

# EINLEITUNG

Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk für Reiter, Pferdebesitzer und Ausbilder, die ihrem Pferd und sich etwas Gutes tun möchten. Sie erfahren in diesem Buch, wie sie ihr Training sinnvoll aufbauen und gestalten können und wie sie über die Verbindung von Entspannungsübungen, Training und Optimierung der Zusammenarbeit zwischen Reiter und Pferd ein bestmögliches Ergebnis erzielen können.

Dieses Buch richtet sich an alle Reiter, Pferdebesitzer, Reitbeteiligungen und Ausbilder, also an alle Personen, die am Training eines Pferdes beteiligt sind und ihr Pferd so effektiv wie möglich und mit verblüffend einfachen Möglichkeiten unterstützen wollen und die bereit sind, sich die notwendige Zeit dafür zu nehmen.

„Zeit“ heißt in diesem Fall, sich zu Hause mittels dieses Buches oder auch anderer Bücher/Medien damit zu beschäftigen, welches Management im momentanen Trainingszustand optimal für das Pferd und einen selbst ist: sei es das Arbeiten an Exterieurproblemen – auch wenn man sie durch Training nicht beseitigen, aber doch muskulär unterstützen kann –, das Ausbilden junger Reitpferde, das Aufbau-Training, welches für den Weg von einer Klasse zur nächsten notwendig ist oder das Rekonvaleszenztraining nach Verletzungen,

Operationen oder längeren Trainingspausen.

„Zeit“ heißt ebenfalls, nicht 30 Minuten vor der Reitstunde abgehetzt im Stall zu erscheinen, sich verkrampft und gestresst aufs Pferd zu setzen und sich zu wundern, warum heute „so gar nichts funktioniert“, sondern sich selbst auf das Arbeiten mit dem Pferd mental und körperlich vorzubereiten und dem Pferd eine ebensolche Vorbereitungsmöglichkeit zu geben.

„Zeit“ heißt aber auch, sich selbst und dem Pferd genügend Zeit zu gönnen, sich zu entwickeln, an den Aufgaben zu wachsen, Gelerntes in verschiedenen Situationen umzusetzen und zu festigen.

„Zeit“ heißt, den Knochen-, Band- und Muskelapparat inklusive der dazugehörigen Gelenke und Sehnen und die psychische Leistungsfähigkeit sinnvoll aufzubauen und zu stärken, damit die gewünschten Aufgaben überhaupt möglich sind; Rückschritte und Stagnation zu erkennen, zu akzeptieren und sich wiederum Gedanken darüber zu machen, wie man die Problematik am besten angehen kann.

Diese Themen möchte ich in meinem Buch erläutern und euch verschiedene Ideen und Trainingsmöglichkeiten vorstellen, die

sich in meiner über 30-jährigen Praxis als Bereiterin und durch meine Erfahrung als Pferdephysiotherapeutin als umsetzbar und zielführend erwiesen haben.

Ich gliedere das Buch in verschiedene Kapitel: Trainingsideen zur Stärkung bestimmter Muskelgruppen und zur Erarbeitung verschiedener Lektionen, die auf eine Verbesserung des Trainingszustandes zielen. Ich stelle aber auch Lockerungsübungen für den Reiter vor.

Der Inhalt wird sich auf Grundlagen beschränken, teilweise werden es Informationen sein, die euch sicherlich schon bekannt sind; es ist aber gut, sie sich immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, weil sie einfach unabdingbar sind und in der Pferdeausbildung, wie auch in der Rekonvaleszenz, nicht übersprungen werden dürfen.

Bevor wir starten, ist es mir sehr wichtig, darauf hinzuweisen, dass das Buch weder euren Reitlehrer vor Ort noch euren Pferdetherapeuten ersetzt. Vielmehr gibt es euch Anregungen, was ihr selbst tun könnt, wenn gerade niemand da ist, der euch im persönlichen Training unterstützen kann.

Ich möchte betonen, dass sich die gezeigten Aufgaben am Trainings- und Gesundheitszustand eures Pferdes orientieren sollen und von euch daran angepasst werden müssen. Wenn ihr im Zweifel seid, ob die eine oder andere Übung für euer Pferd geeignet ist, klärt dies mit eurem Ausbilder oder Therapeuten zuhause ab.

Mein Ziel war es, ein Buch für euch zu schreiben, das sehr praxisorientiert ist und in dem ihr euch und eure Pferde vielleicht

in dem einen oder anderen Fallbeispiel wiedererkennt. Ich hoffe, dass ihr viel in die Praxis umsetzen könnt.

In diesem Sinne wünsche ich euch zunächst viel Spaß beim Lesen und später bei der Umsetzung.

Da ich die vielfältigen Themen hier nur anschneiden kann, werdet ihr am Ende des Buches eine Literaturliste mit Büchern finden, die sich mit den einzelnen Themen intensiver beschäftigen. Zu nahezu jedem Thema gibt es nochmal mindestens ein komplettes Buch, sodass ihr euch bei Interesse mit jedem Thema nochmal intensiv beschäftigen könnt.



Ich stelle euch im Folgenden ein paar Entspannungübungen vor, die ihr mit eurem Pferd gemeinsam machen könnt, um nach einem stressigen Tag herunterzukommen.

Diese Übungen brauchen nur circa 10 Minuten Zeit, einen ruhigen Ort – das kann auch eine Pferdebox sein – und ein bisschen guten Willen eurerseits.

Eure Pferde werden es euch danken.

## 1.1 LISTENING-TECHNIKEN

Der Begriff des „Listening“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „zuhören“ oder „lauschen“. Die „Listening-Techniken“ bieten tolle Möglichkeiten in das Pferd hineinzuhorchen und gemeinsam mit ihm zu entspannen.

