

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort ..... 6

## Warum Freizeitpferde gymnastizieren? ..... 8

Was Gymnastizierung bewirkt ..... 10  
Wie geht Vorwärts-Abwärts? ..... 14  
Warum seitwärts biegen? ..... 16  
Vor- und Nachteile des Geländes ..... 17

## Im Gelände unterwegs ..... 18

Jeder Untergrund ist anders ..... 20  
Die richtige Ausrüstung ..... 22  
Beinschutz – ja oder nein? ..... 29  
Sind Stollen sinnvoll? ..... 31  
Schutz vor Fliegen und Bremsen ..... 34  
Sicherheit für den Reiter ..... 36  
Wo darf man im Gelände reiten? ..... 41  
Hilfe, mein Pferd geht durch ..... 46  
Hilfe, mein Pferd buckelt ..... 49  
Hilfe, mein Pferd steigt ..... 51  
Mit der Angst umgehen ..... 52

■ Interview: Wenn ich die Ursache kenne,  
kann ich sie beheben ..... 55

## Den Trainingsplan gestalten ..... 56

Erste Schritte im Gelände ..... 58  
So wird mein Pferd richtig fit ..... 62  
Fitness für den Reiter ..... 69  
Für Abwechslung sorgen ..... 75

## Die Hilfengebung ..... 78

Wie funktionieren Gewichtshilfen? ..... 80  
Wie funktionieren Schenkelhilfen? ..... 82  
Wie funktionieren Zügelhilfen? ..... 84  
■ Interview:  
Bis zu 25 Kilogramm Zugkraft ..... 85  
Was bringt die Stimmhilfe? ..... 86  
Rund um die Parade ..... 87

## Gymnastizierende Übungen in Wald und Feld ..... 88

■ Hand- und Bodenarbeit ..... 90  
Nr. 1: Kopf absenken ..... 91



Nr. 2: Seitwärtsbiegen des Halses . . . . .	92	Nr. 20: »L« rückwärts . . . . .	132
Nr. 3: Hinterhand weichen lassen . . . . .	94	Nr. 21: Übergang am Baum . . . . .	135
Nr. 4: Vorhand weichen lassen . . . . .	96	Nr. 22: Tempokontrolle und Tempowechsel . . . . .	137
Nr. 5: Rückwärtsrichten . . . . .	98	■ Im Wald . . . . .	139
Nr. 6: Kommunikation auf Distanz . . . . .	100	Nr. 23: Volten um Bäume . . . . .	140
Nr. 7: Schenkelweichen und Schulterherein . . . . .	102	Nr. 24: Schlangenlinien um Bäume . . . . .	142
■ Übungen auf der Wiese . . . . .	105	Nr. 25: Seitengänge um Bäume . . . . .	144
Nr. 8: Zirkel . . . . .	106	Nr. 26: Über Stangen treten . . . . .	146
Nr. 9: Zirkel verkleinern und vergrößern . . . . .	108	Nr. 27: Seitwärts über Stangen . . . . .	148
Nr. 10: Hohes Gras . . . . .	110	Nr. 28: Sprung über einen Baumstamm . . . . .	150
Nr. 11: Bergauf- und Bergabreiten . . . . .	111	Nr. 29: Durchs Wasser . . . . .	152
Nr. 12: Halt und rückwärts bergauf. . . . .	114	Nr. 30: Durchs Unterholz . . . . .	154
Nr. 13: Galopp am Hang . . . . .	116	Stichwortverzeichnis . . . . .	156
■ Auf dem Feldweg . . . . .	118	Adressen, Literatur, Dank . . . . .	158
Nr. 14: Schenkelweichen . . . . .	119	Über die Autorin . . . . .	159
Nr. 15: Vorhandwendung . . . . .	121		
Nr. 16: Schulterherein . . . . .	124		
Nr. 17: Travers und Renvers . . . . .	126		
Nr. 18: Traversalen . . . . .	128		
Nr. 19: Hinterhandwendung . . . . .	130		



# Was Gymnastizierung bewirkt

Gymnastizierung ist der Weg zum Ziel. Durch die versammelnde Arbeit lernt das Pferd, seinen Rücken aufzuwölben und entwickelt mit der Zeit mehr Kraftausdauer. Diese versetzt es in die Lage, mit der Hinterhand vermehrt unterzutreten und seinen Reiter schmerzfrei zu tragen.

