



Mehr Informationen über  
 Susan E. Harris, Centered Riding®  
 und Anatomy in Motion™  
 finden Sie unter  
<http://www.anatomyinmotion.com>

Schreiben Sie an:  
**pferde-in-bewegung@  
 mueller-rueschlikon-verlag.de**

Die Autorin beantwortet gerne  
 Ihre Fragen

Vorwort Sonja Wagershauser	4
Vorwort Dr. Gerd Heuschmann	5
Vorwort Susan E. Harris	6
1. Warum sollte ich über die Gangarten, die Balance und die Bewegung meines Pferdes Bescheid wissen?	8
2. Die Grundstruktur und Anatomie des Pferdes	13
3. Der Bewegungsablauf Wie sich ein Pferd bewegt	27
4. Die Gangarten und Übergänge	45
5. Gangpferde und ihre Gänge	76
6. Verschiedene Bewegungsmöglichkeiten	84
7. Gangqualität und gute Bewegung	94
8. Gleichgewicht und Bewegung	109
9. Beugen, Stellen, Biegen und Geraderichten	120
10. Die Seitengänge	132
11. Fehlerhafte Bewegung und Bewegungsprobleme	144
12. Exterieur und Bewegung	158
13. Hufbeschlag, -pflege und Bewegung	171
14. Wie Training und Reiten die Bewegung des Pferdes beeinflussen	176
15. Wie man die Bewegung des Pferdes verbessern kann	199

Niemals oben ohne! Auf einigen Bildern sehen Sie Reiter ohne Helm. Wir fanden diese Bilder so aussagestark, dass wir auf sie nicht verzichten wollten. Wir empfehlen natürlich beim Reiten immer einen Helm zu tragen.

gungsabläufen und (Balance-)Schwierigkeiten unter dem Reiter verstehen.

Manche Fehler sind meist einfach zu erkennen, beispielsweise bei einem Reiter, der im Trab nicht aussitzen kann, oder bei einem Pferd, das auf der linken Hand nicht galoppieren kann. Allerdings beginnen auch viele »Verhaltensprobleme« genau hier. Ein Pferd, das sich widersetzt oder sich schlecht bewegt, ist nicht »böse« – meist ist es verunsichert, hat Schmerzen oder Probleme, unter dem Reiter im Gleichgewicht zu gehen. Und da es ein Tier ist, kann es uns all dies nur durch sein Verhalten mitteilen.

Pferde werden häufig glücklicher, kooperativer und einfacher zu reiten, wenn der Reiter ein grundlegendes Verständnis der Pferdebewegung hat und seinen Körper gezielt einsetzen kann, um seinem Pferd zu helfen, sich besser zu bewegen. Im Verlauf einer positiven Entwicklung beim (richtigen) Training sollte das Pferd kräftiger, gesünder und geschmeidiger werden, zugleich rittiger und hübscher anzusehen.

In der konkurrenzbetonten Pferdewelt von heute glauben leider zu viele Trainer an »mehr ist besser« und »das Extreme gewinnt«. Dies kann zu unzweckmäßigen und langfristig gesundheitsschädlichen Trainingsmethoden führen, die keineswegs auf den Grundlagen einer natürlichen Bewegung oder eines sinnvollen Körpereinsatzes aufgebaut sind. Erfolge sind dabei oft nur durch Zwang erreichbar. Diese Probleme werden schlimmer, wenn extreme, nicht-funktionelle Bewegungsabläufe in Mode kommen, von Richtern belohnt werden und in der Folge dann von Züchtern, Trainern und Reitern im Wettlauf um Erfolg, Ruhm und Geld verbreitet werden. Dies führt zu missbräuchlichem Reiten und kann die Zukunft einer ganzen Pferderasse oder Reitsportdisziplin negativ beeinflussen. Jede Reitdisziplin hat leider ihre Launen, ihre Modeerscheinungen und ihre dunklen Seiten, also kann hier keiner selbstgefällig sein.

Ich hoffe, dass dieses Buch Reitern, Trainern und Reitlehrern dazu verhelfen wird, ihr Schaffen auf der Basis der korrekten Bewegung aufzubauen. Zudem hoffe ich, dass ich einige Leitbilder im Hinblick auf Trends und Trainingsmethoden geben kann.

Korrektes, funktionelles Training, basierend auf den klassischen Prinzipien der Reiterei, beginnt mit einem Verständnis der Biomechanik des Pferdes und einer Verbesserung seiner Bewegungen; jedes Pferd, egal in welcher Disziplin, kann von dieser Art der Dressurarbeit – klassisch und klug – nur profitieren.

