeschränkte Beweglichkeiten, Verspannungen, Blockaden, Steifheiten, Schmerzen, Atemproblematiken oder Übergewicht ursächlich sein. Sind physische Probleme auszuschließen, sollten Sie Ihren Sitz und Ihre Ausrüstung überprüfen. „Tue ich im Sattel irgendetwas, das mein Pferd davon abhält, sich frei und unbefangen bewegen zu wollen? Drückt der Sattel oder sind dem Pferd andere Ausrüstungsgegenstände unangenehm?“, fragt Imke Kretzmann, Ausbilderin bis zur schweren Klasse und Reitlehrerin am Birkenhof in Hamburg-Rissen. Ist auch dies ausgeschlossen, kann es hilfreich sein, der Unlust mit mehr Abwechslung zu begegnen. „Raus aus dem Einheitsbrei. Nutzen Sie Stangen, Cavaletti, Gymnastiksprünge, die Galoppbahn und das Gelände, um dem Pferd wieder mehr Spaß an der Bewegung zu vermitteln“, rät die Ausbilderin.

Dem Dreitakt folgen

„Ein guter Galopp sollte sich rund anfühlen und eine Bergauf-Tendenz haben – so, als ob man vom Pferd angehoben und wie auf einer Welle reitend, dynamisch und weich ins Vorwärts mitgenommen wird. Das ist vergleichbar mit einer Schaukelbewegung“, ergänzt Nadine Krause, Trainer B Reiten FN, Osteo-Concept Coach nach Welter-Böller und Reittrainer Sitzschulung der Sibylle-Wiemer-Akademie. Der Reiter muss dabei dem »

UNSERE EXPERTIN

IMKE KRETZMANN ist Reitlehrerin am Birkenhof in Hamburg-Rissen und an weiteren Ställen im Hamburger Raum tätig. Sie bildet Pferde bis zur Klasse S aus, bietet Reitunterricht und Beritt gemäß der Skala der Ausbildung an.
www.besser-reiten.hamburg



Für Kurzpferde & Ponys
EL PRIMERO



Der ideale Begleiter für Gelände, Wandern und Dressur



www.iberosattel.de
Tel: 09179 964 117



Der Ausdruck der Galoppsprünge kann bei jedem Pferd verbessert werden

Der genaue Zeitpunkt für eine halbe Parade hängt von der Fußfolge ab

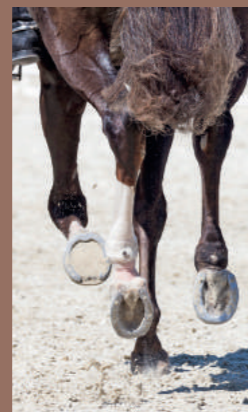
MEHR QUALITÄT IN DER BEWEGUNG

Die Qualität des Galopps lässt sich mit halben Paraden verbessern. „Wenn der Galopp z.B. flacher wird und das Pferd an Durchsprung verliert, gebe ich eine halbe Parade. Ich schließe es einmal vermehrt zwischen alle meine Hilfen ein und entspanne mich danach wieder“, erklärt Ausbilderin Imke Kretzmann.

DIE HALBE PARADE

In den Richtlinien für Reiten und Fahren (Band I) wird die halbe Parade wie folgt definiert: „Für einen kurzen Moment wird das Pferd durch die treibenden Schenkel- und Gewichtshilfen vermehrt bei aushaltender oder vorsichtig annehmender Zügelhilfe an die Reiterhand herangetrieben. Die gewünschte Reaktion des Pferdes ist, auf die treibenden Hilfen so zu reagieren, dass es aktiver mit der Hinterhand unter den Schwerpunkt tritt. Durch das Zusammenwirken der Hilfen wird diese Aktivität jedoch weniger in Vorwärtsbewegung umgesetzt. Unmittelbar danach erfolgt eine nachgebende Zügelhilfe. (...) Auf gebogenen Linien treibt der Reiter vermehrt mit seinem inneren Schenkel an den äußeren Zügel und äußeren Schenkel heran (diagonale Hilfengebung).“

DAS RICHTIGE TIMING



Entscheidend hierbei ist vor allem der richtige Zeitpunkt. „Das Pferd kann meine halbe Parade nur dann unmittelbar umsetzen, wenn es mit dem Galoppsprung beginnt“, erklärt Kretzmann. Sie muss daher im Handgalopp unmittelbar nach dem Aufsetzen des äußeren Hinterfußes erfolgen. Vor allem durch das Schließen der äußeren Hand verlängern Sie so die Beugephase während der Einbeinstütze hinten außen, was den Galopp erhabener macht. „Befindet sich das Pferd aber in der Schwebephase oder in der Einbeinstütze vorne innen, kann es meine halbe Parade nicht umsetzen. Ich muss dann bis zur richtigen Fußfolge abwarten. Es ist deshalb wichtig zu wissen, was die Pferdebeine in welcher Phase tun“, erläutert die Ausbilderin.



Im Dreitakt läuft die Atmung des Pferdes ohne sein Zutun ab

Dreitakt des Pferdes im Links- und Rechtsgalopp folgen, der sich in sechs Phasen unterteilt.

Die Fußfolge im Linksgalopp lautet: Das äußere, rechte Hinterbein beginnt mit dem Galopp. Anschließend fußt das diagonale Beinpaar (hinten links und vorne rechts) zusätzlich gleichzeitig auf (Dreibeinstütze). Dann fußt das rechte Hinterbein ab, und eine diagonale Zweibeinstütze ist zu sehen (hinten links und vorne rechts). Jetzt erfolgt eine Dreibeinstütze, bei der das linke Vorderbein zusätzlich auftritt. Linkes Hinterbein und rechtes Vorderbein fußen wieder ab, während das linke Vorderbein am Boden bleibt (Einbeinstütze) und sich in die Schwebephase abdrückt.