Dieses Wissen ist nicht neu, doch den tieferen Sinn verstehen viele Pferdebesitzer nicht. Bei den so genannten Sportreitern gilt meist die Devise: Warmreiten, alle Gangarten durchschalten, Lektionen abspulen. Montags bis sonntags. Jahraus, jahrein. Wer ein solches Training auch noch grundsätzlich in der Halle stattfinden lässt,



Gymnastizierung erhält die natürliche Lebensfreude und Beweglichkeit des Pferdes.

sollte besser Beamter werden und sein Pferd als Amtsschimmel eintragen lassen. Denn das Ergebnis sind triebige, gelangweilte Tiere, die ein Schulterherein oder eine Piaffe aus reinem Gehorsam ausführen – oft noch verspannt und mit der Nase auf der Brust.

Ganz anders sieht der Alltag bei vielen Freizeitreitern aus. Hier lautet das Motto: Satteln, aufsitzen, ausreiten. Solange das Wetter mitspielt. Platz und Halle sind langweilig oder nicht vorhanden und man will ja ohnehin nur ausreiten. Leider muss sich der geliebte Freizeitpartner aber oft nach einigen Jahren mit Arthrosen, Kissing Spines (Schmerzen aufgrund sich berührender Dornfortsätze in der Wirbelsäule) und muskulären Verspannungen herumschlagen. Denn ohne Gymnastizierung geht ein Pferd kaputt. Diejenigen, die trotzdem gesund bleiben, sind kein Gegenbeweis, sondern entweder hart im Nehmen oder von leichten Reitern gerittene Vertreter der typischen Nordpferderassen – also gedrungene, robuste Ponys mit starken Knochen und quadratischem, stämmigen Körperbau. Doch auch einem Nordpferd kann man durch Dressur das Leben leichter machen. Es wird dadurch beweglicher, durchlässiger, konzentrierter, gerader und leichter zu reiten.

## Vermindertes Risiko durch Leichttrittigkeit

Und hier sind wir auch schon beim zweiten, nicht weniger wichtigen Sinn der Dressur: Durch sie erhalten wir ein leichttrittiges und

gehorsames Pferd. Im Gelände ist das gleichbedeutend mit einer Lebensversicherung. Wer in jeder Situation auf sein Pferd einwirken kann, wird seltener mit Durchgehen, Buckeln und Scheuen konfrontiert. Und wenn es doch einmal passiert, so hat der Reiter viel schneller die Kontrolle über sein Pferd wieder gewonnen. Die gymnastizierende Arbeit tut also nicht nur dem Pferd gut, sondern gibt auch dem Reiter mehr Sicherheit.

## Die Anatomie des Pferdes

Von Natur aus ist der Rücken des Pferdes für schnelles Davonlaufen geschaffen, nicht zum Tragen von Lasten. Zwar hat der Mensch in 4000 Jahren Domestikation das Pferd für seine Ansprüche weitergezüchtet, doch dadurch wurde die Anatomie des Fluchttiers nicht grundlegend verändert: Rund zwei Drittel der Körpermasse, also Kopf, Hals, Brustkorb und Organe, trägt die Vorhand. Auf die Hinterhand entfällt nur ein Drittel des Gewichts. Erkennbar ist diese ungleiche Lastverteilung auch an der Form der Hufe: Vorderhufe sind eher rund, weil sie eine Stützfunktion haben. Hinterhufe hingegen haben eine Schubfunktion und sind deshalb oval. Die Wirbelsäule hängt wie eine Hängebrücke zwischen den Vorder- und Hinterbeinen. Dem Rücken des Wildpferds schadet dieses Konstrukt nicht, denn er wird – außer beim Deckakt oder bei einer Raubtierattacke – durch kein zusätzliches Gewicht belastet. Sitzt nun aber ein Reiter auf dem Pferderücken und biegt die »Hängebrücke« nach unten durch, sieht die Sache völlig anders aus.

## Die obere Verspannung aktivieren

Vom Hinterhauptbein zwischen den Ohren über den Widerrist bis zum Schweif verläuft die so genannte »obere Verspannung«, die aus dem Nackenband, dem Rückenband und der statischen Muskulatur besteht. Sie kann aktiviert werden, indem Kopf und Hals nach vorne-unten und die Hinterbeine möglichst weit unter das Gewicht des Pferdekörpers gebracht werden. So entsteht ein positiver Spannungsbogen. In freier Natur nimmt ein Pferd die entsprechende Haltung bis zu 16 Stunden täglich ein – wenn es beim Grasen mit den Nüstern am Boden entlang streicht. Dadurch werden die Dornfortsätze des Widerristes wie ein aufrecht stehender Fächer auseinander gezogen.