»Dressurarbeit« nur mit Zwang und ohne Verstand kann weder Ziel führend, noch Erfolg versprechend sein. Sie führt zu Missverständnissen und Frustration und kann die Bewegungsfähigkeit des Pferdes sogar zerstören. Ganz so wie es der griechische Reitmeister Xenophon schon 350 vor Christi im ältesten Pferdebuch der Welt sagte: *»Nichts von Schönheit kann jemals mit Gewalt erreicht werden, da es ohne Verständnis getan wird; es ist nicht schöner als ein Tänzer, welcher durch Peitschen und Stacheln gezwungen ist, seinen Tanz vorzuführen.«*

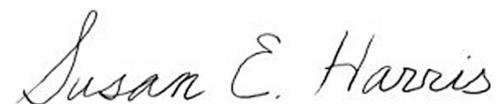
Keiner lernt ohne Hilfe und Anregung, daher möchte ich meine großartigen Lehrer erwähnen, die mir auf meinem Weg geholfen haben, und ihnen danken. Meine ersten Reitlehrer haben mir damals sowohl das »Warum« als auch das »Wie« erklärt und ihren Unterricht auf gesunden und klar umrissenen Theorien aufgebaut.

Danke an Sally Swift, die mir viel über das Bewusstsein beigebracht hat, die Körper-Geist-Verbindung und den guten Gebrauch des Körpers – bei Pferden und Menschen. Centered Riding hat mein Leben bereichert und ich entdecke auch heute immer wieder Neues darin.

Mein besonderer Dank gilt Sonja Waggerhauser, einer Centered Riding-Kollegin, die eine wunderbare Arbeit geleistet hat, indem sie meine Ideen vom Englischen ins Deutsche übersetzt hat; an Claudia König, die das Buch herausgegeben hat und an Dr. Gerd Heuschmann, von dem ich so viel gelernt habe. Er wies mich als erster darauf hin, dass mein Buch ins Deutsche übersetzt werden sollte und er war so freundlich, ein Vorwort dafür zu schreiben.

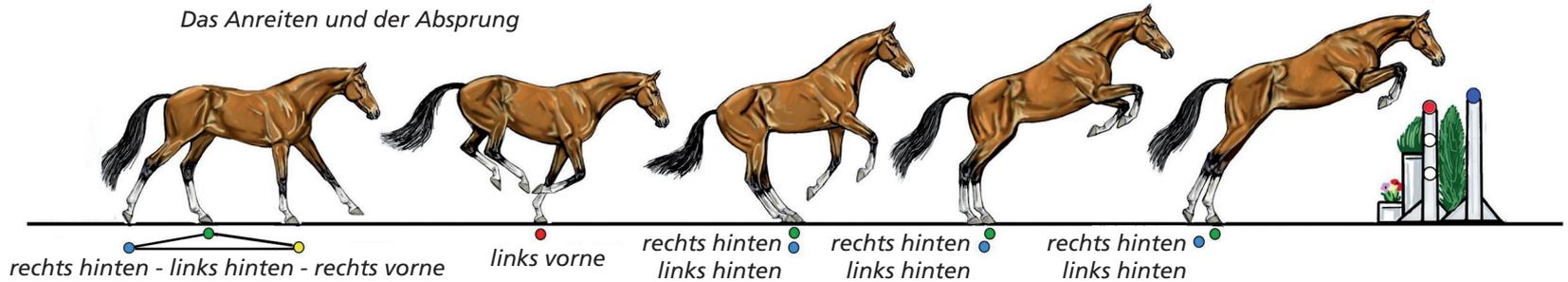
Und vor allem danke ich allen Pferden, die ich geliebt habe und von denen ich lernen durfte.

