

Reit-Ideen

für jeden Tag

Ein lebendiges Trainings-Handbuch

Aus der Praxis - für die Praxis

96 Seiten voller Ideen,

Übungen, Lektionen und Aufgaben



Bist Du bereit? - ¡Vámonos!

ANGELIKA GRAF VERLAG



Eine gute Theorie kann nur durch eine gute Praxis
zum Leben erweckt werden.

Auch geht es darum zu erkennen, wenn zwei das Gleiche sagen, dann ist
nicht unbedingt das Gleiche gemeint. Das „wie“, die Einstellung hinter der
Theorie ist das, was den Unterschied macht.

Tieferes Wissen über die Reitkunst
Iberischer Arbeitsreitweisen erwünscht?
Gefunden in

„WORKING EQUITATION BASICS“ - ,
„WORKING EQUITATION ADVANCED“ &
„WORKING EQUITATION TRAIL-TRAINING“

Dürfen wir einladen?

Ihre Reizeit ist eine wertvolle Zeit. Meist zu kurz bemessen und nur selten lang genug. Eine herzerfrischende, motivierende, qualitätsvolle Zeit will sinnvoll vorbereitet, gut gestaltet und achtsam umgesetzt werden. Genau dafür ist das Trainings-Handbuch gefüllt mit wertvollen und spannenden Reit-Ideen.

Viele Leser fragten uns, ob es nicht möglich wäre, die vielfältigen Aufgaben und Übungskombinationen aus den drei Büchern der ‚Working Equitation Reihe‘ in eine ‚stalltaugliche‘ Form zu bekommen. Und nun halten Sie es in Ihren Händen!

In Verbindung mit ‚REIT-MOMENTE‘, Ihrem Reit-Planer und Tagebuch können Sie Ihren Trainingsplan klar und zielführend entwickeln. Sie werden sehen, alleine dadurch stellt sich so mancher Erfolg ein und das Erreichte wird sichtbar. Die Freude darüber motiviert und beflügelt zu neuen Taten.

Ein guter Plan beginnt damit, sich sinnvolle Übungen zusammenzustellen, die helfen, dem gesteckten Ziel näher zu kommen. So kann auf einem machbaren, von Erfolg getragenen Niveau gearbeitet werden. Viele Ideen, Abwechslung und neue Kombinationen lassen spielerisch Trainingserfolge entstehen, so dass sich mit einem durchdachten und kontinuierlichen Arbeiten Leichtigkeit, Dynamik und Motivation ganz nebenbei einstellen. Ein guter Nährboden für eine innige Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Pferd.

Dieses Buch ist für ambitionierte Dressurreiter, sowie engagierte Freizeitreiter geeignet. Es ist nicht unbedingt notwendig, sich mit der Turnierdisziplin der Working Equitation zu verbinden. Es geht um die Wurzeln - eine Reiterei in der alles einen Sinn hatte und die Reiter und Pferd einte, wie es nur die Arbeit auf dem Feld mit den angriffslustigen Rindern Spaniens und Portugals und der berittene Stierkampf hervorbringen konnten. Die vorliegenden Trainingsimpulse sind für die meisten Reiter neu und stärken die gesunde Entwicklung von Pferd und Reiter. Zudem lässt die Abwechslung Begeisterung aufleben und spornst meist zu Größerem an - nicht nur beim Pferd!

Viel Freude und gute Erkenntnisse wünschen wir Ihnen!

*Herzlichst
Angelika Graf mit Team*



PS.: Wir wünschen uns, dass die beiden Planungshilfen oft ihren Platz in der Halle, bei der Arbeit, sozusagen mitten im Leben finden. Also: Bewaffnen Sie sich mit Stift und Markierungen - und los geht es!

Ein guter Plan!

