

VOLUME

5

DER ZIRKEL

in der Akademischen Reitkunst

THE CIRCLE

in the Academic Art of Riding



BENT BRANDERUP (Hrsg. | ED.)

AKADEMISCHE REITKUNST
ACADEMIC ART OF RIDING



Zwei Geister müssen wollen,
was zwei Körper können.

Two spirits who want to do
what two bodies can.

BENT BRANDERUP

EDITORIAL

CELINA SKOGAN

PROJEKTMANAGEMENT

Ich heiße Sie herzlich willkommen in der Themenwelt des fünften Bandes der Reihe über die Akademische Reitkunst. Hier dreht sich alles im Kreis. Es geht um den Zirkel in all seinen Variationen. Zu Beginn meiner reiterlichen Ausbildung hätte ich mir ein Buch wie dieses gewünscht, das mich mit fundiertem Wissen versorgt und das Prinzip des Zirkels besser verstehen lässt. Ich habe mich oft verloren gefühlt, weil mir die grundlegenden Informationen fehlten – verloren zwischen einem Reitlehrer, der auf die Zirkelarbeit bestand, mir aber nicht erklären konnte, warum. Und dem Tierarzt, der vor der Zirkelarbeit warnte. Heute weiß ich: Beide hatten recht. Ein Grund, warum ich in der Akademischen Reitkunst meine Heimat gefunden habe, ist, dass es immer eine plausible Erklärung dafür gibt, warum ein Werkzeug wie angewendet wird. In diesem Buch geben unterschiedliche Ausbilder ihre Einblicke in die „Warums“. Dieses Buch ist nicht nur für die detailverliebten Tüftler spannend. Die Informationen rund um die Möglichkeiten und Schwierigkeiten beim Reiten auf dem Zirkel sind für jeden wichtig, der Pferde auf gebogenen Linien arbeitet.

I would like to welcome you to the fifth volume of the series on the Academic Art of Riding. Here everything goes round in circles. It is about the circle in all its variations. At the very early stages of my training as a rider, I would have wished for a book like this one to provide me with sound knowledge and advice, helping me to better understand the principle of the circle. I often felt lost because I lacked the basic information – lost between a riding instructor who insisted on circle work, but could not explain why it was required, and the vet, who warned against circle work. Today I know that both were right. One reason why I have found my home in the Academic Art of Riding is that it always provides a plausible explanation for why a tool is used and how. In this book, different trainers convey their insights into the “whys.” This volume is not only exciting for the detail-loving tinkerer. The information about the possibilities and difficulties of riding a circle is important for everyone who works their horses on curved lines.



Das Wort „Zirkel“ leitet sich vom lateinischen Wort *circulus* ab, was übersetzt „Kreisbahn“ bedeutet. Diese gleichmäßige, um einen Mittelpunkt herum angelegte Kreisbahn ist das Kernelement der Dressurarbeit. Wir treffen diese Bahnfigur in beinahe jeder Reitweise an. Sonderbar ist das schon, findet sich in der Natur doch kein Lebewesen, das freiwillig Runde um Runde im Kreis läuft. Was also macht den Zirkel für die Gymnastizierung eines Pferdes so wertvoll, und warum ist er die Basis für jede Arbeit innerhalb einer Reitbahn? In seiner „Reise zur Reitkunst“ nimmt Bent Branderup sich diesem Thema an. Claudia Strauß macht in ihrem Artikel einen Ausflug in die Historie. Welchen Einfluss der Zirkel und das Reiten „auf der ganzen Bahn“ bei der Ausbildung des Pferdes bereits in der Antike hatten, ist Teil ihres Beitrags.

Mein „Starterpaket“ liefert Ihnen die Basisinformationen rund um den Zirkel. Hier lege ich Ihnen alles dar, was Sie benötigen, um Sinn in der Zirkelarbeit zu finden. Möchten Sie tiefer in die Thematik eintauchen? Im „Werkzeugkasten“

The word “circle” is derived from the Latin word *circulus*, which translates into “circular path.” This even, circular path around a center is the core element of dressage work. We encounter this school figure in almost every riding style. This is strange indeed, since there is no living being in nature that voluntarily runs round and round in circles. So what makes the circle so valuable for exercising a horse, and why does it constitute the basis for all work in a riding arena? In his “Journey to the Art of Riding,” Bent Branderup addresses this topic. In her article, Claudia Strauß takes us on a trip into history. What influence the circle and riding “on the entire track” had on the training of the horse as early on as in antiquity, is described in her article.

My “Starter Package” provides you with the basics about the circle. Here, I will present you everything you need to learn to discover the purpose of circle work. Would you like to delve deeper into the topic? In her “Academic Tool Box” article,

schreibt Kathrin Branderup-Tannous über die Biomechanik und die Herausforderungen für Pferd und Reiter. Jenny Vogel beschäftigt sich aus wissenschaftlicher Perspektive mit dem Zirkel. Welche Flieh- und Scherkräfte wirken auf das Pferd? Wie werden diese von Geschwindigkeit und Biegung positiv oder negativ beeinflusst? Neben der Geschmeidigkeit des Pferdes soll die Arbeit auf dem Zirkel dem Geraderichten dienen. Hiermit hat Bettina Biolik sich ausführlich auseinandergesetzt.

Der Zirkel stellt nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Herausforderung für das Pferd dar. Als Vorbereitung auf das Gerittenwerden wird das Pferd in der Akademischen Reitkunst deshalb schon in der Boden- und Longenarbeit sorgfältig damit vertraut gemacht. Anna Eichinger berichtet über die Dos & Don'ts der Longenarbeit. Die eine Seite ist das Verständnis, die andere die Wahrnehmung. Gerlinde Schnapperelle widmet sich ganz der Wahrnehmung des Menschen in der Bodenarbeit.