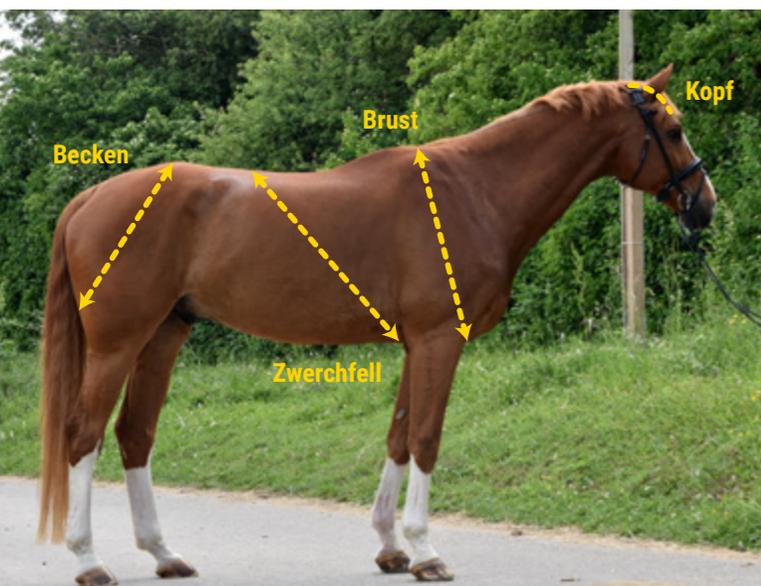
### Und so einfach geht's

Ihr sucht euch ein ruhiges Plätzchen, an dem ihr und euer Pferd allein seid. Eine belebte Stallgasse, vielleicht noch zur Futterzeit, ist ungeeignet. Ebenso konzentriert ihr euch nur auf euch und euer Pferd. Handy, Stallkollegen usw. müssen jetzt warten.

**Es ist wichtig, dass ihr euch ganz auf euer Pferd einlasst!**

Listening-Techniken könnt ihr nahezu überall am Pferd ausführen. Stellt es euch in erster Linie so vor, als würde euch jemand in den Arm nehmen, ohne etwas von euch zu wollen. Einfach nur halten und ruhig sein.

Schon allein das tut gut, das werdet ihr schnell merken. Pferde kommunizieren bekanntlich ohne Worte, wir müssen ihnen also nicht dauerhaft Geschichten erzählen.



*Diese Listening-Regionen möchte ich euch gern genauer zeigen.*



## DIE KOPFTECHNIK

Ich habe euch die Region eingezeichnet (s. Abb. links), die ihr am Kopf berührt. Denkt in erster Linie nur an Berührung und an das Einsinken in das Pferdefell. Nehmt die gesamte Handfläche und legt sie mit dem Handballen zwischen den Pferdeaugen ab, die Finger zeigen gespreizt nach oben, in Richtung Pferdeohren. Dort lasst ihr einfach nur die gesamte Handfläche liegen.

Wenn euer Pferd kopfscheu ist, führt ihr diese Technik bitte nicht als erste der vier Techniken aus, sondern als letzte, oder eben auch erst dann, wenn das Pferd es zulässt.

Im besten Fall wird das Pferd sich in eure Handfläche hineinlegen. Es wird die Berührung genießen, die Augen schließen, die Atmung wird ruhig, Entspannung tritt ein.

Haltet die Position, solange das Pferd die Nähe sucht. Löst sie auf, wenn das Pferd es auflösen möchte.

Es kann sein, dass ihr die Position nur 10 Sekunden haltet oder auch mehrere Minuten. Das ist von Pferd zu Pferd unterschiedlich. Ihr könnt aus der Kopf-Listening-Technik auch direkt zum Ausstreichen der Ohren beziehungsweise zur Ohrzugtechnik übergehen.

Dafür umgreift ihr vorsichtig den Ohransatz eines oder beider Ohren und führt das Ohr leicht horizontal zur Seite. Auch das ist eine ganz sensible Technik,

die nichts mit „Ohren langziehen“ zu tun hat. Viele Pferde genießen die Spannung, die sich dabei zwischen den Ohren im Genick-/Hinterhauptbeinbereich aufbaut. Mit diesem feinen Zug lösen sich die Faszien in diesem Bereich und es werden Akupressur-Regionen stimuliert.



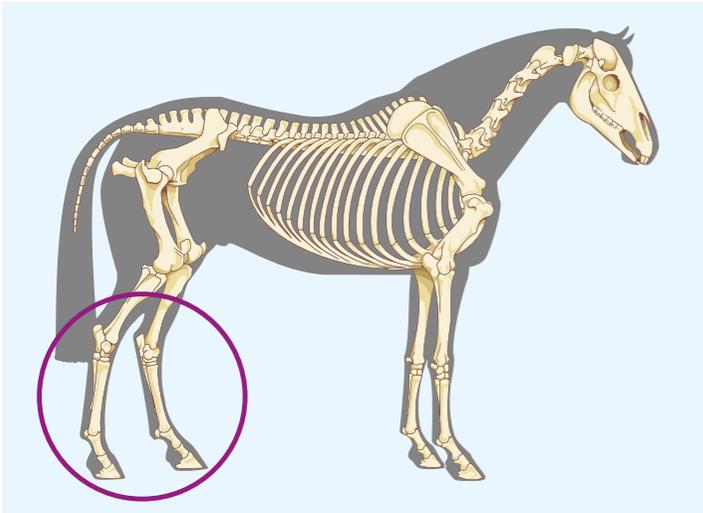
*Eine Art, die Listening-Technik am Kopf auszuführen, ist das Auflegen der flachen Hand mit gespreizten Fingern. Die andere Hand ist ebenfalls am Pferd und stabilisiert den Kopf. Die Handfläche gleitet einfach leicht ins Gewebe und bleibt ruhig liegen.*

## 2.2.6 DIE HINTERHAND

Kommen wir zum Motor des Pferdes. Der Antrieb der Hinterhand kommt aus der Hinterhandmuskulatur. Die Winkelung der Hinterbeine ist im Vergleich zu den Vorderbeinen so konzipiert, möglichst viel Schub von hinten nach vorn zu erzeugen. Die gerade Vorhand hat die Aufgabe, den Schub wieder abzufangen und in die Halswirbelsäule weiterzuleiten.