| | |
|--|----|
| Ein guter Trainingsplan ist immer wertvoll | 6 |
| Aufwärm-Übungen - Allerdings nicht nur zum Aufwärmen | |
| Tritte verlängern und verkürzen | 8 |
| Zirkel verkleinern und vergrößern | 12 |
| Schulterherein & Geradeaus | 16 |
| Schulterherein & Konterschulterherein | 18 |
| Travers - Ein erstes Setzen der Hanken | 21 |
| Richtungswechsel schulen Flexibilität & Wendigkeit | |
| Takt, Rhythmus & Balance - beständig auch in Wendungen | 22 |
| Parallel-Slalom - Erster Kontakt | 24 |
| Die ‚3 Tonnen‘ - Geschicklichkeit & Versammlung | 26 |
| Die ‚3 Tonnen‘ - Galoppvolten einfach erarbeiten | 28 |
| Kombinationen, die zum Tanz einladen | 30 |
| Harmonisch gerittene Übergänge | |
| Über den Sitz geritten | 32 |
| Fördern Kooperation & Leichtigkeit | 34 |
| Schulen Balance von Pferd und Reiter | 36 |
| Entwickeln Geschicklichkeit & Durchlässigkeit | 38 |
| Arbeiten in den Seitengängen - Vielseitig & aufeinander aufbauend | |
| Schulterherein & viele Ideen | 40 |
| Konterschulterherein - sehr lehrreich | 46 |
| Travers - Krafttraining | 52 |
| Traversale - Meine Lieblingsübung | 56 |
| Nachgedacht - Zeit zum Beobachten, Planen & Reflektieren | 60 |
| Pylonen im Quadrat & Rechteck mit Spannung pur! | |
| Abwechslungsreicher Einstieg | 62 |
| Seitengänge gut kombiniert | 64 |
| Ein Weg zu Galoppwechsel | 66 |
| Trailhindernisse bereichern das Training | |
| Seitlich über eine Stange | 68 |
| Wirkungsvolle Kombinationen | 70 |
| Parallel-Slalom mit Stangenarbeit | 72 |
| Arbeit im Stangenkreuz - Vielseitig, spannend & effizient | 74 |
| Arbeit mit Cavaletti auf dem Zirkel | 82 |
| Gewusst wie: Trailhindernisse sinnvoll kombiniert | |
| Takt & Rhythmus der Bewegung | 84 |
| ‚3 Tonnen‘ x ‚3 Tonnen‘ & Vier gut kombiniert | 86 |
| Zwischen Ruhe und Dynamik | 88 |
| Großartiges Mobilisieren der Hüfte | 90 |
| Geschicklichkeit für Pferd & Reiter | 92 |
| Glossar & Dank | 94 |
| Impressum & Haftungsausschluss | 96 |

Eine Lebensreise & ihre Etappen

Wie wäre es, das Leben als eine Reise zu uns selbst zu betrachten? Und all die Menschen und Tiere als unsere Reisebegleiter? Das Pferd als unser Partner spielt in unserer Entwicklung als Mensch und Reiter eine essentiell wichtige Rolle. Achten und schätzen wir die Pferde für das, was sie uns als Wachstumsfeld eröffnen? Sehen wir die Herausforderungen als das an, was uns wirklich weiterbringen kann? Und sehen wir auch, was wir schon alles auf dieser Reise erreicht haben?

Das Planen, Aufschreiben und Reflektieren meiner Arbeit mit den Pferden über Jahrzehnte öffneten mir den Zugang zu einem aufmerksamen Studium und Selbststudium. Ich begann intensiv zu forschen und tauchte tiefer und tiefer ein in traditionelle Reitkulturen. Die konzentrierte Arbeit und der immense Hintergrund, der sich mir dadurch erschloss, bilden die Grundlage meines Wissensschatzes. Daraus entstehen und entstanden unsere Werke, die Kunst und Bewegungskunst verbinden und vor allem einladen, einzutauchen in eine Art zu reiten, die vielerorts als Kunst verehrt wird.

Meine Motivation ist es den Pferden ein freudvolleres, gesünderes Arbeiten zu schenken und vielen Menschen gute, greifbare Erkenntnisse zu ermöglichen. Vielleicht nutzen Sie dieses Angebot und steigen mit mir ein in eine Reitkultur, die nur jeder in sich selbst zum Leben erwecken kann!



Einige Gedanken zu ,Zeit'

Wie viel Zeit braucht Fortschritt? Was ein kluger Reiter in Minuten erreichen kann, wenn er zum Beispiel im richtigen Moment aufhört zu fragen, zu fordern, gar abzusteigen, grenzt an ein Wunder. Und manch andere Dinge brauchen Monate oder Jahre konsequenter Arbeit, um sich grundlegend zu manifestieren. Das ist ebenso ein Wunder.

Mit ist es wichtig, dass man alle Dinge, denen man im Training begegnet, als Möglichkeit zur Entwicklung sehen kann. Es gibt keine Widrigkeiten, sondern nur einen IST Zustand, ein sinnvoller Plan und die Tat, es dann auch liebevoll umzusetzen.

Gute Grundlagen, wie das Vorhaben sich einen gut schwingenden Rhythmus zu erarbeiten, brauchen vielleicht zwei Jahre. Andere Aufgaben müssen für ein paar Wochen ruhen und kommen dann wie selbstverständlich wieder hoch und sind einfach da.

Immer gilt es zu nutzen was da ist, ohne Zögern und Beschwerden: Pfützen und Matsch für Trittsicherheit und eine aktive Beinarbeit, Klettern, auch an der Hand, für eine gute Koordination und zur Kräftigung der Hinterhand, Wiesenwege verwenden, um die Galoppwechsel zu üben und vieles mehr - das Leben ist eine Wundertüte!

Und so führen Umwege oft schneller zum Ziel!