Marius Schneider betrachtet die Zirkelarbeit aus der reiterlichen Perspektive und hat gute Tipps dazu parat. Maria Norberg & Camilla Frisell liefern Erfahrungsberichte; sie beschreiben in sieben verschiedenen Fallbeispielen kreative Zirkelarbeit.

Die Entwicklung eines guten Körpergefühls ist ein Meilenstein der Zirkelarbeit. Das gilt nicht nur für das Pferd, auch der Reitersitz profitiert von der akribischen Detailarbeit auf dem Zirkel. Ylvie Fros hat Ideen zum Thema Sitz zusammengefasst. Hanna Engström nutzt den Zirkel gerne, um auch den Reiter geradezurichten. In ihrem Kapitel finden Sie eine Anleitung für eine wunderbare Übung auf der Zirkellinie. Entdecken Sie – ganz ohne Pferd – die Vorzüge des Kreises für den eigenen Körper.

Apropos Kreis: Im Leben geht es auch selten einfach geradeaus, manchmal dreht man sich schlicht im Kreis, mal geht man neue Wege und der Kreis schließt sich wieder, um beim Bild des Kreises oder Zirkels zu bleiben. Immer wieder ist es Zeit für Veränderungen. Bei mir hat sich in den letzten Jahren eine Menge gravierend verändert, das gilt für Privates genauso wie für Berufliches. Veränderungen gab es auch bei diesem Buchprojekt, das sowohl von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, als auch von einer Redaktion über viele Jahre begleitet wird. Die Akademische Reitkunst in Worte zu fassen und ihre spannenden Themen aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten, braucht Zeit, Hingabe und Teamgeist.

Kathrin Branderup-Tannous writes about biomechanics and its challenges for both horse and rider. Jenny Vogel deals with the circle from a scientific perspective. Which centrifugal and shear forces act on the horse? How are they influenced positively or negatively by speed and bending? Apart from making it supple, work on the circle should serve to straighten the horse. Bettina Biolik has dealt with this in detail.

The circle does not only pose a physical, but also a mental challenge for the horse. In order to prepare the horse for being ridden, the Academic Art of Riding familiarizes the horse with the circle via ground work and longe work. Anna Eichinger talks about the “Dos” & “Don’ts” of longe work. One aspect is understanding, the other is perception. Gerlinde Schnapperelle devotes herself entirely to the human being’s perception of ground work.

Marius Schneider looks at circle work from a rider’s perspective and has some good tips in this context. Maria Norberg & Camilla Frisell provide reports that reflect their experiences with individual horses. They describe creative circle work based on seven different case studies.

The development of a good body feeling is a milestone in circle work. This does not only apply to the horse, also the rider’s seat benefits from meticulous detail work on the circle. Ylvie Fros has summarized ideas on the subject of seat. Hanna Engström likes to use the circle to straighten the rider. In her chapter, you will find instructions for a wonderful exercise on the circle. Discover – completely without a horse – the benefits of the circle for your own body.

Speaking of circles: In life, we rarely ever walk in straight lines. Sometimes we simply run around in circles, sometimes we choose new paths and come full circle, to stay with the image of the circle. Again and again, there comes a time for change. A lot of things have changed for me in the last few years, both in my private life and in my job. There have also been changes regarding this book project, which you, dear readers, accompany for many years, as does an editorial team. Putting the Academic Art of Riding into words and illuminating its exciting topics from different perspectives takes time, dedication and team spirit.

An dieser Stelle schreibt normalerweise meine österreichische Kollegin Anna Eichinger die einleitenden Worte. Sie hat nicht nur zur Geburt dieser Serie beigetragen, sondern auch ihre ersten Schritte liebevoll betreut. Dass Anna mir ihr Projekt anvertraut hat, ehrt mich sehr. Ihre Fußstapfen sind groß und ich verspreche mein Bestes zu geben, um Anna würdig nachzufolgen. Danke, Anna, für Dein Vertrauen. Ich freue mich darauf, die nächsten Ausgaben der „Akademischen Reitkunst“ zu begleiten und weiterzuentwickeln. Feedback und Wünsche an die Redaktion dürfen Sie, liebe Leserinnen und Leser, gerne an mich weitergeben (celina@equidemia.com).

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und an Ihrer persönlichen Entdeckungsreise auf dem Zirkel.

Ihre | Yours

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Celina', written in a cursive style.

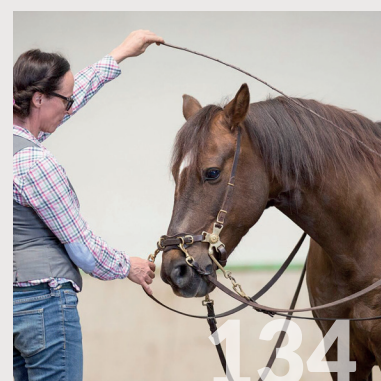
In this place, my Austrian colleague Anna Eichinger usually writes the introductory words. Not only has she contributed to the birth of this series, but she also lovingly supervised its first steps. I am very honored that Anna has entrusted me with her project. Anna's footsteps are great, and I promise to to my best to follow in them worthily. Thank you, Anna, for your trust. I look forward to accompanying and developing the next editions of the "Academic Art of Riding" series. You, dear readers, are welcome to pass on your feedback and wishes to the editorial team (celina@equidemia.com).

I hope you enjoy reading this volume as well as your personal journey of discovery on the circle.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Stephan', written in a cursive style.