SUSAN E. HARRIS  
Cortland, NY, 2016

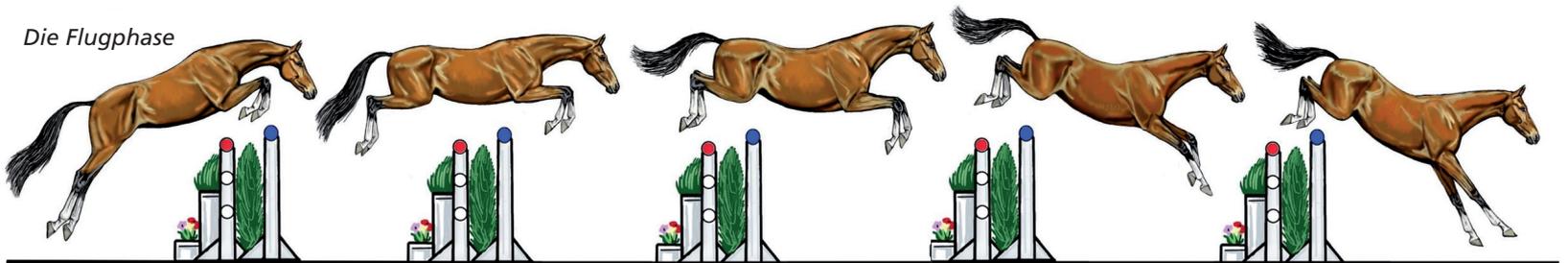


## Phasen des Sprungs

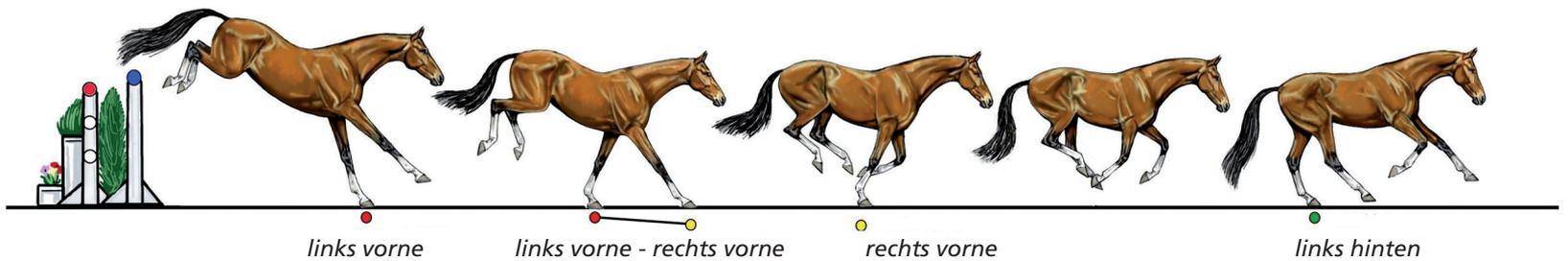
### Das Anreiten und der Absprung



### Die Flugphase



### Die Landung und das Weiterreiten



übers Hindernis zu kommen. Es wird krampfartig seine Beine hochreißen, sich zur Seite drehen, mit den Beinen rudern oder seine Vorder- oder Hinterbeine verfrüht ausstrecken. Es wird vielleicht sogar versuchen, einen Fuß auf das Hindernis aufzusetzen – meist mit katastrophalen Folgen!

#### Landung

Das Pferd landet zuerst auf einem ausgestreckten Vorderbein, schnell gefolgt vom zweiten Vorderbein. Der Körper schwenkt nach vorne über die beiden stützenden Vorderbeine, die dann

angehoben und nach hinten unter den Körper gezogen werden. Dadurch entsteht ein Moment der Schwebephase, bevor das erste Hinterbein wieder den Boden berührt. Das erste Hinterbein springt gut unter den Pferdekörper, gefolgt vom zweiten Hinterbein; das Lumbosakral-Gelenk öffnet sich und der Rücken wölbt sich, wenn die Hinterbeine zur Landung nach vorne kommen. Die Vorderbeine strecken sich wieder nach vorne in der richtigen Fußfolge für den Handgalopp. Der Aufprall bei der Landung wird mit den Muskeln und Sehnen des Schultergürtels und über die Gelenke, Muskeln und

Sehnen des Vorderbeins aufgefangen. Eine gute Landung ist ausbalanciert, koordiniert und elastisch.