Wir teilen die Hinterhand in zwei Bereiche auf: den Bereich Kruppe, Hüfte und Knie und den Bereich der Gliedmaßen.

Wir beginnen mit den Gliedmaßen und starten zunächst den Motor aus dem Hinterhandantrieb:



Wir schauen uns zunächst den Bereich bis zum Sprunggelenk etwas genauer an, denn hier passiert schon viel, was für unser späteres Training wichtig sein wird.

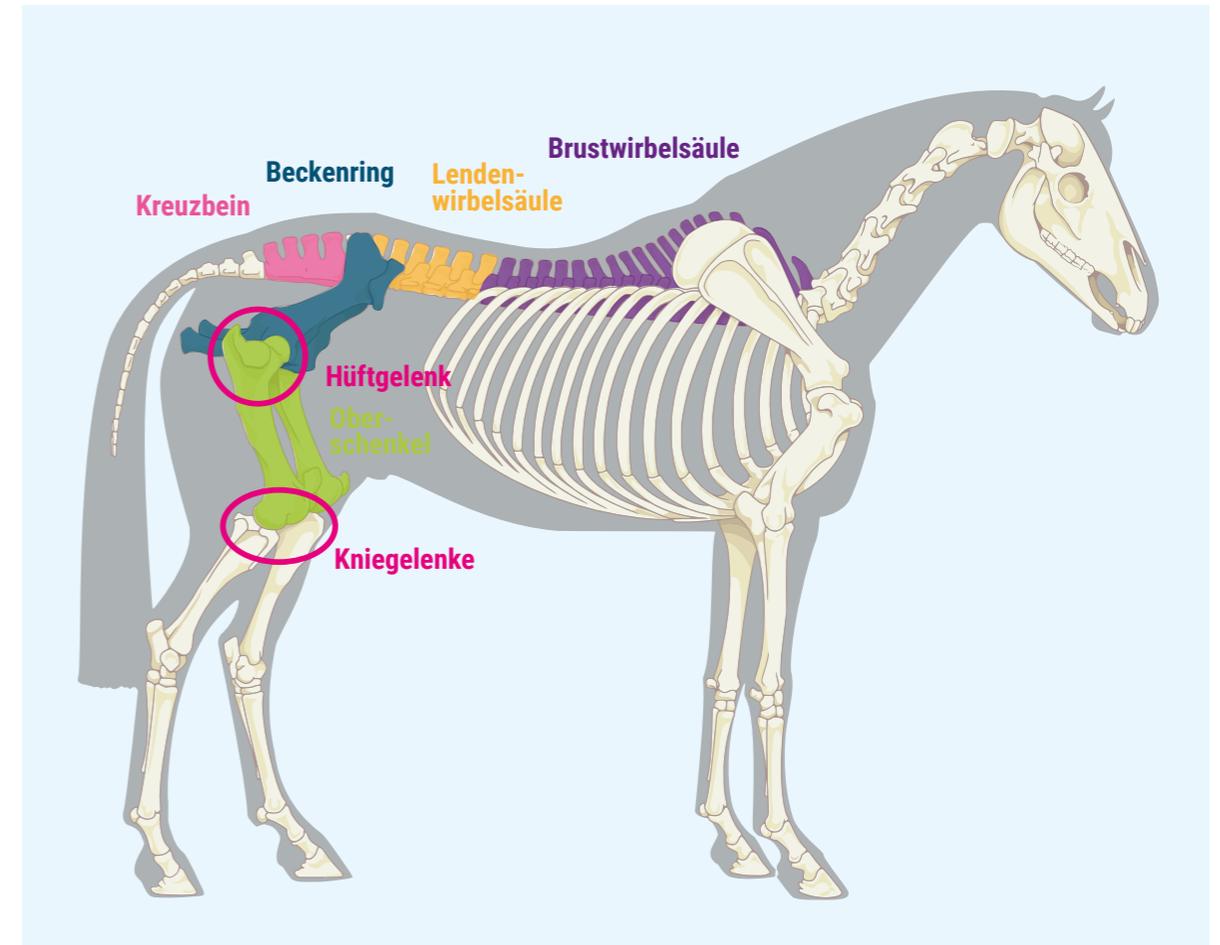
Als Erstes stellen wir fest, dass die Hinterhand anders gewinkelt ist als die Vorhand. Das ist wichtig, denn der Winkel, der sich aus der Stellung von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk zueinander ergibt, ist entscheidend dafür, wie viel Kraft aufgenommen werden kann und dadurch weitergeleitet wird.

Wir können uns dies wie eine Spannfeder vorstellen. Je mehr man die Feder anspannen kann, desto weiter wird sie davonspringen, wenn wir sie loslassen. Nun sehen wir mal von den anatomischen Möglichkeiten des Pferdes ab, denn natürlich kann sich ein Pferd mit einer korrekt gewinkelten Hinterhand besser spannen als eines mit steilen Gelenkwinkeln. Das soll aber hier nicht das Thema sein. Wir beschäftigen uns hier mit dem Training der Muskulatur und der Strukturen.

Die Muskulatur in den unteren Hintergliedmaßen schauen wir uns jetzt einmal etwas genauer an, denn um Verletzungen und Überbelastungen zu vermeiden, ist dieser Bereich immens wichtig.