INHALT

INHALT



Celina Skogan (NOR):

Editorial 2

Celina Skogan (NOR):

Das Starterpaket zum Zirkel 8

Marius Schneider (GER):

Jetzt geht's „rund“ 30

Interview mit Bent Branderup (DEN):

Die Reise zur Reitkunst 44

Kathrin Branderup-Tannous (DEN):

Der Akademische Werkzeugkasten 54

Gerlinde Schnapperelle (GER):

Der Zirkel in der Bodenarbeit 74

Anna Eichinger (AUT):

Die Risiken und Nebenwirkungen
des Zirkels beim Longieren 86

Jenny Vogel (ZAF):

Der Zirkel: Eine Reise in die Antriebskräfte
des Pferdes und seine Biomechanik 98

Bettina Biolik (POL):

Geraderichten auf dem Zirkel 114

Claudia Strauß (GER):

Der Zirkel und die Gerade 134

Hanna Engström (SWE):

Die Magie des Zirkels in Ihrem Körper 148

Ylvie Fros (NLD):

Der Einsatz von Körper & Sitz auf der Kreislinie 162

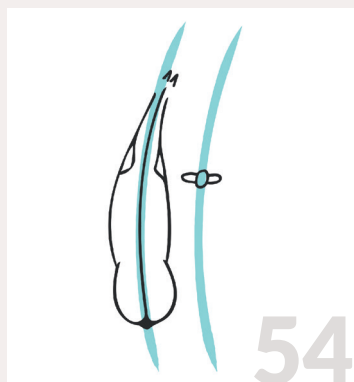
Maria Norberg & Camilla Frisell (SWE):

Zwei Trainerinnen – Sechs Pferde 176

Celina Skogan (NOR):

Gute Gedanken zum Schluss:
Achtsamkeit 196

CONTENTS



Celina Skogan (NOR):

Editorial	2
-----------	---

Celina Skogan (NOR):

Starter Package for Work with the Circle	8
--	---

Marius Schneider (GER):

Now It's All about the Circle	30
-------------------------------	----

Interview with Bent Branderup (DEN):

Journey to the Art of Riding	44
------------------------------	----

Kathrin Branderup-Tannous (DEN):

The Academic Toolbox	54
----------------------	----

Gerlinde Schnapperelle (GER):

The Circle in Ground Work	74
---------------------------	----

Anna Eichinger (AUT):

Risks and Side Effects of the Circle when Longeing	86
---	----

Jenny Vogel (ZAF):

The Circle: A Journey into the Equine Locomotive and Biomechanics	98
--	----

Bettina Biolik (POL):

Straightening the Horse on the Circle	114
---------------------------------------	-----

Claudia Strauß (GER):

The Circle and the Straight Line	134
----------------------------------	-----

Hanna Engström (SWE):

The Magic of the Circle in Your Body	148
--------------------------------------	-----

Ylvie Fros (NLD):

Use of Body & Seat on the Circle Line	162
---------------------------------------	-----

Maria Norberg & Camilla Frisell (SWE):

Two Trainers – Six Horses	176
---------------------------	-----

Celina Skogan (NOR):

Final Good Thoughts: Mindfulness	196
-------------------------------------	-----

DAS STARTERPAKET ZUM ZIRKEL

STARTER PACKAGE FOR WORK WITH THE CIRCLE

CELINA SKOGAN

Der Zirkel ist aus der dressurmäßigen Arbeit nicht wegzudenken. Das Kernstück der biegenden und stellenden Arbeit ist einerseits genial, andererseits wird es durchaus kontrovers diskutiert.

Jedes Werkzeug ist immer nur so gut wie seine Anwendung. Sinnvoll eingesetzt hilft die Zirkelarbeit bei der Entwicklung von Biegung, Stellung, Takt, Schwung und Vorwärts. Falsch angewendet schadet das Reiten auf dem Zirkel mehr, als dass es nützt. Über Dos und Don'ts auf der Zirkellinie schreiben in diesem Buch vor allem meine Kolleginnen Anna Eichinger, Bettina Biolik und Kathrin Branderup-Tannous. Lesenswert! Darum werde ich mich an dieser Stelle weiter mit der Ausbildungsstruktur im Sinne der Akademischen Leiter beschäftigen.

Wenn Sie den bisher erschienen Bänden gefolgt sind, kennen Sie den typischen Akademischen Weg. Bereits in der Boden- und Longenarbeit hat das Pferd die Hilfengebung kennengelernt und gemeinsam haben Pferd und Mensch zumindest Schulter- und Kruppeherein erarbeitet. Die meisten akademisch ausgebildeten Pferde erlernen zu diesem Zeitpunkt außerdem schon einfache Paraden sowie ein vorsichtiges Spiel zwischen Vorwärts und Versammlung. In der fortgeschrittenen Boden- und Longenarbeit ist die Formgebung der

It is impossible to imagine dressage work without the circle. On the one hand, the core of bending and stelling work is ingenious, on the other hand it is discussed quite controversially.

Every tool is only as good as its application. Used sensibly, circle work helps in the development of bending, stelling, beat, swing and forward. Used incorrectly, riding on the circle does more harm than good. My colleagues Anna Eichinger, Bettina Biolik and Kathrin Branderup-Tannous write about "dos" and "don'ts" on the circle line in this book. Definitely worth reading, which is why I will continue to deal with the structure of the horse's training in the sense of the Academic Ladder at this point.

If you have followed the volumes of this series published so far, you are familiar with the typical academic path. As early as in ground work and longe work, the horse has got to know the aids, and together horse and man have worked out at least shoulder-in and travers. At this point, most academically trained horses also learn simple halts and a careful interplay between forward and collection. In advanced ground and longe work, the shaping of the topline is an essential topic. If the horse has successfully been ridden in, it has already gained an



Oberlinie ein wesentliches Thema. Wenn daraufhin das Anreiten geglückt ist, wurden viele Elemente der Kommunikation verstanden. Sie sollten nun unabhängig von einem Longeur folgende reiterliche Fähigkeiten besitzen:

- Stopp und Start bestimmen können.
- das Pferd lenken können.
- die Gangart bestimmen können.
- ein lockeres Vorwärts auf großen Linien ohne Stresssignale reiten können.
- sich vom Pferd als Passagier in Schritt, Trab und Galopp transportieren lassen.