Eine steife, nicht ausbalancierte oder grobe Landung ist schwierig für Pferd und Reiter und kann zu Verletzungen beim Pferd führen. Zuwenig Schwung und schlechtes Gleichgewicht durch einen weggedrückten Rücken können dazu führen, dass das Pferd zu hart und ungefedert auf seinen Vorderbeinen aufkommt. Es hat Probleme, den Galopp wieder aufzunehmen. Und auf hartem oder rutschigem Boden kann es zum Sturz kommen. Manche Pferde landen ungleich, um ein schmerzhaftes oder schwaches Bein zu schonen; möglicherweise landen sie immer im Rechts- oder immer im Linksgalopp. Wenn das Pferd gleich nach einem Sprung abwenden muss, es jedoch im falschen Galopp landet, wird die Wendung schwieriger und es muss vielleicht einen fliegenden Galoppwechsel machen. Eine massive Störung durch den Reiter (besonders wenn er hinter die Bewegung kommt und dem Pferd in den Rücken fällt, oder wenn das Pferd während der Landung oder während des Weiterreitens im Maul gestört wird) kann dazu führen, dass das Pferd seinen Rücken »durchfallen« lässt und die Hinterbeine zu früh ausstreckt, so dass es mehr oder weniger auf allen vier Beinen gleichzeitig landet. Dies ist schmerzhaft und sehr schädlich für den Pferderücken.

### Weiterreiten

Das Pferd findet seine normale Balance für den Galopp wieder und galoppiert weiter. Der erste Galoppsprung nach dem Landen ist oft nur ein kleiner oder ein halber Galoppsprung. Der erste »normale« Galoppsprung sollte dann im Handgalopp erfolgen. Das Pferd muss sein Gleichgewicht und seinen Takt so schnell wie möglich wiederfinden. Springt das Pferd im Rhythmus und landet sanft mit gutem Gleichgewicht, so kann es mühelos und gleichmäßig weitergaloppieren. Ein Reiter, der in jeder Phase des Sprunges im Gleichgewicht bleiben kann und das Pferd nicht stört, macht es dem Pferd deutlich leichter. Das erste Vorderbein, das landet, bestimmt den jeweiligen Galopp. Da die Vorderbeine über dem Sprung gleichmäßig angezogen sind, ist es für das Pferd einfach, den Galopp über dem



»The Visible Horse™« beim Freispringen.

Sprung zu wechseln oder die Hand auszusuchen, auf der es lieber landet. Gute Springpferde wechseln meist den Galopp schon über den Sprung, besonders wenn sie ein mittleres oder hohes Hindernis springen.

Steifes Landen mit schlechtem Gleichgewicht oder mit mangelndem Schwung macht das Weiterreiten mühsam. Ein verzögertes Weiterreiten bringt das Pferd zu langsam vom Hindernis weg und es fällt ihm schwer, sich auf den nächsten Sprung vorzubereiten. Wenn der Reiter sein Gleichgewicht verliert oder das Pferd beim Weiterreiten stört, werden manche Pferde fest und schnell, buckeln oder rennen vor der unschönen Erfahrung davon. Schwerer, matschiger Boden kann das Anheben der Vorderbeine bei der Landung verzögern; dadurch besteht die Gefahr des Greifens. Das aufsetzende Hinterbein kann dabei in die Hinterseite des Vorderbeins, in die Sehne, die Trachte oder das Eisen treten. Dies kann zu Verletzungen oder einem abgetretenen Eisen führen. Ballenboots und Glocken können die Vorderbeine gegen solche Verletzungen schützen.

schied, wenn er auf der steifen und hohlen Seite seines Pferdes leicht trabt. Das Pferd setzt das schwächere Hinterbein weniger aktiv ein und tritt kürzer. Ein schiefes Pferd nimmt den Zügel-Kontakt auf beiden Seiten unterschiedlich an; es biegt sich zum Beispiel auf der hohlen Seite zu viel (macht sich noch hohler) oder legt sich auf den Zügel. Auf der »langen«, gedehnten Seite mag es dagegen mehr Kontakt annehmen, lässt sich jedoch nicht gut im Genick stellen.

Um die Geraderichtung des Pferdes zu verbessern, muss der Reiter herausfinden, welches die hohle, verkürzte Seite und

welches die steife, lange, gedehnte Seite des Pferdes ist. Dann kann er lösende Übungen und Seitengänge einsetzen, um damit das Pferd locker zu machen, die verkürzte Seite zu dehnen und es zum Nachgeben auf der steiferen Seite zu bringen. Das schwächere Hinterbein wird, insbesondere in den Seitengängen, zum Aufnehmen des Gewichts gebracht (zu vermehrtem Untertreten animiert) und damit gestärkt. Außerdem muss der Reiter aufpassen, dass er dem Pferd auf der hohlen Seite nicht zuviel Biegung erlaubt und dass es sich auf der hohlen Seite nicht in den Zügel hängt, da dies das innere Hinterbein blockieren würde. Er muss das Pferd dazu bringen, mehr Kon-