### DIE SEHNEN DER HINTERHAND

Grundsätzlich setzt jeder Muskel über Sehnen und Faszien am Knochen an, auch im Bereich der Zwischenrippenmuskulatur usw. Nur sind es hier kurze Sehnenanteile, die wir weder sehen noch fühlen können. Sie sind uns auch nicht als Sehnen, die erkranken können, bekannt, jedenfalls nicht so, wie die Sehnen an den Gliedmaßen, die

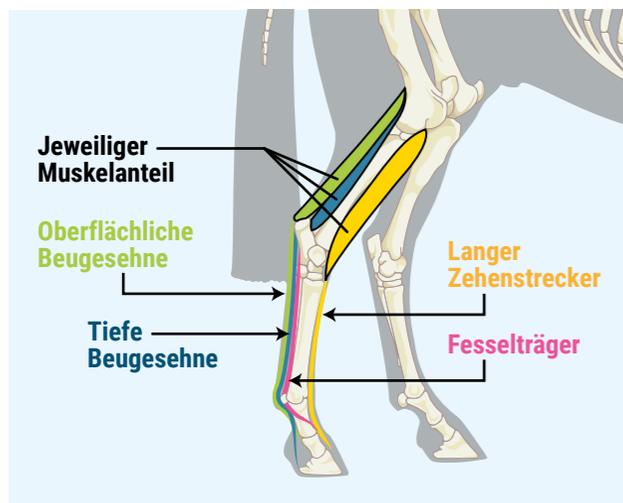


länger, fühlbar und auch anfälliger sind. Die oberflächlichen und tiefen Beugesehen sowie Fesselträger sind den meisten bekannt, wohingegen die anderen Sehnen im Pferdekörper eher unbekannt sind. Es hat wahrscheinlich auch noch niemand bewusst einen Sehnenriss zwischen den Rippen auskuriert. Der Vollständigkeit halber möchte ich die Sehnen in diesem Bereich aber nicht unerwähnt lassen.

Die Sehnen an den Beinen können wir sehen und fühlen und auch mittels Ultraschall-

untersuchung gut darstellen. Ich habe euch diese skizzenhaft dargestellt (s. Abb. S. 44).

Eine Sehne beginnt nicht einfach irgendwo, sondern sie ist das Verbindungsstück von Muskel zu Knochen. Meist sind das sehr kurze Verbindungen, manchmal flächige und ab den Karpal- und Sprunggelenken abwärts auch lange Stränge, die wir uns nun genauer anschauen.



Die Abbildungen zeigen, dass die dargestellten Sehnen aus einem Muskelbauch kommen. Dieser (manche Sehnen, wie z.B. die tiefen Beugesehnen haben auch mehrere Bäuche) entspringt oberhalb mit einer oder über einer Sehne am Knochen. Dann geht die Ursprungssehne in den/(die) Muskelbauch(-bäuche) über und läuft in dem Fall über das Sprunggelenk und das Röhrein weiter bis an die jeweilige Ansatzstelle.

Muskeln und Sehnen bestehen zwar aus unterschiedlichen Geweben, gehören aber dennoch zusammen.

Ein Muskel bildet sich aus vielen Muskelfasern, die dann zu Muskelfaserbündeln und wiederum zum gesamten Muskel werden.

Muskulatur ist ein gut durchblutetes Gewebe, das man auch an der Farbe erkennen kann. Sie ist grundsätzlich sehr beweglich, dehnbar und auch gut regenerierbar; Muskelfaserrisse verheilen meist, ohne dass wir viel dafür tun müssen.

Eine Sehne hingegen ist ein bindegewebiger Faserzug mit wenig Durchblutung. Eine Sehne ist sehr zug- und reißfest, aber eben immer nur bis zu einem gewissen Grad. Durch ihre Zug- und Reißfestigkeit hat sie eine Federwirkung. Und genau diese Federwirkung machen wir uns bei den langen Sehnen an den Beinen zunutze.

Eine Sehne hat also die Aufgabe, Kraft zu bündeln und wieder zurückschnellen zu lassen. Aus einer gut funktionierenden Muskel-Sehnen-Verbindung entsteht die Sprung- und Gangqualität des Pferdes.

Die Natur hat das alles gut eingerichtet; so sind zum Beispiel Sehnen, die über Knochen laufen, von einem Schleimbeutel unterlagert, um die Gleitfähigkeit zu erhalten. Sie werden durch kleinere Knöchelchen und Bänder geführt, um sie in Position zu halten, und sie sind zum Schutz in Sehnencheiden eingelagert.

#### Was eine Sehne verletzen kann:

- \* mangelndes Aufwärmen vor der Belastung
- \* Überbelastung zum Beispiel durch ungewohnte Bewegungsabläufe/Bodenverhältnisse
- \* Überbeine
- \* verspannte Muskulatur, die dadurch nicht mehr elastisch ist und den vermehrten Zug an die Sehne weiterleitet



**Deshalb ist ein angepasstes Training, eine elastisch arbeitende Muskulatur und ein sinnvoller Trainingsaufbau die beste Prävention vor Sehnenverletzungen, von denen wir nur allzu genau wissen, dass sie langwierig und nur schwer auszukurieren sind.**

## 3.3 BASISÜBUNGEN



### VARIANTE 1

Diese Art aufzubauen, ist meine Basisvariante. Wie schon beschrieben, könnt ihr die äußere Spur weglassen, wenn ihr eine Begrenzung nach außen habt. Die innere Spur begrenze ich gern mit vielen Stangen, also ohne größere Lücken, um dem Pferd die Orientierung zu erleichtern. Schließe ich die Spur, kann ich mich ganz auf das Longieren konzentrieren. Und auch für das Pferd ist die Orientierung leichter. Zudem fällt es weniger auf die innere Schulter. Die äußere Spur sorgt dafür, dass es nicht über die äußere Schulter ausfällt. Diese Vorgehensweise ist eine Übung zum Geraderichten, was euch im weiteren Training immer begleiten wird, sei es in der Dressur, im Springen oder auch zur Gesunderhaltung des im Gelände gerittenen Pferdes. Der Prozess des Geraderichtens führt zur Entwicklung einer beidseitig gleichmäßig gekräftigten und dehnfähigen Muskulatur. Damit belastet das Pferd seinen Körper gleichmäßig und die Muskulatur arbeitet beidseitig effektiv. Das Pferd in ein gutes körperliches Gleichgewicht zu bringen, ist die Grundvoraussetzung für das Reiten.