Das klappt wie immer nur mit einem gesunden Pferd ohne besondere Bedürfnisse. Hat ein Pferd hingegen besondere Bedürfnisse, dann braucht es besondere Ideen und Wege, die immer individuell sind und niemals in einem einzigen Buch erfasst werden können, es sei denn, es ist ein Erfahrungsbericht, wie ihn zum Beispiel meine Kolleginnen Camilla Frisell und Maria Norberg geschrieben haben.

Bilde ich ein Pferd für mich selber aus, dann gehe ich viel mehr ins Detail. Bereits an der Longe schule ich gerne alle Seitengänge und arbeite auch an der beginnenden Versammlung. Für die meisten Schüler jedoch ist es sinnvoll, erst einmal vom Longeur unabhängig zu werden und mit dem Reiten zu beginnen. Auch wenn es für das Pferd sinnvoll wäre, fehlt leider den meisten Reitern die Erfahrung in den Seitengängen und den versammelnden Lektionen, um von Beginn an sinnvoll mit Versammlung zu spielen. Die Zeit ist für viele Reiter ein nicht zu vernachlässigender Faktor.

Bilde ich ein Pferd aus, das ich behalten möchte, dann ist es mir egal, ob mein Jungpferd sechs Monate oder zwei Jahre an der Longe verbringt. Es dauert so lange wie es dauert und ich bewerte die Qualität unseres Zusammenseins nicht. Aber ich habe sowohl Zugriff auf gute Longeure als auch auf genug andere (Reit-)Pferde. Bei Schülern oder dem durchschnittlichen Freizeitreiter erlebe ich das oft anders. Es fehlt ein ausgebildeter Longeur, das alternative Reitpferd oder einfach die Erfahrung, die Zirkelarbeit so detailliert sinnbringend einzusetzen.

Auf der Akademischen Leiter ist nach dem Anreiten die Zirkelarbeit das logische nächste Element, um das Jungpferd an die gymnastische Arbeit heranzuführen. Aber nicht nur Jungpferde, die Schritt für Schritt der Akademischen Leiter folgen, profitieren von guter Zirkelarbeit. Auch bei Taktproblemen, körperlicher Schiefe, steifer Muskulatur und wenig Losgelas-

understanding of many elements of communication. You should now have the following riding abilities, independent of the assistance of a longeur:

- You should be able to determine stop and start.
- You should be able to steer the horse.
- You should be able to determine the horse's gait.
- You should be able to ride a relaxed forward on big circle lines without getting stress signals from the horse.
- You should be able to let yourself be carried by the horse as a passenger in walk, trot and canter.

As always, this only works with a healthy horse without special needs. If, on the other hand, a horse has special needs, then its training requires special ideas and approaches, which are always individual and can never be covered in a single book, unless they are the subject of a field report, such as the one written by my colleagues Camilla Frisell and Maria Norberg.

If I train a horse for myself, I go into much more detail. As early as on the longe, I like to train all lateral movements and also work on the early stages of collection. For most students, however, it makes sense to become independent of the longeur first and to start riding. Even if the horse would benefit from it, unfortunately most riders lack experience in how to use lateral movements and collecting lessons to play usefully with collection right from the start. For many riders time is a factor that cannot be ignored.

If I train a horse whom I would like to keep, I don't care whether my young horse is trained on the longe for six months or two years. It takes as long as it takes, and I do not judge the quality of our time together. But I have access to good longeurs as well as enough other (riding) horses. With students or the average leisure rider, I often have different experiences. What is missing is a trained longeur, the alternative riding horse or simply the experience to use circle work sensibly in such a detailed way.

On the Academic Ladder, circle work is the logical next step after riding in to introduce the young horse to gymnasticizing work. But not only young horses, who follow the Academic Ladder step by step, benefit from good circle work. Good circle work also helps with issues regarding the beat, crookedness, stiff muscles and a lack of suppleness, plus you can always re-

senheit hilft gute Zirkelarbeit, zu der Sie in jedem Ausbildungsstadium immer wieder zurückkehren können. Ihr Pferd wird davon sicher profitieren. Einfach stumpf im Kreis zu reiten und das Pferd den Gravitationskräften zu überlassen, hilft bei der Gymnastizierung hingegen überhaupt nicht. Warum das so ist? Wissenschaftliche Studien belegen die Überlastung der Gliedmaßen, wenn auf dem Zirkel die Schubkräfte ungebremst wirken. Wenn Sie diese Details interessieren, empfehle ich den Artikel von Jenny Vogel, die Experten zu Wort kommen lässt. An dieser Stelle lade ich Sie ein, meinen Gedanken aus reiterlicher und osteopathischer Sicht zu folgen.

Entdecken Sie die Zirkellinie

Unendlichkeit

Einer der unschlagbaren Vorteile der Zirkelarbeit ist die Unendlichkeit der Zirkellinie. Bei der Arbeit mit Bahnfiguren oder Geraden gibt es zwangsläufig immer einen Anfang und auch ein Ende. Wird der Zirkel so angelegt, dass der erste Hufschlag an der Bande nicht berührt wird, ist er unendlich. Auf Losgelassenheit und Entspannung folgt Balance. Besonders zu Beginn der Ausbildung (oder auch in der Korrektur) dauert es häufig einen Moment, bis das Pferd die Balance in der Bewegung und der Bewegungsrichtung gefunden hat. Endet die Linie zu früh, nehme ich meinem Schützling die Chance, die Wohlfühlphase und Losgelassenheit im eigenen Körper zu spüren.