Ein guter Ritt - eine gute Yogastunde

Es ist Verbundenheit in der Bewegung, aufmerksames Spüren - wie fühlt es sich an? Ein erster Scann, eine Momentaufnahme des Befindens beider Körper. Gepaart mit einem Wissen, welche Muskelketten wie mobilisiert und gekräftigt werden können, um dadurch dem Pferd die Möglichkeit zu schenken, seine Fähigkeiten zu entfalten. Wundervoll wird dies, wenn dabei alles Gute, was oft im Verborgenen ruht, sanft enthüllt und geweckt wird - Ein wahrer Zauber liegt darin!

Ein guter Ritt - Wie kann es gelingen?

Der Antrieb, die Hinterhand des Pferdes wird in seine Kraft gebracht, perfekt dafür ist die Übung ‚Tritte verkürzen und verlängern‘. Ein erstes Abkippen des Beckens, Wölben des Rückens und heben des Rumpfes weckt die Glieder, so dass die Schultern ihre erste Bewegungsfreiheit spüren können. Anschließend ist die seitliche Flexibilität des Pferdekörpers gefragt. Beispielsweise fördert die Übung ‚Zirkel verkleinern‘ die wichtige Dehnung der äußeren Seite. Auf einer Volte angekommen, kann diese in einem leichten Schulterherein wieder zum Zirkel geöffnet werden. Das Schulterherein fördert ein Tiefertreten der Hinterbeine und weckt die Bauchmuskulatur des Pferdes; das wiederum bewirkt ein Dehnen der gesamten Oberlinie. Das Pferd fängt gleich zu Beginn ansich in einer positiven Selbsthaltung zu tragen.

Wird noch mehr Aktivität in der Hinterhand gebraucht, ermöglichen das kurze Übergänge ‚Trab-Schritt-Trab‘; zudem führen diese Pferd und Reiter in eine gute Konzentration.

Was fehlt nun noch? Die Übung ‚Schulterherein und Konterschulterherein‘ im Wechsel geritten, hilft dem Reiter die Hinterbeine des Pferdes einzeln ‚ansprechen‘ zu können. Durch diese stete abwechselnde Mobilisierung kommt das Pferdes so richtig in Schwung! Es zentriert sich, richtet sich gerade und findet in eine stabile, dynamische Balance unter dem Reiter. Takt und Rhythmus stellen sich ein. Das Pferd bewegt sich losgelassen mit einer leichten Anlehnung. Der Schwung der Hinterhand kann frei nach vorne fließen.

So aufgewärmt, kann die Arbeitphase mit verschiedenen Themen und Lektionen beginnen. Bitte bedenken Sie dabei: Jede Lektion, Übung und Aufgabe sollte nie nur Selbstzweck sein, sondern hat immer auch eine wertvolle, gymnastizierende Wirkung. Der Fokus liegt stets auf Verbessern der Beweglichkeit und Entwickeln einer geschmeidigen, leistungsfähigen Muskulatur. Das ist die Basis sinnvollen Trainings, effizient und wirkungsvoll; gesunderhaltend für Körper und Geist, nicht nur des Pferdes. Zudem wirkt es leistungssteigernd in Kondition und Motivation.

Wichtig vor allem ist eine ehrliche, kontinuierliche Arbeit und dass die Anforderungen immer altersgerecht verlangt werden. Ein Pferd soll gefördert, jedoch nie überfordert werden. So entwickelt sich Ihr Pferd im Laufe der Jahre zu einem gesunden Athleten mit ausdrucksstarken Bewegungen, anmutiger Ausstrahlung und einem klaren, starken Charakter.

Pferde an seiner Seite zu haben, ist ein Geschenk des Lebens, so lasst es uns respektvoll, mit Würde und viel Freude genießen!

Tägliches Aufwärmen - was ist wichtig?

Ein ‚Scan‘ zu Beginn der täglichen Arbeit mit dem Pferd gibt Einblick in die momentane Befindlichkeit des Partners. Es geht nicht nur darum Muskeln, Sehnen und Bänder, sozusagen den gesamten Bewegungsapparat des Pferdes zu aktivieren, die Blutzirkulation hochzufahren und alles für die Arbeitsphase geschmeidig zu bekommen. Genauso wichtig ist es, sich in den ersten Minuten des täglichen Trainings aufeinander einzustimmen, zu spüren, wie sich der Pferdekörper heute anfühlt, wie sich Raumgriff der Tritte und Regelmäßigkeit in den Bewegungen entwickeln. Bereits in diesen Augenblicken beginnen die ersten Schritte zu einer tiefen Verbundenheit. Ein Gefühl der Einheit entfaltet sich. Der Reiter lässt sich auf das Pferd ein und das Pferd konzentriert sich auf den Reiter. So entsteht ein feiner Dialog zwischen Pferd und Reiter - eine Kooperation im stillen Einvernehmen.