#### Sinn und Zweck der Übung

- \* Gewöhnung an die Arbeit mit den visuellen Reizen
- \* Stabilisieren des Taktes, auch mit Übergängen
- \* Verbesserung der Losgelassenheit und Anlehnung
- \* Fördern der Geraderichtung
- \* Förderung von Rückentätigkeit und Hinterhandaktivität
- \* Gewöhnung an Stimmhilfen, treibende und verhaltende Hilfen

#### Zeitliche Orientierung

Das Aufwärmen des Pferdes an der Hand und die Lösungsphase gehen allen beschriebenen Übungen voraus und werden bei den folgenden Übungen nicht mehr extra erwähnt.

#### Mindestens 15 Minuten aufwärmen

Bei unerfahrenen Pferden kann das Aufwärmen auch dazu genutzt werden, sie mit den bunten Stangen vertraut zu machen, schnuppern zu lassen und durch die Gassen zu führen. Auch Übergänge zum Halten und das Antreten-Lassen können geübt werden.

#### Lösungsphase

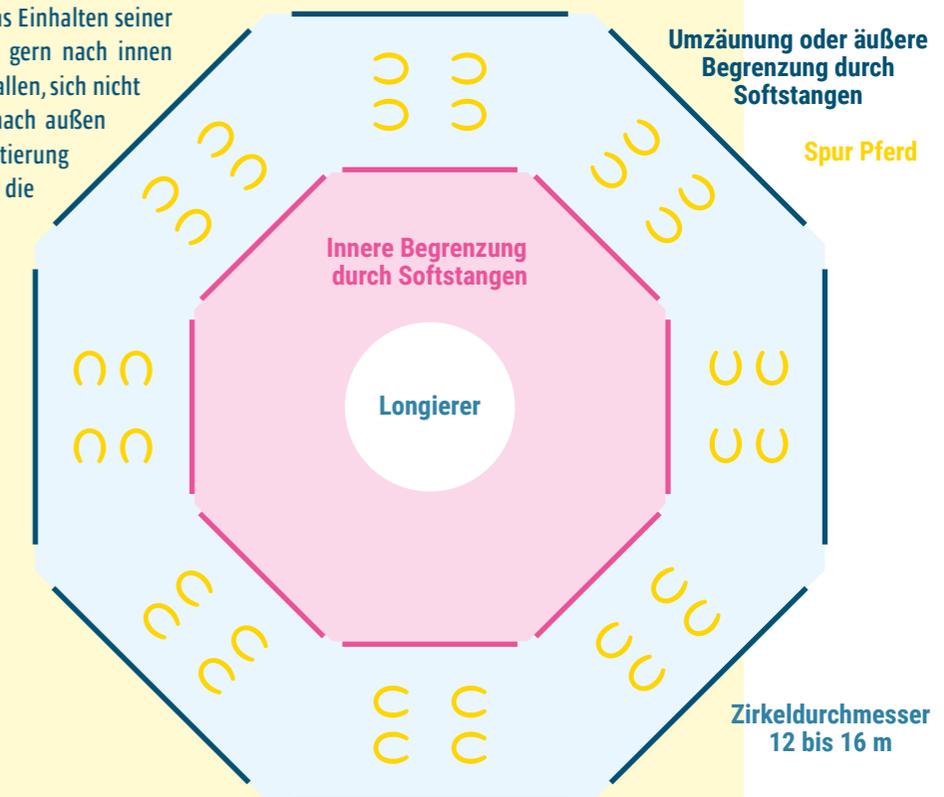
Ich beginne nicht gleich mit der Aufgabe. Bin ich auf einem Platz mit zwei Zirkeln, longiere ich zunächst in allen drei Grundgangarten auf einem Zirkel ab, ohne eine Aufgabe zu stellen. Die Muskulatur braucht nach der Schrittphase (in der auch die Gelenkschmiere verflüssigt wird) noch 15 bis 20 Minuten, um warm zu werden. Auch die Konzentration ist beim Pferd meistens nicht gleich gegeben. Die Lösungsphase beginne ich meistens nicht ausgebudet.

#### Arbeitsphase

Die Stangen dienen lediglich der visuellen Orientierung, das erleichtert dem Pferd das Einhalten seiner Spur. Besonders bei Pferden, die gern nach innen drängen, auf die innere Schulter fallen, sich nicht gern nach innen, sondern eher nach außen stellen, kann die farbliche Orientierung helfen, die Konzentration und die Spur besser zu halten.

Die Länge der Arbeitsphase richtet sich nach der Kondition des Pferdes. Prinzipiell arbeite ich an der Longe nicht länger als 20 Minuten in der Arbeitsphase. Das Ziel der Übung ist, dass das Pferd takt sicher, losgelassen, bei guter Rücken- und Hinterhandaktivität arbeitet.

Denkt bitte dran: Wenn euer Pferd im Aufbau ist und noch nicht über genug Kondition verfügt, verkürzt sich die Arbeitsphase, aber nicht die Aufwärm- und Lösungsphase. Gegebenenfalls habt ihr zunächst nur eine Arbeitsphase von 5 Minuten, die ihr mit zunehmender Kondition und Kraft eures Pferdes verlängern könnt.





## VARIANTE 2

Die folgenden Varianten eignen sich nicht für den Longierzirkel, sondern nur für Plätze, auf denen ihr Bewegungsfreiheit habt.