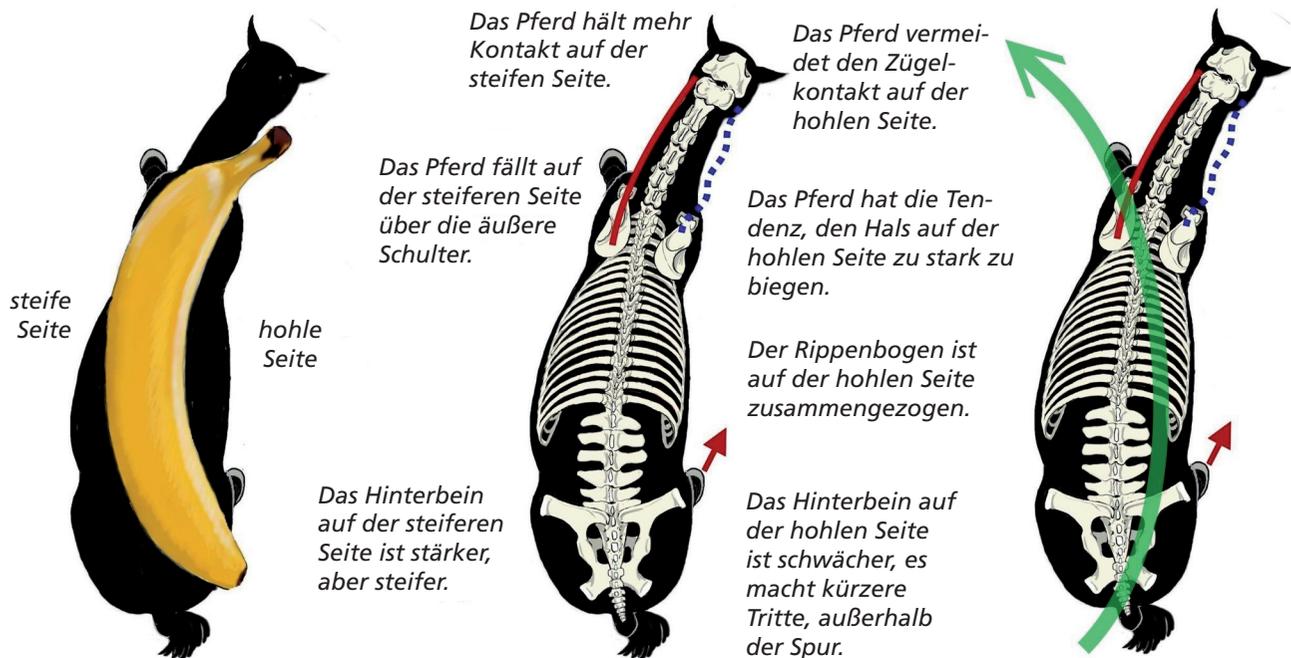
### Natürliche Schiefe, steife und hohle Seite

*Hat die Form einer Banane: Ein Pferd hat eine hohle und eine steife Seite.*

*Dieses Pferd ist von Natur aus eine »Rechts-Banane«, seine hohle Seite ist rechts.*

*Pferde sind von Natur aus schief.*

*Für das schiefe Pferd ist es schwieriger, sich nach seiner steifen Seite hin zu biegen.*



## Korrektes und falsches Biegen

Korrekt gebogen



Falsch: steif, schief, nach außen gestellt



Falsch: zu starkes Biegen

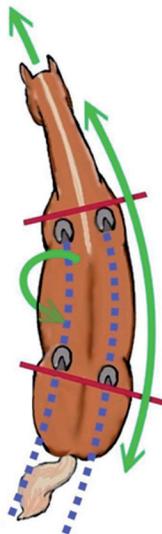


Korrekt:

Das Pferd scheint vom Genick zum Schweif gleichmäßig gebogen zu sein.

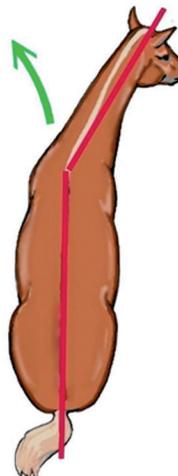
Der Rippenbogen rotiert leicht zur Außenseite.

Die Hinterbeine treten in die Spur der Vorderbeine.



Falsch:

steif, schief, nach außen gestellt



Falsch:

Das zu starke Nach-innen-Biegen blockiert das gleichseitige Hinterbein.