Hintergrundwissen - Es gibt immer ein 'Warum'.

Rahmen erweitern und verkürzen - Tritte verlängern und verkürzen

Für die Doma Vaquera wie auch die Working Equitation bildet die Aufgabe ‚Rahmen erweitern und verkürzen‘ eine der wichtigsten Grundlagen.

WARUM?

Beim ‚RAHMENERWEITERN‘ öffnet und dehnt das Pferd seinen Körper - seinen Rahmen. In der Art, dass sich über eine Streckung des Körpers die Tritte des Pferdes verlängern und es dadurch mehr an Boden gewinnt. Die Bewegungen werden dabei nicht schneller, sondern die Tritte weiter und raumgreifender. Im ‚RAHMENVERKÜRZEN‘ hingegen reduziert das Pferd die Trittweite, indem es sein Becken abkippt und sich, von der Hinterhand ausgehend, verkürzt und sich in seinem gesamten Körper rundet.

Lernt der Reiter dies aus der Hinterhand des Pferdes zu entwickeln, so entsteht daraus leicht und spielerisch die gewünschte Versammlungsbereitschaft und Beweglichkeit. Trag- und Schubkraft werden gestärkt und die Bewegungen gewinnen an Ausdruck.

Nicht nur eine Aufwärm-Übung: Tritte verlängern und verkürzen



Zum Aufwärmen von Pferd und Reiter sind Übergänge innerhalb einer Gangart, von langen zu kurzen Tritten und umgekehrt, vornehmlich über den Sitz geritten, sehr nützlich.

Spielerisch ausgeführt mobilisieren **RAHMENERWEITERUNGEN** und **VERKÜRZUNGEN** Rücken und Hinterhand des Pferdes. Diese einfachen, oft unterschätzten Aufgaben begünstigen zudem die Versammlungsbereitschaft des Pferdes.

Beim Verkürzen verlangsamt der Reiter etwas seine Beckenbewegung und animiert das Pferd dadurch aufmerksam seine Tritte zu verkürzen. Dabei verlagert sich der Schwerpunkt Richtung Hinterhand, so dass sich der Rücken wölbt und Rumpf wie Schultern erheben, um den Vorderbeinen eine raumgreifende Bewegung zu ermöglichen.

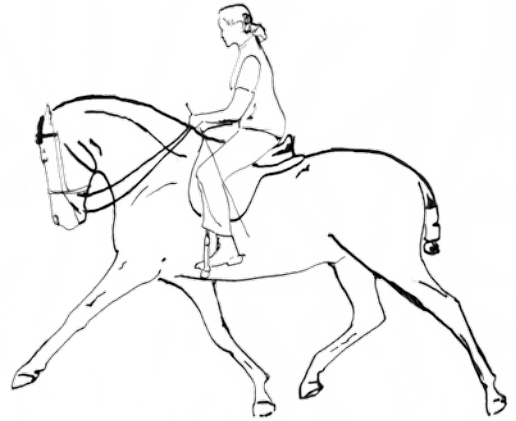
Ein aufmerksamer Reiter schafft mit dieser Basisübung bereits in der Aufwärmphase eine optimale Gymnastizierung, die sich positiv auf die gesamte Arbeit auswirkt. Das Pferd lernt von Anfang an, dem Sitz des Reiters zu gehorchen und ihn zu respektieren. Es kommt in eine Bereitschaft und achtet wach auf Impulse des Reiterbeckens. Mit der simplen Übung wird die Tiefenmuskulatur des Pferdes geweckt und aufgebaut, im Brustbereich und Rumpf ebenso wie in der Hinterhand. Lernen Pferde aktiv in der Hinterhand zu arbeiten, wird ihr ‚Motor‘ gestärkt. Sie entwickeln ausdrucksstarke Bewegungen mit frei aus der Schulter schwingenden Vorderbeinen.

Varianten der Übung ‚TRITTE VERLÄNGERN UND VERKÜRZEN‘:
Reiten Sie die Übung auf gerader und gebogener Linie,
in Schritt, Trab und Galopp.

Lerne
über den Sitz
zureiten.

Tiefere Wissen erwünscht?
Gefunden in ‚WORKING EQUITATION
BASICS‘ - ab Seite 142

Tritte verlängern und verkürzen - Ein dynamisches Spiel



Übung

Der Reiter beginnt aus einem guten Grundtempo die Tritte etwas zu erweitern, nach 4-5 längeren Tritten beginnt er diese Stück für Stück zu reduzieren. Angekommen in den verkürzten Tritten wird erneut, nach beispielsweise 3-4 Tritten, kontinuierlich verlängert. Es ist nicht wichtig maximal zu verkürzen und maximal zu verlängern, viel mehr geht es hier um ein aktives Wechselspiel, das weckt und mobilisiert.