Mit dieser Aufbauvariante könnt ihr verschiedene Aufgaben miteinander kombinieren.

- \* das Longieren um die Begrenzung
- \* Volten um die Pylonen
- \* von außen über die Stangen treten lassen
- \* Zirkel verkleinern innerhalb der Begrenzung

### Sinn und Zweck:

Ergänzend zur Basisübung arbeiten wir jetzt noch an:

- \* Stellung und Biegung bei Erhalt des Taktes und der Losgelassenheit
- \* Konzentration
- \* Reaktionsfähigkeit auf die Hilfengebung des Longierenden durch Wechsel der Linienführung und der Gangarten

Da sich das Aufwärmen und die Lösungsphase nicht ändern, beginnen wir gleich mit der Beschreibung der Arbeitsphase.

Longiert wird flexibel. Vergesst für den Moment einmal das Longieren, wie ihr es gelernt habt, denn der Longierende bleibt nun nicht mehr auf einer Stelle

stehen, sondern bewegt sich in der jeweiligen Aufgabe mit. Da wir hier auch häufig die Hand wechseln, empfiehlt sich das Longieren am Kappzaum. Würdet ihr die Longe am inneren Trensenring einschnallen, würde der Handwechsel zu aufwendig; es sei denn, ihr verzichtet auf häufige Handwechsel, arbeitet länger auf einer Hand und schnallt dann um. Mir wäre das zu unflexibel.

### Arbeitsphase:

Auch hier beschränkt sich die Arbeitsphase auf 10 bis 20 Minuten. Das genügt vollkommen. Bedenkt bitte immer, dass ein Pferd sich nicht allzu lange auf eine Aufgabe konzentrieren kann. Legt immer wieder Denkpausen ein, arbeitet den Fähigkeiten eures Pferdes entsprechend und versucht einen positiven Verlauf und Abschluss zu finden. Versteht es einen Teil der Aufgabe nicht oder noch nicht, geht einen Schritt zurück, beginnt nochmal mit dem Zeigen der Aufgabe im Schritt und steigert langsam die Anforderungen.

Ich zeige euch ein paar Beispiele, was ihr mit der folgenden Aufbauvariante alles machen könnt.

Das Longieren einer Volte um die Pylone erfordert nicht nur vom Pferd Aufmerksamkeit, sondern auch viel Geschick des Longierenden. Ihr solltet sicher mit Longe und Peitsche umgehen können, euer Pferd muss auf Stimmhilfen, verhaltende und treibende

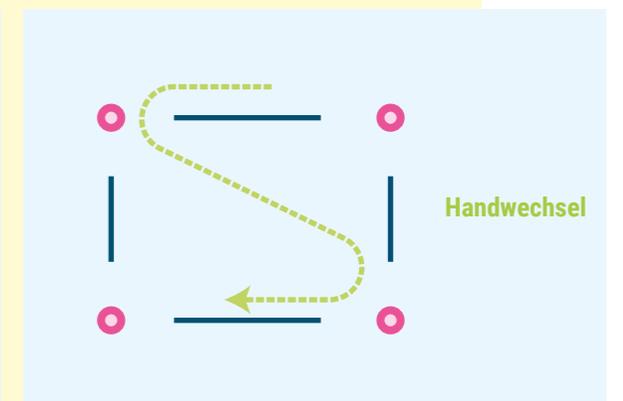
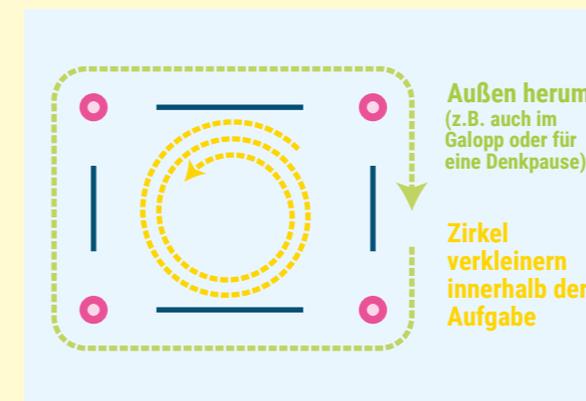
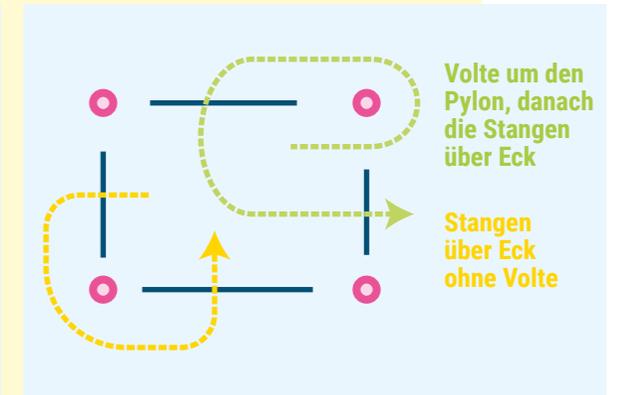
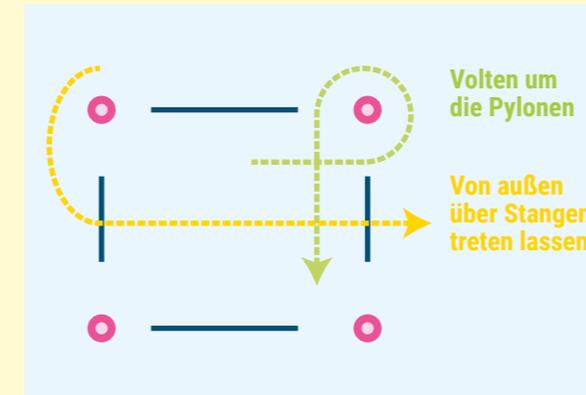
Hilfen gut abgestimmt sein und darf keine Angst bekommen, wenn ihr mitlauft. Beginnt langsam, die Aufgaben miteinander zu verbinden, zum Beispiel erst eine Volte, dann geht es wieder nach außen. Führt frühestens an der übernächsten Pylone wieder eine Volte aus. Übertreibt nicht, sonst endet das Vorhaben in Frust und in einem Durcheinander.