Frei von der Wand!

Nicht nur die Unendlichkeit, sondern auch die Unabhängigkeit von der Bande ist ein echter Vorteil. Von Natur aus ist das Pferd in seiner Grundform konisch. Sein Körper läuft von hinten nach vorne spitz zu. Der Kopf ist der schmalste Teil des Pferdes, seine Vorhand etwas breiter und die Hinterhand viel breiter. Wenn Sie versuchen, auf dem ersten Hufschlag einfach parallel zur Bande zu reiten, wird diese natürliche Form den Reiter direkt vor Herausforderungen stellen. Besonders wenn der Vorschwung des inneren Hinterbeins (noch) nicht sicher ist, hält die Bande oft das Pferd zurück oder der Reiter spürt einen deutlichen Sog über die äußere Schulter zur Bande hin. Abhängig von der individuellen natürlichen Schiefe übt die Wand eine extreme, fast magnetische Anziehungskraft auf die Remonte aus. Überwiegt die Schubkraft in einem oder beiden Hinterbeinen stark im Verhältnis zur Tragkraft, schiebt diese das Pferd vermehrt auf die Schulter. Ob das Pferd auf die diagonale, gleichseitige oder sogar auf beide Schultern geschoben wird, hängt von der natürlichen Konstitution und den reiterlichen Fähigkeiten ab. Zwei oft gesehene Fehler sind die folgenden: Einige Pferde bewegen sich in ei-

turn to circle work at any stage of training. Your horse will certainly benefit from it. However, just riding mindlessly in a circle and leaving the horse to deal with the gravitational forces on its own isn't helpful at all in gymnasticizing work. Why is this so? Scientific studies prove that the limbs are overloaded when thrust forces act freely on the circle. If you are interested in these details, I recommend the article by Jenny Vogel, in which experts speak. In this article, I invite you to follow my train of thoughts from a rider's and osteopath's point of view.

Discover the circle line

Infinity

One of the unbeatable advantages of circle work is the infinity of the circle line. When working with school figures or straight lines, there is inevitably always a starting point and also an end point. If the circle is set up in such a way that the first track on the wall is not touched, it is infinite. Suppleness and relaxation are followed by balance. Particularly at the beginning of the horse's education (or also when a horse is reschooled), it often takes a while until the horse has found its balance in both motion and the direction of its movements. If the line ends too soon, I deprive my protégé of the chance to experience the feel-good phase and relaxation in its own body.

Free from the wall!

Not only infinity, but also independence from the wall is a real advantage. By nature, the horse's basic shape is conical. Its body tapers from back to front. The head is the narrowest part of the horse, its forehead a little wider and the hindquarters much wider. If you try to simply ride parallel to the wall on the first track, this natural shape will immediately pose a challenge to the rider. Especially when the forward swing of the inner hind leg is not (yet) securely established, the wall often holds the horse back or the rider feels a clear pull over the outer shoulder towards the wall. Depending on the horse's individual natural crookedness, the wall exerts an extreme, almost magnetic pull on the young horse. If the thrust force in one or both hind legs is strongly predominant in relation to the load-bearing capacity, the horse will be pushed more and more onto the shoulder. Whether the horse is pushed on the diagonal, equilateral or even on both shoulders depends on its natural constitution and on the rider's riding skills. Two often-seen mistakes are the following: Some horses move at a travers-like angle, but put the main load on the outer foreleg instead of developing weight-bearing capacity in the hindquarters.

ner kruppehereinartigen Abstellung, aber mit der Hauptlast auf dem äußeren Vorderbein statt Tragkraft in der Hinterhand zu entwickeln. Das zweite, entgegengesetzte Extrem ist das Ausrichten der Kruppe an der Wand. Jetzt bewegt sich das Pferd in einer schulterhereinartigen Abstellung, die Hauptlast liegt aber auf dem äußeren Vorderbein statt auf dem inneren Hinterbein. So oder so – beides ist falsch. Solange keine Kraft aus der Hinterhand übertragen wird, ist die Arbeit gymnastisch nicht wertvoll.

Bis zu dem Tag, an dem die Hinterhand die Position der Vorhand vollständig kontrollieren kann, rate ich gerne dazu, mindestens zwei Meter Platz zur Bande zu lassen. Dann brauchen Sie sich „nur“ mit der natürlichen Disposition von Pferd und Reiter auseinanderzusetzen und müssen sich nicht noch mit der Anziehungskraft der Wand beschäftigen. Das gilt auch für die angelegte Zirkellinie. Lenken Sie Ihr Pferd auf der Linie und lassen Sie sich nicht von der Wand lenken.

Vorarbeiten des inneren Hinterbeins

Pferdeausbildung hat viel mit Logik und Struktur zu tun. Die Erfahrung zeigt, dass das Hinzufügen des Reitergewichts und das Lösen von der Longe auch das bestens vorbereitete Pferd zumindest kurz aus seiner Balance bringt. In der Boden- und Longenarbeit hat das Pferd bereits gelernt, mit dem inneren Hinterbein unter den Schwerpunkt zu fußen, die innere Hüfte vorzubringen und sich selbst zu tragen. Diese vorbereitende Gymnastizierung soll es dem Pferd erleichtern, mit dem Reiter in eine neue, gemeinsame Balance zu kommen. Das Vorbringen der inneren Hüfte ist die Voraussetzung, die eine sinnvolle Gymnastizierung innerhalb der Reitbahn überhaupt möglich macht. Und genau darauf baut die gymnastische Zirkelarbeit auf.