Noch ein Tipp:

Anstatt sich an Bahnpunkte zu halten und von Buchstabe zu Buchstabe zu verlängern oder zu verkürzen, führen Sie dieses Spiel intuitiv aus. Ehe das Pferd in Schwierigkeiten kommt und eventuell ausfällt, mobilisieren Sie aus der Verkürzung. Bevor das Pferd in der Verstärkung auf die Vorhand fällt, leiten Sie bereits ein Verkürzen ein. Auf diese Weise wird die Übung zu einer dynamischen Gymnastik, die Pferd und Reiter weckt. Das Pferd wird immer feiner auf Ihren Sitz reagieren und die Zügel werden zum Beiwerk - eine schöne Zierde.

Das Erlangen dieser natürlichen Bewegungsmechanismen der Wirbelsäule mit einer aktiv arbeitenden Vor- und Hinterhand des Pferdes, bilden das Herzstück des Arbeitsreitens. Tempiwechsel innerhalb einer Gangart, ausgeführt über den Sitz des Reiters, fördern das gewünschte Aufwölben und Strecken der Wirbelsäule, das Becken wird mobilisiert und kippt selbstverständlicher ab, das tiefe Untertreten hebt Rücken wie Brustkorb und fördert, dass der Schwung von hinten nach vorne durchfließt - die Durchlässigkeit.

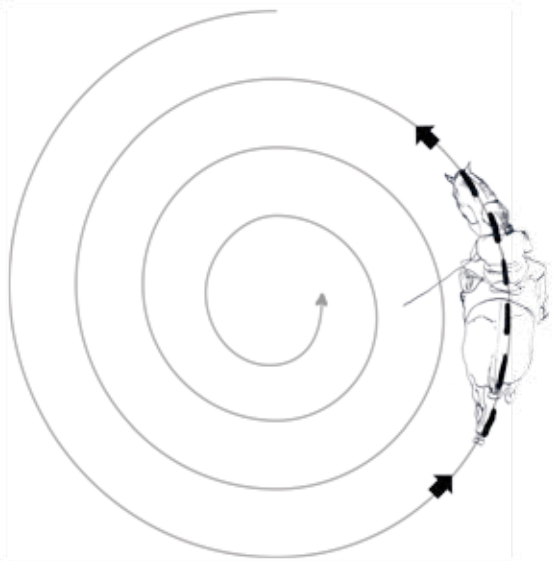


Dehnen der Außenseite & ein Spiel mit der Balance

Die ARBEIT AUF DEM ZIRKEL ist eine weitere wertvolle Basisübung. Denn ein korrektes und durchdachtes Training auf gebogener Linie ermöglicht die Kontrolle über Schulter und Hinterhand des Pferdes in allen Gangarten zu bekommen. Sinnvoll eingesetzt ist die Übung ‚ZIRKEL VERKLEINERN UND VERGRÖßERN‘ ein Schlüssel zu vielen spannenden Wachstumsschritten und kann die Qualität des Reitens auf ein wesentlich höheres Niveau bringen.

An die Arbeit - an die Zirkelarbeit

Der Reiter geht mit seinem Pferd im Schritt auf einer großen Zirkellinie. Dabei ist er aufmerksam, dass die Biegung des Pferdes - von den Ohren bis zum Schweif - der Biegung der Zirkellinie entspricht. Von dieser Linie aus beginnt er mit zirka 4-5 Runden, vornehmlich über den Sitz geritten, den Zirkel auf eine Volte zu verkleinern. Er wird feststellen, dass sein Pferd auf der Volte viel stärker gebogen und bereits etwas versammelt ist. Das ist genau der Effekt, den die Aufgabe bringen soll. Diese Haltung und die dabei aktiv arbeitende Hinterhand versucht er beim Vergrößern, ebenfalls über 4-5 Runden, zu erhalten.



Beachtet der Reiter dabei exakt die Kreislinie des Zirkels einzuhalten, gewinnt seine Arbeit an Genauigkeit, Rhythmus und Gleichmaß. Sein aufrechter und ausbalancierter Sitz ermöglicht ihm einer gedanklichen oder sogar tatsächlich in den Sand gezeichneten Linie zu folgen.

Varianten der Übung ‚Zirkel verkleinern und vergrößern‘:
Bauen Sie die Übung auf, ausgehend von unterschiedlichen Zirkeldurchmessern in Schritt, Trab und Galopp. Variieren Sie und dadurch fördern Sie Losgelassenheit und Geschicklichkeit.

Sei
klar in
Deinen
Gedanken!