Lasst euer Pferd erst über eine Stange treten, dann versucht ihr es mit zwei Stangen. Das kann nur funktionieren, wenn ihr selbst flexibel und schnell genug seid. Danach könnt ihr die Pferde über eine oder zwei Stangen auf der geraden Linie treten lassen

oder auch auf einer Kreislinie über Eck. Bedenkt immer, dass ihr Pausen macht und das Pferd lobt, wenn es eine Aufgabe verstanden und richtig ausgeführt hat. Zwischendurch könnt ihr auch außen um die Bahn herum longieren, entweder um dem Pferd eine Pause zu geben oder um das Pferd galoppieren zu lassen.

Innerhalb der Aufgabe könnt ihr den Zirkel verkleinern und wieder vergrößern.

Je schneller und sicherer ihr im Mitgehen werdet, desto mehr könnt ihr die Aufgaben miteinander kombinieren.





**Durchfühlen  
der Sehnen**



Wenn ihr diese Sehnen erst einmal durchgeföhlt habt, ihren Verlauf kennt und wisst, wie sie sich anfühlen, könnt ihr euch viel besser vorstellen, welche Aufgaben sie erfüllen müssen und wie wichtig ihre reibungslose Funktion ist.

Massiert habt ihr sie durch das Verwinden und das Durchbewegen.

Als Nächstes könnt ihr noch das Fessel- und das Krongelenk mobilisieren, indem ihr das Pferdebein aufhebt und analog dem Karpalgelenk öffnet und schließt. Macht das ruhig auf jeder Seite 5- bis 10-mal, zum Beispiel beim Hufeauskratzen. Eine Mobilisation an der aufgehobenen Gliedmaße, also ohne Belastung, tut dem Pferd gut, weil sie Bewegung ins Gelenk bringt und es dadurch Gelenkschmiere produziert.



**Mobilisation des Fesselgelenks: lockeres Bewegen in der Bewegungsrichtung, Öffnen und Schließen ohne Belastung.**



## DIE MITTELHAND

Den Bereich der Mittelhand können wir ebenfalls gut unterstützen.

Beginnend mit der Massage des Rückens über die Mobilisation des Zwerchfells und dem Lösen der Zwischenrippenmuskulatur arbeiten wir uns Schritt für Schritt in Richtung Hinterhand vor.

Diese könnt ihr mit einem Gummi- oder Massagestriegel ausführen. In kreisförmigen Bewegungen, wie wir es beim Putzen gelernt haben, arbeiten wir uns den Rücken entlang. Nur, dass wir das nun bewusst tun und auch gleichzeitig die Reaktionen des Pferdes beachten. Wir nehmen uns besonders viel Zeit dafür und beginnen die Massage beziehungsweise das Putzen mit leichtem Druck. Nimmt das Pferd dies gut an, steigern wir nach und nach den Druck und arbeiten uns tiefer in die Muskelschichten hinein. Die Wirbelsäule wird bei gutem Trainingszustand von mehreren Muskelschichten bedeckt, in die wir hineinarbeiten können. Der gesamte Bereich zwischen Rippenbogen und oberstem Bereich der Dornfortsätze ist idealerweise von Muskulatur ausgefüllt.

Ihr beobachtet bei zunehmendem Druck, ob das Pferd die Massage genießt oder an bestimmten Stellen ausweicht oder gar Schmerzreaktionen zeigt. Das ist immer ein Alarmzeichen, und im Zweifel sollte ein Therapeut kontaktiert werden.



Natürlich könnt ihr eine Rückenmassage auch nur mit den Händen ausführen. Diese Ausführung hat den Vorteil, dass ihr Wärmeunterschiede fühlen und

euch sensibler ins Gewebe hineinarbeiten könnt. Vor und nach den kreisenden Bewegungen sollten Ausstreichungen erfolgen, das heißt, der gesamte Rücken wird in Fellrichtung mit der flachen Hand langsam ausgestrichen. Bei Ausstreichungen ist es immer von Vorteil, beide Hände am Pferd zu haben.

Wenn die eine Hand am hinteren Rücken angekommen ist, folgt die andere schon wieder von vorn. Ausstreichungen helfen dabei, gelöste Schlacken abzutransportieren und sorgen für Entspannung.

Das Lösen des Zwerchfells haben wir bereits im Kapitel über Entspannungstechniken (siehe Seite 16) beschrieben, es kann ebenfalls in diesen Bereich miteinbezogen werden.

Die Massage der Zwischenrippenmuskulatur kann eurem Pferd dabei helfen, beweglicher zu werden und vor allem besser durchzuatmen. Die Zwischenrippenmuskulatur setzt an jeder Rippe an und zieht über den Rippenzwischenraum zur nächsten Rippe. Bei 18 Rippen haben wir demnach 17 Zwischenrippenräume, die wir gut mit den Fingern lösen können. Wir fühlen, wo der obere Rippenbogen ist, und streichen diesen von oben nach unten in jedem Zwischenrippenraum aus. Das Lösen dieser Muskulatur sorgt dafür, dass das Pferd tiefere Atemzüge machen kann, weil sich die Rippen in der Atmung besser bewegen können. Der Raum, den ein Atemzug einnehmen kann, wird größer, wenn der Brustraum mehr Bewegungsfreiheit hat. Gerade bei bevorstehendem Galopptraining kann euch eine vorherige Lockerung dieses Bereichs sehr helfen, aber auch, wenn euer Pferd eine Atemwegserkrankung hatte und ihr die Leistungsfähigkeit der Lunge unterstützen wollt.