Die Zirkelarbeit macht also dann Sinn, wenn sie dem Pferd das Untertreten erleichtert – und nicht erschwert. Die Zirkelgröße ist dafür ein entscheidender Faktor. Die Liniengröße muss dem Grad an Versammlung (oder eben der mangelnden Versammlung) angepasst sein. Ist der Durchmesser des Zirkels zu klein für die Fähigkeiten des Pferdes, sich zu versammeln und damit zu biegen, wird dem inneren Hinterbein der Vorschwung genommen und das äußere Hinterbein fällt aus. Zu klein angelegte Zirkellinien sind eher Strafe als Gymnastik und machen es dem Pferd sehr schwer.

Biegung und Stellung

Wird die Arbeit mit dem inneren Hinterbein des Pferdes sinnvoll gestaltet, entwickeln sich hieraus Biegung und Stellung ganz selbstverständlich, ohne dass weitere Hilfsmittel benötigt werden.

The second, opposite extreme is alignment of the croup with the wall. As a result, the horse moves at a shoulder-in-like angle, but now the main load is on the outer front leg instead of on the inner hind leg. Either way – both are wrong. As long as no power is transferred from the hindquarters, the work is not valuable for gymnasticizing the horse.

So until the hindquarters can completely control the position of the forehand, I would advise you to leave to keep a distance of at least two meters from the wall. Then you “only” have to deal with the natural disposition of horse and rider and not with the magnetic pull of the wall as well. This does also apply to the circle line. Steer your horse on the line and do not let the wall steer you.

Bringing the inner hind leg forward

Horse training has a lot to do with logic and a methodical approach. Experience shows that adding the rider's weight and release from the longe will at least briefly unbalance even the best-prepared horse. In ground and longe work, the horse has already learned to step with the inner hind leg under its center of gravity, to bring the inner hip forward and to carry itself. This preparatory exercising should make it easier for the horse to establish a new balance, one that is shared with the rider. To begin with, bringing the inner hip forward is a prerequisite for making a useful exercising on the riding track possible. And it is the very basis of gymnasticizing work on the circle.

Accordingly, circle work makes sense if it makes it easier for the horse to step under – and not more difficult. The size of the circle is a decisive factor in this context. The size of the line must be adapted to the degree of collection (or to the lack thereof). If the diameter of the circle is too small for the horse's ability to collect and thus to bend, the inner hind leg is deprived of its forward swing and the outer hind leg falls out. Circle lines that are too narrow are more punishment than exercises and are very difficult for the horse.

Bending and stellning

If work with the horse's inner hind leg is carried out in a sensible way, bending and stellning will develop quite naturally without the need for further aids.

Testen Sie Ihre eigene Wahrnehmung

Lassen Sie uns ein kurzes Experiment machen, bevor Sie weiterlesen. Das eigene innere Bild beeinflusst unsere Arbeit oft unterbewusst, aber nicht weniger stark. Darum lade ich Sie zu einem kleinen Experiment ein. Bereiten Sie Stift und Zettel vor, setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und atmen tief durch. Wenn alles gut vorbereitet ist und Sie wenigstens 20 Minuten ungestörte Zeit haben, beantworten Sie für sich selber einige Fragen. Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie es sich für Sie richtig anfühlt. Gerne können Sie auch noch einmal einen Schritt zurückgehen und sich eine Frage ein zweites Mal genauer ansehen. Vielleicht fallen Ihnen weitere Details auf, die Sie hinzufügen möchten. Tun Sie das!

Jetzt rufen Sie vor Ihrem inneren Auge einmal Ihr Bild eines perfekt gebogenen und gestellten Pferdes auf der Zirkellinie auf. Speichern Sie dieses Bild in Ihrem Kopf und schauen Sie sich alle Details an.

Wie sieht das Pferd aus? Schreiben Sie alle Details auf, die Ihnen auffallen. Welche Farbe hat das Pferd? Wie sieht das Kopfstück aus? Wer reitet es? Wird in der Halle oder auf einem Außenplatz geritten? Wie sieht der Himmel aus? Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Vielleicht fällt Ihnen noch die Gangart auf oder ob das Pferd steht. Wie sieht der Reiter aus? Ist es ein Mann oder eine Frau? Welche Farbe hat die Satteldecke? Ist das Pferd überhaupt gesattelt? Wie fühlt es sich an?

Nehmen Sie sich gerne Zeit, bevor wir nach weiteren Details schauen. Befindet sich der Kopf innerhalb, außerhalb oder auf der Zirkellinie? Wo befinden sich die Pferdeschultern? Wohin kippt der Mähnenkamm? Wie ist die Platzierung von Schulter und Hüfte zueinander? Liegen sie auf einer Linie? Wenn Sie das Bild genau betrachten, können Sie ebenfalls sehen, wie die Hinterbeine auftreten. Machen beide Beine gleich lange Schritte? Ist ein Bein länger oder kürzer? Fußten die Hufe unter den Schwerpunkt? Wie werden die Vorderbeine platziert? Können Sie eine Balance erkennen? Erkennen Sie eine Schwungrichtung?

Wenn Sie mit Ihrer Liste fertig sind, legen Sie sie gut auffindbar, aber abgedeckt zur Seite.

Wenn Sie am Ende des Artikels angekommen sind, lade ich Sie ein, den Test mit einem neuen Zettel zu wiederholen. Es macht große Freude, die beiden Bilder, die Ihre Vorstellung gezeichnet hat, miteinander zu vergleichen und von diesen für die eigene Arbeit zu lernen.