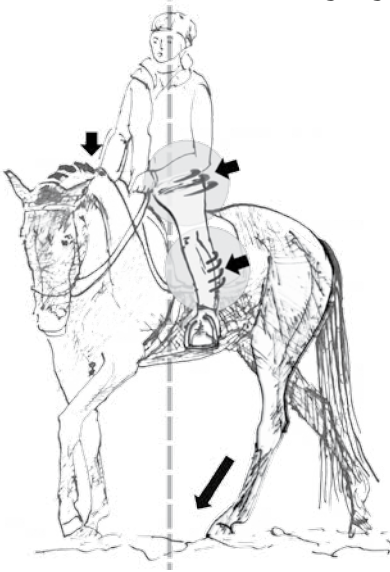


Auf Details geblickt - Zirkel verkleinern und vergrößern

Das Verkleinern des Zirkels geschieht *spiralförmig*. Verkleinert der Reiter den Zirkel über minimale Gewichtsimpulse nach innen, so folgt das Pferd der Balanceverschiebung und geht auf immer kleineren wie engeren Bögen. Ein wichtiger gymnastizierender Effekt ist dabei, dass die Biegung des gesamten Pferdes verstärkt wird, je mehr der Reiter auf eine Volte verkleinert. Das erfordert, dass das Pferd mit seinem inneren Hinterbein immer tiefer unter den gemeinsamen Schwerpunkt treten muss, somit werden die Hanken gebeugt, der ‚Motor angekurbelt‘ und der Rücken gewölbt. Tragkraft kann sich entwickeln. Der Reiter dreht sich im Oberkörper leicht zur Zirkelmitte. Das innere Bein, vornehmlich die Wade, erhält die Biegung des Pferdes. Durch ein Zusammenspiel der inneren



*Stelle Dir die schöne
Spiral-Zeichnung eines
Schneckenhauses vor!*



Wade mit der äußeren Zügelhand, unterstützt vom äußeren Bein, rahmt der Reiter das Pferd ein. Somit entsteht eine exakte Führung alleine über die Position des Reiters für das Pferd. Die äußeren Hilfen begrenzen und leiten, die Inneren aktivieren, halten die Biegung und den Rhythmus. Das Pferd dehnt dabei seine äußere Seite, eine wichtige Gymnastik für das Geraderichten der natürlichen Schiefe.

Besonders beim Vergrößern der Kreislinie ist auf eine gleichmäßige Biegung des Pferdes zu achten. Die Übung sollte dabei ebenso spiralförmig ausgeführt werden, wie beim Verkleinern. Lässt der Reiter für das Vergrößern sein Pferd nur gerade aus dem Zirkel gehen, so verliert er die Aktivität der Hinterhand und verschenkt sozusagen die Essenz der Gymnastizierung.

Das konzentrierte Zirkelverkleinern und Zirkelvergrößern wärmt besonders die seitlichen Muskelketten auf. Die Körperaußenseite wird gedehnt. Die gebogene Linie erfordert ein stärkeres Tiefertreten des inneren Hinterbeines. Dies wiederum bewirkt ein stärkeres Abkippen des Beckens, vornehmlich zur inneren, gebogenen Seite. Eine umfassende Mobilisierung und eine bessere Durchlässigkeit werden gleich zu Beginn des Trainings erreicht. Regelmäßig auf beiden Seiten gearbeitet wirkt diese Übung der natürlichen Schiefe entgegen und ermöglicht so ein Geraderichten des Pferdes.

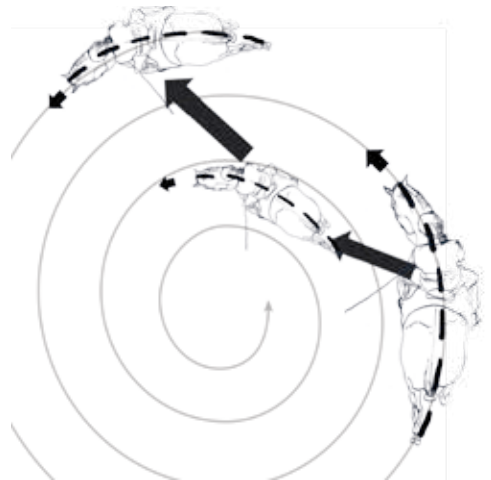
Wie gut reagiert mein Pferd auf den Sitz?

Die **ÜBUNG ‚ZIRKEL VERKLEINERN‘** kombiniert mit dem ‚Aufnehmen des Zügels‘ kann dem Reiter helfen zu erlernen, wie es sich anfühlt, wenn ein Pferd selbstständig seinen Rahmen verkürzt, seine Oberlinie rundet und sich versammelt. Der Reiter beginnt im Schritt am langen Zügel und verkleinert spiralförmig mit zirka fünf Runden den Zirkel. Ein aufrechter und ausbalancierter Sitz hilft ihm, den Zirkel exakt Runde für Runde zu verkleinern. Dabei wird er feststellen, wie sein Pferd immer stärker in die Biegung kommt, die Hanken senkt, seinen Rahmen verkürzt und sich rundet. Er braucht nur die Zügel sanft nachzugreifen, entsprechend wie sich der Pferdehals rundet. Das Pferd stellt sich dabei selbst, von der Hinterhand ausgehend, in die Hand und an den Zügel.