Die Bauchmuskulatur selbst ist tatsächlich schwierig zu bearbeiten, denn sie ist so stramm, dass ihr sie nicht greifen und kneten könnt wie andere Muskulatur. Aber eine gute Putzeinheit, zum Beispiel mit einem Massagestriegel, und das vorher schon beschriebenen Lösen der Rippen kommt auch der Bauchmuskulatur zugute.

Grifftechnik/Positionierung für das Lösen des Zwerchfells.



## DIE HINTERHAND

Die Kruppe des Pferdes ist wieder von einer sehr dicken Muskelschicht, die aus mehreren ineinandergreifenden Muskeln besteht, bedeckt. Der Übergang der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein liegt darunter und wir wissen bereits, dass unter diesem knöchernen Teil die Hüftbeugemuskulatur verläuft, die die Hinterhand des Pferdes nach vorn bringt. Die Hüftbeugemuskulatur können wir nicht gezielt anfassen, aber wir können sie mobilisieren und dehnen.

des Hinterbeins sorgt dafür, dass die Hüftbeugemuskulatur gelockert wird. Ist diese Region aufgewärmt, könnt ihr aus der Schüttelung auch in eine Dehnung übergehen. Dafür haltet ihr das Bein wie zuvor unter dem Bauch des Pferdes. Achtet darauf, es nicht seitlich aus der Achse zu bewegen, sondern bleibt wirklich unter dem Pferd. Nehmt selbst einen stabilen Stand ein und dehnt das Bein circa 20 bis 30 Sekunden. Damit werden dann die Hüftstrecker als Gegenspieler zu den Hüftbeugern gedehnt. Die Hüftbeuger dehnen wir, indem wir das Hinterbein wie beim Hufe auskratzen halten und nach hinten/unten dehnen.

Dafür nehmen wir das Hinterbein auf und führen es abwechselnd nach vorn unter den Bauch und schütteln es leicht rechts und links, bis wir das Gefühl haben, es lässt sich einfach bewegen. Die Schüttelung

Dehnung der Hüftbeuger



Dehnung der Hüftstrecker

Das Bein muss in der Achse bleiben, wird also zum gleichseitigen Vorderbein hin gedehnt und nicht seitlich daran vorbei.



Auch hier bleibt das Bein in der Achse.

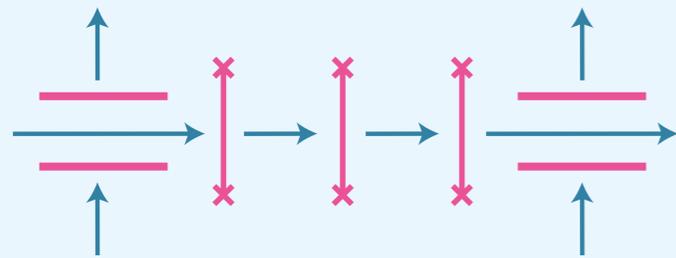


## 3. AUFGABENTEIL

### ► GASSEN UND CAVALETTI

Abstand Gassen:  
ca. 1,20 Meter

Cavaletti: beliebig viele  
Abstand nach Platzgröße und Gangart



Die Gassen können einerseits dazu genutzt werden, um das Anreiten auf gerader Linie vor den Stangen zu sichern und Pferd und Reiter zu stabilisieren. Sie können aber natürlich auch, wenn sie weit genug von der Bande wegliegen, zum Überreiten im Trab genutzt werden. Die Breite der Gasse ergibt sich folglich aus dem Abstand der Stangen zueinander.

### STEIGERUNG DER ANFORDERUNG

Eine Steigerung der Anforderung ist durch das Reiten von Übergängen möglich: Die erste Gasse wird durchritten, um über die nachfolgenden Stangen zu reiten, zwischen der nächsten Gasse erfolgt ein Übergang, entweder in eine niedrigere oder höhere Gangart oder zum Halten. Diese Aufgabenstellung fördert die Konzentration, das Gleichgewicht und die Reaktion auf eure Hilfengebung. Auch für euch ist es eine Herausforderung, die Hilfen korrekt an einem vorgegebenen Punkt zu geben. Probiert es aus, es hört sich jedoch leichter an, als es ist.

Nun haben wir die drei Aufgaben einzeln geübt und sind bereit, alles zu kombinieren. Dies kann wie folgt aussehen.



## DIE AUFGABE ALS GANZES

Wir beginnen auf der rechten Hand:

- Wir reiten über die geraden Stangen und gleich im Anschluss über die Stangen auf der gebogenen Linie.
- Danach geht es zur nächsten langen Seite durch die Gassen und über die Stangen.
- Wir wenden auf die Mittellinie ab und reiten Slalom um die Pylonen.
- Wir umreiten die drei Cavaletti und gehen in eine Schlangenlinie durch die Bahn mit drei Bogen an den Pylonen vorbei, aber über die Gassen.
- Wir wenden auf die Mittellinie ab und reiten Volten um die Pylonen und wechseln jeweils aus der Volte in die nächste Volte
- Wir beenden die Aufgabe auf der rechten oder linken Hand, legen an der langen Seite zu und führen das Tempo an der kurzen Seite wieder zurück.

So könnt ihr eurem Trainingsstand entsprechend weiterarbeiten. Diese Aufgabenstellung ist für den Trab gedacht. Denkt bitte immer daran euerm Pferd während der Arbeit Pausen zu geben. Eine Schrittphase am hingebenen Zügel zwischendurch gibt dem Pferd die Möglichkeit, die Aufgabe mental und physisch zu verarbeiten. Wir dürfen nicht unterschätzen, wie anstrengend solche „Denkaufgaben“ auch für das Pferd sind.