„Damit der Reiter dieser dreidimensionalen Bewegung (links-rechts, vorne-hinten, oben-unten) mit seinem Becken folgen kann, ist es wichtig, dass er sich gut ausbalancieren kann und eine gute körperliche Fitness mitbringt. Das Reiterbecken ist hierbei der Dreh- und Angelpunkt eines guten Sitzes“, so die Ausbilderin. Wichtig ist zudem die richtige Länge der Steigbügel, damit Hüft-, Knie- und Sprunggelenke einen leichten Winkel aufweisen. Nur so sei es möglich, die einzelnen Galoppsprünge reaktiv von der Hüfte bis in die Sprunggelenke federn zu lassen.

Sitzt der Reiter nicht geschmeidig im Sattel, kann sich auch sein Vierbeiner unter ihm nicht korrekt bewegen. „Ein Sattelausweichen, Klemmen oder verstärktes Schieben stört das Pferd massiv im Durchsprung und bringt es aus seinem Gleichgewicht. Das Pferd fällt eventuell in den Trab aus, fängt an zu klemmen oder verhält sich widersetzlich. Auf Dauer kann dies muskuläre Beschwerden, besonders im Nacken- und Rückenbereich, nach sich ziehen“, gibt Krause zu bedenken. Die Bewegungen von Reiter und Pferd sollten im Idealfall synchron verlaufen, wobei sich der Mensch dem Bewegungsablauf des Vierbeiners anpasst.

Fotos: slawik.com (8), Privat (4), Nadine Kraus (1), Imke Kretzmann (2)

Für den Reiter hat ein ungünstiges Bewegungsmuster ebenfalls Folgen. „Er trainiert dauerhaft eine falsche Muskulatur und wird nie losgelassen in der Bewegung mitschwingen können“, weiß die Expertin.

Mehr Bewegung

Um das reiterliche Vermögen zu fördern, rät sie zu mehr Aktivität im Alltag: „Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt und danach ‚nur‘ reitet, kann nicht erwarten, dass sich sein Sitz verbessert.“ Krause empfiehlt Ausgleichssport zur Verbesserung von Kondition und Muskelaufbau, um abgeschwächte Muskulatur, besonders im unteren Bauch- und oberen Rückenbereich, zu stärken. Balance- und Koordinationsübungen seien ebenso wertvoll. Zudem ver helfe das Dehnen bestimmter Muskelgruppen, die bei Reitern oft zur Verkürzung neigen, zu einem geschmeidigeren Sitz.

„Ich kann außerdem nur jedem Reiter, gleich welchen Ausbildungsstandes, raten, sich nach Möglichkeit einmal pro Woche an die Longe nehmen zu lassen. So kann er sich ganz bewusst auf seinen Sitz und die Pferdebewegungen konzentrieren. Es gibt unzählige wertvolle Übungen (siehe Seite 15) in allen Grundgangarten, die schon nach kurzer Zeit nicht nur den Sitz, sondern auch die Einwirkung auf das Pferd und das Zusammenspiel von Sitz- und Schenkelhilfen positiv beeinflussen“, sagt Krause abschließend. 🐾

UNSERE EXPERTIN

NADINE KRAUSE ist Trainer B Reiten FN. Zusätzlich hat sie die Ausbildung zum OsteoConcept Coach nach Welter-Böller und den Reitlehrer Sitzschulung der Sibylle-Wiener-Akademie abgeschlossen. Ihre Schwerpunkte sind der Sitz des Reiters und die klassische Dressurausbildung. Im Umkreis von Stormarn (Schleswig-Holstein) bietet sie Reitunterricht an. Wochenendlehrgänge sind im gesamten norddeutschen Raum möglich. www.nadine-krause.de www.facebook.com/reitunterricht.krause www.instagram.com/nadine.krause_sitzschulungen



UNSER EXPERTE

JOHANNES BECK-BROICHSITTER ist Pferdewirtschaftsmeister und leitet mit seiner Frau Martina den Johannenhof in Schleswig-Holstein. Er bietet Trainerkurse an und baute über 20 Jahre Geländestrecken bis zur Qualifikation zum Bundeschampionat. Als Ausbilder hat er sich bundesweit sowie international einen Namen gemacht und profitierte vom Unterricht bei seinem Vater Helmut Beck-Broichsitter, Johann Riegler (ehemaliger Oberbereiter der Spanischen Hofreitschule) und Philippe Karl. www.johannenhof.de



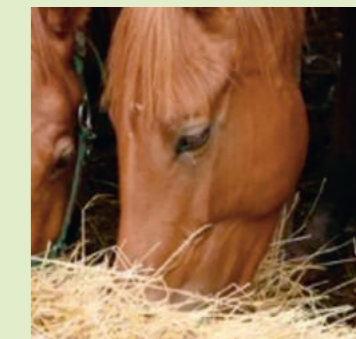
HEUBATEC

Entstauben Sie Ihre Heu- und Strohballen einfach selbst.



Den Heu- oder Strohballen, egal ob Rund oder Quader, einfach in den Auflöser legen, einschalten, fertig!

Auflösen, auflockern und entstauben in einem Arbeitsschritt



- schnell
- effizient
- sparsam
- profitabel
- zeitgemäß

HEUBATEC
Agrartechnik®

Tel. +49 (0) 171/53 11 501
info@heubatec.de

www.heubatec.de



Im Idealfall verlaufen die Bewegungen von Pferd und Reiter synchron