Tieferes Wissen erwünscht?
Gefunden in ‚WORKING EQUITATION
BASICS‘ - ab Seite 151

Auflockerndes Spiel für Pferd und Reiter

Der Zirkel wird um zwei Meter verkleinert und anschließend nur um einen halben Meter geöffnet, um ihn gleich wieder etwa einen Meter zu verkleinern. Daraus ergibt sich ein lebendiges Spiel zwischen Balanceänderungen und Konzentration. Der Reiter kann lernen, wie er sein Pferd nur über minimale Impulse seines Gewichts bewegen kann, seine Sitzposition dabei bleibt bestehen. Zudem erfährt er wie es ist, wirklich konzentriert zu reiten und dabei so vertieft zu sein, dass beide, Pferd wie Reiter, ihre Umwelt vergessen. Sehr simpel, aber äußerst wirkungsvoll und lehrreich!



Tipp: Darauf achten, dass das Pferd nicht sein Gewicht vermehrt auf die äußere Schulter bringt und nach außen drängt. Hier kann es hilfreich sein, die Gerte an die äußere Schulter zu legen.

Schon mal probiert?

Auf dem Zirkel im Leichttrab geritten, dabei den Zirkel bis auf eine Volte verkleinern. Hier wird umgesessen, so dass der Reiter auf dem äußeren Hinterbein aufsteht und einsitzt, quasi in dem Moment, wenn das innere Hinterbein nach vorne schwingt (normalerweise steht man mit dem inneren Hinterbein auf). Dieser Fußwechsel ist eine Balanceänderung und bewirkt eine Aktivierung der Hinterhand. Die versammelnde Wirkung ermöglicht, dass die Tiefe des Untertretens verstärkt wird und sich das Pferd alleine dadurch mehr rundet und in den Hanken stärker setzt. Ein paar Tritte reichen - der Effekt ist sofort spürbar!



Seitengänge zum Mobilisieren, Aufwärmen & Lockern

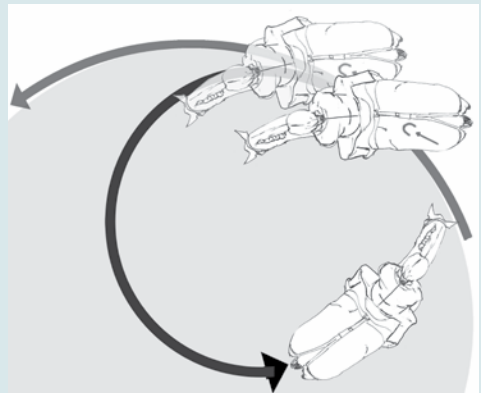
SCHULTERHEREIN, KONTERSCHULTERHEREIN, TRAVERS und **TRAVERSALEN** gehören in die Aufwärmarbeit.

Ich verwende sie um Hinterbeine, Becken, Rücken sowie Schultern des Pferdes und ebenso auch von mir zu mobilisieren. Ferner schenken sie Pferd und Reiter hervorragende Möglichkeiten sich aufeinander einzustellen und so Reaktivität und Kooperation miteinander abzustimmen. Ihre Anwendung bereits zu Beginn des Trainings lässt eine wache, aufmerksame Arbeitshaltung entstehen. Ihr einfacher Einsatz, das bedeutet nur mit leichter, flacher Abstellung, auf einer gebogenen Linie, aktiviert gleich von Anfang an die untere Verspannung mit ihren wichtigen Bauchmuskelgruppen des Pferdes. Das leichte Schulterherein, auf gebogener Linie ausgeführt, fördert neben einer stabilisierenden Wirkung des Körperzentrums ebenso ein wertvolles Dehnen der oberen Verspannung, der gesamten Oberlinie. Durch die Zusammenarbeit oberer und unterer Muskelgruppen beginnt das Pferd, sich auch unter dem Reiter in einer gesundheitsfördernden Selbsthaltung zu tragen.



Schulterherein weckt Körper & Geist

Der Reiter arbeitet im Schritt auf einem Zirkel. Auf dieser Linie lässt er das innere Hinterbein des Pferdes tief zum Schwerpunkt treten, so dass sich ein leichtes Schulterherein ergibt. Über das Schulterherein erreicht der Reiter bereits im Aufwärmtraining ein Aktivieren der Hinterhand und ein erstes, leichtes Setzen in den Hanken. Das Pferd beginnt dabei sich selbst zu tragen und dehnt seine Oberlinie, so entlässt der Reiter es aus dem Seitengang, um diese aktive Haltung auf einer geraden Linie beizubehalten. Die seitlichen Tritte sind hier vor allem eine gute Aufwärmgymnastik, in der der Reiter zu Beginn das Pferd in einem langen, gedehnten Rahmen arbeitet.



Aufwärmen mit Schulterherein & Geradeaus



Der gezielt eingesetzte Wechsel zwischen ‚SCHULTERHEREIN & GERADEAUS‘ bringt das Pferd in eine optimale Arbeitshaltung - auf gebogener Linie wie auch auf gerader Linie. Der Reiter kann über den Winkel der Abstellung im Schulterherein die Wirkung der Aufgabe variieren. Zu Beginn wird in einem flachen Winkel mobilisiert. Im Verlauf des Trainings kann er die Abstellung vergrößern, so dass das Pferd sich in den Hanken verstärkt setzt, tiefer unter den Schwerpunkt tritt und Rücken wie Brustkorb vermehrt anhebt. Ein ‚Öffnen‘, ein leichtes Heben im Widerrist wird deutlich spürbar. Es bewegt sich in einer Selbsthaltung mit positiver Spannung, die nicht nur gesundheitsfördernd wirkt, sondern auch eine Bereitschaft wie Aufmerksamkeit des Pferdes für die Hilfen des Reiters mit sich bringt.

Kurz gesagt, in eine perfekte Arbeitshaltung - motiviert und kooperativ!

Die einfache, aber effektive Aufwärmübung wie unter ‚Schulterherein weckt Körper & Geist‘ erklärt, kann im Schritt, Trab und Galopp gearbeitet werden. Zu Beginn mit einem ‚langen Pferd‘, das heißt, das Pferd dehnt seinen Körper ‚vorwärts-abwärts‘. Im Laufe des Aufwärmens kann der Reiter über das Schulterherein den Rahmen des Pferdes verkürzen, es mehr in den Hanken setzen und beginnen, in einem ‚Vorwärts-Aufwärts‘ zu arbeiten.



Einen guten Trab-Rhythmus entwickeln

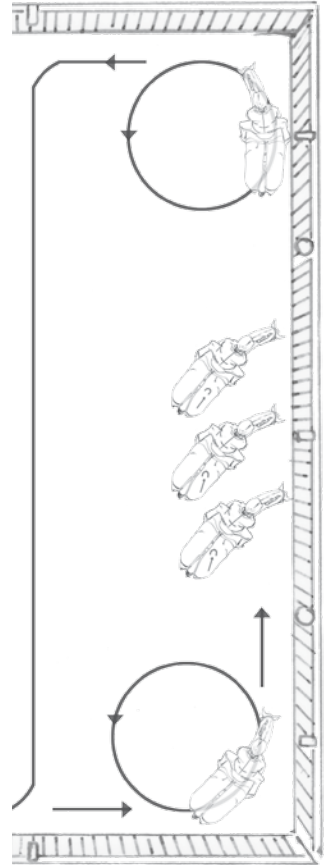
Im Trab kombiniere ich das **KONTERSCHULTERHEREIN** sehr gerne mit Volten.

Der Reiter arbeitet auf der linken Hand. Durch die Volte, in der ersten Ecke, wird zuerst das linke Hinterbein als Inneres mobilisiert. Auf der langen Seite wechselt der Reiter in ein Konterschulterherein im Leichttrab. Hierbei wird das rechte Hinterbein durch die rechte Reiterwade aktiviert. Am Ende der langen Seite schließt der Reiter die Übung mit einer Volte ab. Er aktiviert dadurch erneut das linke (hier wieder innere) Hinterbein. Im Anschluss wechselt er über die Mittellinie, durch die Länge der Bahn die Seite, um die gleiche Aufgabe auf der anderen Hand auszuführen.



WARUM?

Es ist immer wieder faszinierend zu beobachten, wie eine derart simple Kombination Pferde unter dem Reiter in einen schwingenden, rhythmischen Trab bringt. Ein Grund dafür ist ein regelmäßiges, jedoch stets abwechselndes Mobilisieren und Aktivieren beider Hinterbeine, das die Hinterhand richtig in Schwung bringt. Gleichmäßig lässt es beide Seiten flexibel und durchlässig werden. Außerdem lässt das Konterschulterherein im Trab eine sehr gute Kadenz entstehen.



Einfach
genial!

Übungskombinationen wie diese helfen Pferd und Reiter, ein Gleichmaß in der Bewegung zu entwickeln und dem Ziel näher zu kommen, während der schnellen Wechsel stets den gleichen Takt und Rhythmus im Trab beizubehalten. Erreicht dies das Paar im Laufe der Trainingszeit, so verbessert sich dadurch die gemeinsame Balance und die Übung wird zur perfekten Vorbereitung für das weitere Arbeiten.