Test your own perception

Let us carry out a short experiment before you read on. Our own inner image often influences our work subconsciously, but nonetheless strongly. This is why I invite you to participate in a little experiment. Fetch pen and paper, sit down in a quiet place and breathe deeply. If everything is well-prepared and you have at least 20 minutes uninterrupted time, answer some questions for yourself. Take as much time as you feel is right for you. You are also welcome to take a step back and look more closely at the questions a second time. You may notice other details that you would like to add. Please feel free to do so!

In your mind's eye you will now see your picture of a horse in perfect bending and Stellung on the circle line. Save this image in your mind and look at all the details.

What does the horse look like? Write down all the details that you notice. What color is the horse? What does the headpiece look like? Who is riding it? Is it ridden indoors or outdoors? What does the sky look like? Describe everything as precisely as possible. You may particularly notice the gait of the horse or whether it is standing. What does the rider look like? Is it a man or a woman? What color is the saddlecloth? Is the horse even saddled? How does it feel?

Please take your time before we look for further details. Is the head inside, outside or on the circle line? Where are the horse's shoulders located? In which direction does the mane crest tilt? How are shoulder and hip positioned in relation to each other? Are they aligned? If you look closely at the image, you can also see how the hind legs appear. Do both legs make equally long steps? Is one leg longer or shorter? Are the hooves under the center of gravity? How are the front legs placed? Can you detect a balance? Can you recognize a swing direction?

When you are finished with your list, put it aside so that you can easily find it, but cover it.

When you have reached the end of this article, I invite you to repeat the test with a new sheet of paper. It is a great pleasure to compare the two images that your imagination has created and to learn from them for your own work.

Ein bisschen Anatomie als Grundlage

Bei dem Wort „Biegung“ denken die meisten Reiter primär an die Platzierung von Kopf und Hals. Gut zu wissen ist, dass die Halswirbelsäule deutlich biegsamer ist als die restliche Wirbelsäule des Pferdes. Versucht der Reiter also, Biegung ausschließlich mithilfe der Hand und Positionierung des Kopfes herzustellen, sind seine Bemühungen aussichtslos. Er aktiviert damit bestenfalls die Halsmuskulatur, schlimmstenfalls blockiert sich der Übergang der Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule durch einen überbogenen Hals. So oder so – eine Aktivierung der Halsmuskeln hebt Schulter und Brustkorb auf jeden Fall nicht. Wie bei jeder Arbeit mit einem System – sofern wir unsere geliebten Pferde ganz emotionslos so kategorisieren möchten – ist immer das schwächste Glied der limitierende Faktor. Das gilt nicht nur für das Beugen der kleinen Gelenke im Rahmen der vertikalen Biegung (Hankenbeugung), sondern auch schon in der Basisarbeit für die laterale Biegung der Wirbelsäule.

Aus reiterlicher und biomechanischer Sicht müssen wir das Pferd immer als Ganzes sehen. Anatomisch hat die Wirbelsäule trotzdem verschiedene Abschnitte. Die Übergänge von Genick, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie Hüfte/Sakrum sind durch gelenkige Flächen verbunden. Blockiert eine dieser Flächen, blockiert dies den gesamten Schwung der Wirbelsäule nachhaltig. Wenn Sie jetzt automatisch an das Kissing-Spines-Syndrom denken, machen Sie sich bitte bewusst, dass der knöcherne Schaden ein Spätsymptom ist. Schon lange davor haben Weichteile, Faszien und muskuläre Verbindungen ein Trauma erlitten. Erst wenn diese Strukturen nicht mehr puffern können, zeigen sich die Symptome an der knöchernen Struktur. In der gerittenen Arbeit zeigt so ein Pferd schon lange Schmerzsymptome und Probleme mit Losgelassenheit, Takt und Schwung. Das Pferd hebt Rücken und Schulter nicht. Symptome wie schlechte Rückenmuskulatur oder Trageerschöpfung, abgesunkener Brustkorb, verdrehte Lendenwirbelsäule und herausgestelltes Becken, oft auch Sehnen- oder Bänderproblematiken sind lange vor den ersten Kissing Spines sichtbar und sollten vom geschulten Reiter oder Ausbilder erkannt werden.

Der am wenigsten biegsame Teil in der Längsbiegung ist beim Pferd naturgemäß die Lendenwirbelsäule, die mit ihren Flügelchen den geringsten Spielraum auf lateraler Ebene hat. Rotieren hingegen kann sie überdurchschnittlich gut, weshalb sich Biegungs- und Stellungsfehler gerne hier manifestieren. Ebenso ist die Hüfte mit dem eingebetteten Sakrum in ihrem Spielraum begrenzt. Reden wir über Bie-

A little bit of anatomy as a basis

When the word “bending” is used, most riders think primarily of the placement of the horse’s head and neck. It is good to know that a horse’s cervical spine is much more flexible than the rest of its spine. However, if the rider tries to achieve bending exclusively with her/his hand and positioning of the horse’s head, her or his efforts will be futile. At best, s/he activates the cervical muscles, at worst, the transition from the cervical to the thoracic spine will be blocked by an over-bent neck. Either way – activating the cervical muscles will definitely not lift the shoulder and chest. As with any work with a system, the weakest link is always the limiting factor – if we want to categorize our beloved horses in this way without any emotion. This does not only apply to the flexing of the small joints during vertical bending (flexing of the haunches), but likewise to lateral bending of the spine as early as in the basic work aiming at it.