Hier passt alles: Die obere Verspannung ist aktiviert, das Pferd trägt sich selbst.

# So wird mein Pferd richtig fit

Bevor Sie einen Fitnessplan aufstellen, sollten Sie für sich klären, was Sie erreichen möchten und in welcher Zeit Sie das schaffen wollen. Führen Sie sich Ihr Fernziel deutlich vor Augen: Ist Ihr Ziel ein längerer Wanderritt? Ein Distanzritt oder die Teilnahme an einem bestimmten Reitkurs? In welcher Zeit wollen Sie Ihrem Pferd was beibringen? Überprüfen Sie unbedingt, ob Zeitplan und Realität zusammenpassen, sonst machen Sie sich und Ihrem Pferd zu viel Druck.

Es macht zum Beispiel keinen Sinn, ein Pferd nach der Winterpause innerhalb von vier Wochen Wanderritt-tauglich machen zu wollen.

## Konditionsaufbau

Um die Kondition Ihres Vierbeiners nach der Winterpause zu verbessern oder ein Pferd von Grund auf fit zu machen, brauchen Sie vor allem eines: Zeit. Als Anhaltspunkt für die Dauer



Belinda Hitzler und ihre Araber nehmen weltweit an Distanzritten teil. Um mehrere hundert Kilometer ohne gesundheitliche Schäden zurückzulegen, muss das Pferd topfit sein!

## Faktoren, die Einfluss auf die Dauer des Aufbautrainings haben

### + positiv

Kurze Winterpause  
 Jüngerer Pferd  
 Bewegungsstall  
 Keine frühere Verletzung bekannt, robustes Pferd  
 Zeit für zusätzliche Schrittkonditionierung durch Reiter  
 Gute Grundkondition des Pferdes  
 Vorhandensein von Hilfsmitteln, um das Pferd ein zweites Mal am Tag zu bewegen, z.B. Laufband, Führanlage  
 Abwechslungsreiches Gelände am Stall

### - negativ

Lange Winterpause  
 Älteres Pferd  
 Boxenruhe  
 Verletzung vor der Ruhephase, verletzungsanfälliges Pferd  
 Wenig Zeit fürs Pferd (Beruf, Familie, etc.)  
 Schlechte Grundkondition des Pferdes  
 Keine weiteren technischen Möglichkeiten  
 Kein Geländereiten möglich

(Quelle: nach FEI-Tierarzt Dr. Martin Hinrichsen)

eines Aufbautrainings kann man folgende Dauermenregel aus dem Galoppsport verwenden: Ein Tag Ruhe kostet zwei Tage Training. Wie lange ein Pferd braucht, bis es wieder fit ist, hängt auch von anderen Faktoren ab, wie etwa dem Alter oder den Haltungsbedingungen. Ob es sich in Ihrem konkreten Fall eher um Tage oder um Wochen, vielleicht sogar um Monate handelt, können Sie anhand der obenstehenden Tabelle abschätzen.

### Fitnessaufbau im Gelände

Im Prinzip können Sie Ihr Pferd im Gelände so fit machen, dass es später auf Turnieren und Distanzritten mitgehen kann. Mein Trainingsvorschlag für ehrgeizige Allwetter-Reiter mit Turnierambitionen sieht dann so aus:

- Dreimal pro Woche gezieltes Dressurreiten im Gelände.
- Zweimal zwanglose Ausritte mit gelegentlichen Dressurabschnitten.

- Einmal Longieren mit anschließender leichter Arbeit unter dem Sattel.
- Ein Ruhetag.

Die Dressureinheiten sollten insgesamt etwa 60 Minuten dauern. Davon bestehen die ersten 20 Minuten aus Schrittreiten im Gelände. Anschließend folgen 10 Minuten lösende Arbeit. In den ersten ein bis zwei Wochen spielt die darauf folgende Arbeitsphase keine große Rolle. Mit der Zeit wird sie aber bei ausgebildeten Pferden immer wichtiger für die Konditionierung. Nach der Arbeitsphase erfolgt wie oben beschrieben das »warm down« und das Abreiten im Schritt.

Hat alles geklappt, so können Sie im Verlauf des Trainings die Arbeitsphase intensivieren, indem Sie die Anforderungen erhöhen: Tempo zulegen, und wieder einfangen, Hinterhandwendungen oder gezielte Arbeit an den Seitengängen sind mögliche Zielsetzungen.