From an equestrian and biomechanical point of view, we must always see the horse in its entirety. Nonetheless, anatomically the spine consists of different sections. The transitions of neck, cervical, thoracic and lumbar spine as well as hip/sacrum are connected by articulated surfaces. If one of these surfaces blocks, this blocks the entire swing of the spinal column permanently. If you now automatically think of kissing spines syndrome, please be aware that any damage to bone structures is a subsequent symptom. Long before bone structures were damaged, soft tissues, fasciae and muscular connections have suffered trauma. Only when these structures are no longer able to buffer do the symptoms become manifest in bony structures. In ridden work, a horse affected in this way has long shown pain symptoms and had problems with suppleness, beat and swing. Such a horse does not lift its back and shoulders. Symptoms such as bad back musculature or exhaustion due to too high loads, a lowered chest, a twisted lumbar spine and an exposed pelvis, as well as often tendon or ligament problems, are visible long before the first kissing spines develop. An educated rider or horse trainer should notice such symptoms.

Naturally, the least flexible part in longitudinal bending is the horse’s lumbar spine, which has the least room for manoeuvre on the lateral plane with its small “wings,” i.e. the projections of the vertebrae. However, it can rotate more than average, which is why bending and stelling errors tend to become obvious here. Likewise, the hip with the embedded sacrum is limited in its range of motion. If we talk about

gung und Stellung, sind diese Bereiche also die, auf die wir besonders gut achten müssen.

Wissen und Können sind bekanntlich zwei völlig verschiedene Dinge. Im Idealfall gehen sie Hand in Hand. Die Sache wird noch komplizierter, da diese Bereiche im Pferdekörper nur indirekt und nicht direkt beeinflussbar sind. Wie schön wäre es, wenn das Platzieren des Kopfes alle reiterlichen Probleme lösen würde! Leider ist dem nicht so. Trotzdem wird der Anfänger zu Beginn oft lernen, mal ein kleines Zupfen am inneren Zügel einzusetzen oder sogar den inneren Kappzaumzügel separat zu führen, um dem Pferd eine Zirkellinie vorzugeben. Der etwas weiter fortgeschrittene Reiter sollte lernen, feiner zu werden, das Pferd zwischen innerem, um sich herumbiegenden Schenkel und äußerem Zügel zu führen, um so Biegung entstehen zu lassen. Damit das funktionieren kann, braucht der Reiter jedoch schon ein gutes Stück Ausbildung. Für den Reiter ist die Grundvoraussetzung, im Sitz ausbalanciert genug zu sein, damit er das Pferd nicht stört. Ylvie Fros hat gut umsetzbare Ideen zu diesem Thema aufgeschrieben. Das Bewusstsein über die diversen sekundären Hilfen zur Rahmgebung sowie das Wissen um Balance- und Bewegungsrichtung ist Voraussetzung dafür.

Die Bewegungsrichtung

Damit die Zirkelarbeit sinnvoll ist, ist das Bewusstsein über die Bewegungsrichtung im Pferd unglaublich wertvoll. Ein akademischer Reiter denkt immer von hinten nach vorne. Reiten ist ein bisschen wie mit einem Anhänger rückwärts zu fahren: Der Motor sitzt hinten. Kopf und Schulter werden dahin getragen, wo der Motor sie hinbewegt. Alles, was der Reiter in der Hand und zwischen den Zügeln erspürt, wird aus der Hinterhand erzeugt. Für die Arbeit mit dem Pferd können wir also zwei Konsequenzen daraus ziehen: Die Schulter stabilisiert sich aus der Hinterhand und dem Brustkorb und die Schwungrichtung des Pferdes ist abhängig vom Kraftübertragungswinkel aus der Hinterhand.

Je nachdem, ob das äußere oder das innere Hinterbein das Schwungbein ist, ist dieser Kraftübertragungswinkel im Becken des Pferdes leicht unterschiedlich. Dieser Winkel ist ebenfalls stark von der Losgelassenheit, der Zirkelgröße und Grundgymnastizierung des Pferdes abhängig. Wie viel Grad es genau sein sollten, ist somit schwer zu definieren und variiert je nach Fähigkeiten des Pferdes in Bezug auf seinen Versammlungs- und Gymnastizierungsgrad. Was Sie sich zur eigenen Überprüfung merken können, ist Folgendes:

bending and stelling, these are the areas that we have to pay particular attention to.

Knowledge and ability are, as we know, two completely different things. Ideally, they go hand in hand. Matters become even more complicated because these sections of the horse's body can only be influenced indirectly and not directly. How wonderful it would be if correct placement of the head would solve all riding problems! Unfortunately this is not the case. Nevertheless, in her/his early training, the beginner often learns to use a small pluck on the inner rein or even influence the inner cavesson rein separately to bring the horse on a circle line. The slightly more advanced rider should learn to use more refined aids, to guide the horse between the inner leg that bends around itself, and the outer rein, in order to create bending. However, to make this work the rider needs a good deal of training. For the rider it is a basic requirement to achieve a seat that is balanced enough so as not to disturb the horse. Ylvie Fros has listed some good ideas on this subject. Awareness of the various secondary aids for framing the horse as well as knowledge of balance and direction of movement are of utmost importance in this context.

Direction of movement

In order for circle work to be meaningful, awareness of the direction of movement in the horse is incredibly valuable. An academic rider always thinks from back to front. Riding is a bit like driving backwards with a trailer: The engine is in the back. Head and shoulders are carried to where the engine moves them. Everything the rider feels in the hand and between the reins is generated from the hindquarters. Therefore, we can draw two conclusions for our work with the horse: The hindquarters and the chest stabilize the shoulder, and the direction of the horse's swing depends on the angle of power transmission from the hindquarters.

Depending on whether the outer or inner hind leg is the swing leg, this force transmission angle in the horse's pelvis varies slightly. This angle also strongly depends on the horse's suppleness, the size of the circle and the horse's basic level of physical fitness. Exactly how many degrees it should be is therefore difficult to define and varies according to the horse's abilities in terms of its degree of collection and level of exercise. What you can keep in mind to review your own training is the following: