

WECHSEL- SPIEL

Das Reiten verschiedener Halslängen wirkt sich positiv auf den Pferdekörper aus. Lesen Sie, wie der Wechsel zwischen Aufrichtung und Dehnung gelingt

Heidi Braun reitet ihren Wallach Wunschtraum. So soll es sein: Zufrieden und in korrekter Aufrichtung. Der Hals ist aufgewölbt, der Rücken schwingt locker mit



Special Ausbildungsskala

Zufrieden grasend schlendert der zehnjährige Wallach Dorino über die Weide. In dieser natürlichen Fresshaltung verbringen Wildpferde die meiste Zeit ihres Tages. Wird die Nase zum Boden gestreckt, dehnt sich die gesamte Oberlinie am Hals. Zusätzlich wird der vordere Rücken gedehnt, und die Wirbelsäule erreicht ihre maximale Länge, wenn die Hinterhand nicht nach hinten rausgestellt wird. Auch unter dem Sattel präsentiert sich Dorino in einer vorbildlichen Haltung.

In die Tiefe und zurück

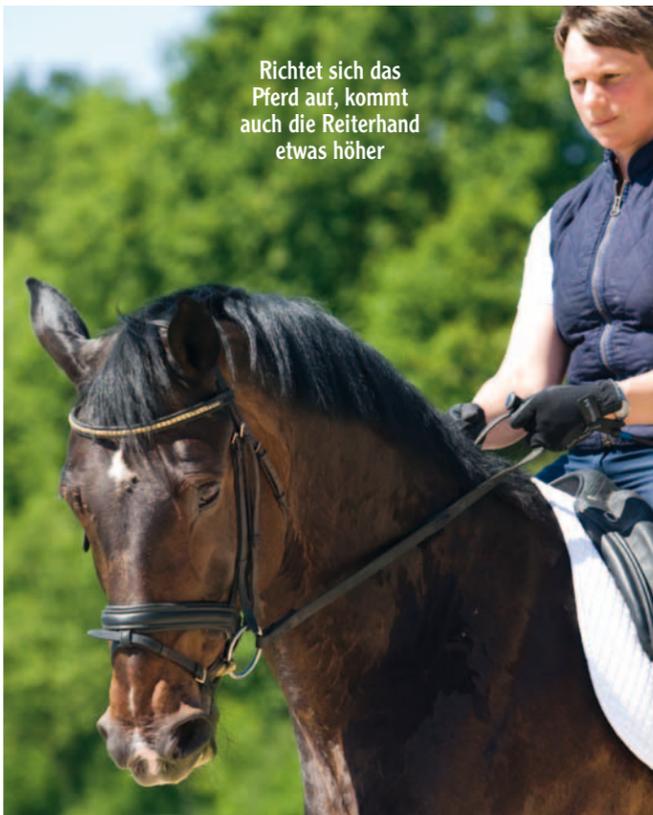
In der Aufwärmphase bewegt er sich in lockerem Tempo mit fallen gelassenem Hals und schwingendem Rücken. In der Arbeitsphase reitet seine Besitzerin früh verschiedene Seitengänge. Dabei überprüft sie immer wieder die Dehnungsbereitschaft ihres Pferdes, indem sie die Zügel aus der Hand kauen lässt. „Bei einem gut gerittenen Pferd muss sowohl der Weg in die Tiefe als auch das Reiten in Aufrichtung jederzeit möglich sein. Man muss mit den Halslängen spielen und Dehnung fordern“, weiß die Ausbilderin und Pferdewirtschaftsmeisterin Gabi Messerschmidt. „Seitengänge kann man sehr gut zum Lösen nutzen. Ebenso kann man über das Seitwärts parierend einwirken, da ein Pferd in dieser Bewegung nicht wegeilt.“ Die Vorstellung, dass man versammelnde Übungen immer in Aufrichtung reiten muss, ist falsch. Gerade in Lektionen, die das Pferd vermehrt zur Lastaufnahme mit der Hinterhand anregen, beispielsweise im Schulterherein, kann der Reiter zum Loslassen kommen. Es lastet weniger Gewicht auf der Vorhand, und das Tempo ist trotzdem kontrollierbar. „Hierzu eignen sich kleine Volten oder Achten. Wichtig ist, dass das Pferd sich treiben lässt und nicht wegeilt. Da kann das Tempo ruhig eher bummelig sein“, rät die Ausbilderin. „Auch nach vermehrter Versammlung überprüfe ich die Dehnungsbereitschaft. Das Pferd muss in die Reiterhand ziehen und ihr nach vorwärts-abwärts folgen.“ Für Dressurausbilder Rick Klaassen sind außerdem der Schenkelge-



Seitwärts fördert Schenkelgehorsam und wirkt parierend



Dehnung in der Seitwärtsbewegung



Richtet sich das Pferd auf, kommt auch die Reiterhand etwas höher

horsam und die Tempokontrolle Grundvoraussetzung für das Reiten verschiedener Halslängen. „Viele denken, sie wären mit der Anlehnung oder Halshaltung, also der Körperkontrolle des Pferdes, beschäftigt, dabei sind sie eigentlich immer noch dabei, das Tempo zu kontrollieren.“ Ohne Geschwindigkeitskontrolle keine ehrliche Dehnung. Rick Klaassen empfiehlt, erst einmal das gegenteilige Tempo dessen zu reiten, was das Pferd anbietet. Heiße Pferde trabt er ruhig und untertourig ab. Erst wenn das Pferd loslässt, werden die Anforderungen gesteigert. Insgesamt wird oft zu wenig gedehnt und zu früh zu gewaltsam aufgerichtet. Mit der Hand wird der Kopf nach oben gezogen und krampfhaft dort gehalten. So mancher orientiert sich am Bild des perfekt gehenden, versammelten Pferdes und sucht bezüglich der Ausbildungsskala eine Abkürzung. Da wird Takt, Losgelassenheit und Anlehnung eine untergeordnete Rolle zugesprochen, auf reelle Dehnung verzichtet und an der Versammlung gefeilt. So bleibt das Ziel, die Durchlässigkeit, allerdings stets in weiter Ferne. Ganz anders bei Dorino. Durch vermehrtes Aktivieren der Hinterhand wölbt er seinen Hals auf, senkt die Kruppe und bekommt mehr Bergauf tendenz. Dabei kann seine Reiterin jederzeit mit beiden Händen überstreichen, ohne dass der Wallach auseinanderfällt, also nicht mehr an den Hilfen steht.

Ziehharmonika-Effekt

Der Wechsel zwischen Dehnung und Aufrichtung hat einen Ziehharmonika-Effekt. „Man bringt Länge ins Pferd und verkürzt es anschließend wieder. Nicht durch Handeinwirkung, sondern durch vermehrtes Treiben bei einer geschmeidig bleibenden Anlehnung“, erklärt Gabi Messerschmidt. Um zu verstehen, welche Bedeutung die Dehnungshaltung im täglichen Training hat, muss man wissen, was beim Reiten verschiedener Halslängen passiert. Dehnt das Pferd den Rücken und den Hals, entspannt es auch das Genick. Die langen Halsmuskeln leisten keine Arbeit mehr, um den Hals oben zu halten. Dafür sind nun die kurzen Muskeln im Oberhals, zwischen Widerrist und unteren Halswirbeln vermehrt im Ein-

satz. Die richtige Dehnung nutzt die Schwere des Kopfes: Bei einem entspannten Genick sinkt der Kopf durch die Schwerkraft nach unten. Die Muskeln im Unterhals müssen sich nicht verkürzen, um ihn dort zu halten. Rick Klaassen erklärt dies so: „Man muss die Oberlinie gedehnt bekommen. Viele Reiter ziehen einfach den Kopf herunter. Das hat keinen positiven Effekt. Der Teil Kopf/Hals muss quasi vor dem Körper hängen. Wenn dann die Hinterhand vermehrt untertritt, wölbt sich der Hals von alleine auf.“ Bildlich kann man es sich so vorstellen, dass man einen Bogen vom Genick zur Hinterhand spannt. Mit

diesem Bogen kann man spielen – er kann sich nach vorne neigen (Dehnung) oder nach hinten, so dass der Hals höher kommt und sich die Kruppe absenkt (Aufrichtung). Doch nichts läuft im Körper ohne Muskelkraft.

Pumpmechanik

Zum Leben und Arbeiten brauchen Muskeln Nährstoffe und Sauerstoff. „Der Muskel lebt von dem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung“, erklärt Sportpferdetherapeutin Karin Link. Denn dadurch entsteht eine Pumpmechanik. Anspannen drückt Blut aus dem Muskel, Entspannen lässt

frisches, mit Sauerstoff gefülltes Blut nachfließen. „Das Problem ist, ein Gleichmaß zu finden. Was ist zu viel, was zu wenig?“ Kaum zu glauben: Selbst wenn der Muskel nur 15 Prozent seiner maximalen Muskelanspannung leistet, ist die Versorgung beeinträchtigt. Bei einem untrainierten Muskel sind nur 30 bis 40 Prozent der Leistungsfähigkeit abrufbar. Dies gilt nicht nur für junge Pferde, sondern auch für ältere, die neue Bewegungsabläufe erlernen. Muskeln bauen sich nicht während des Trainings, sondern in der Ruhephase danach auf. Die Gefahr ist, dass auf eine anstrengende Trainingseinheit zu schnell die nächste folgt. „Das Resultat

sind Verspannungen, geprägt von Muskelkater und Verhärtungen. Mit einer Verhärtung geht auch eine Verkürzung einher. Das ist äußerst schlecht für den Muskelstoffwechsel. Alles wird enger, und nichts kann mehr fließen.“ Das Pferd verfügt über Ausdauer- und Fluchtmuskeln. Letztere sind dazu da, schnell zu reagieren. Allerdings nur über kurze Distanzen. Dies betrifft vor allem die Rückenpartie des Pferdes. Karin Link schildert: „Hier treffen beide Strukturen aufeinander. Der Fluchtmuskel kann demzufolge nicht das Gleiche leisten wie der Rückenmuskel und ermüdet schnell. Das Pferd versucht →



Die geschmeidige Reiterhand muss die Dehnung des Halses zulassen

trotzdem gegenzuhalten, indem es den Rücken verkrampft und Hals und Kopf zum Ausgleich nach oben nimmt.“ Dies muss man beachten, wenn man verschiedene Halslängen reitet. Sobald sich der Rücken verkrampft, muss eine Entspannungsphase folgen, um das gute Gefühl wiederherzustellen. Dorino darf sich nach anstrengenden Phasen, wie dem Üben von Traversalen und

Verstärkungen, immer in einem lockeren, bummeligen Trab entspannen und die Nase Richtung Boden strecken. Denn für solche komplexen Bewegungsabläufe ist die Synchronisation und Koordination der Muskeln wichtig, die Entspannungsphasen fordert.

Nervensache

In diesem Zusammenhang spielt das Nervensystem die wichtigste Rolle. Die Wirbelsäule ist hierfür

die zentrale Schaltstelle. Durch alle Wirbelkörper verläuft das Rückenmark bis zu den Lendenwirbeln. Es „beheimatet“ Nervengewebe, welches sich vom Gehirn über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein hinunterzieht. Zwischen jedem Wirbelkörper treten Nerven in die Spinalnerven aus. Sie verästeln sich über abgehende Nervenbahnen in alle Gliedmaßen. Einschränkungen in der Mobilität, Blockaden oder Verengungen in der Wirbelsäule führen

Das Pferd muss sich zu jedem Zeitpunkt dehnen wollen, egal in welcher Gangart und in welcher Lektion



Traversale in Aufrichtung

zu Verzögerungen in den Bewegungsabläufen. Das heißt, Bewegungen sind nicht mehr flüssig, Takt, Losgelassenheit und Anlehnung leiden.

Ein weiterer Aspekt spricht für das Reiten verschiedener Halslängen: Physiologen empfehlen keine Dauerbelastungen, sondern ein Wechselspiel von An- und Entspannen, um Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten. Muskulatur, die nur entspannt ist, erschlafft. Deswegen muss man im Training Reize setzen. In kurzen Intervallen sollen die Anforderungen sogar höher sein als das, was die Muskulatur schon leisten kann. Entspannung nach vermehrter Anstrengung kann schon nach einigen Schritten, nach einer langen Seite oder erst nach Minuten nötig sein. „Ich baue den Wechsel verschiedener Halslängen spielerisch ins Training ein und frage auch in versammelnden Lektionen Dehnungshaltung ab. Außerdem sollte sich das Pferd nach jeder Arbeitsphase ein Mal komplett entspannen können“, so Rick Klaassen. Für ihn ist gutes Reiten praktizierter Tierchutz. „Man muss das An- und Abspannen in Analogie zu einem menschlichen Athleten sehen. Ein Hundertmeterläufer wärmt sich lange vor dem Start auf und sorgt anschließend für ein Cool-down, obwohl er nur einige Sekunden Leistung erbracht hat.“

Kein Sportler hält seine Muskeln immer auf Spannung. Positive Spannung wird genutzt, Verspannungen aber werden durch recht-

zeitiges Entspannen vermieden. Denn krampfende Muskeln sind mangelhaft durchblutet, und der notwendige Stoffwechsel ist eingeschränkt. Statt Kräftigung erleidet der Muskel eine Schwächung. Der kanadische Sporttherapeut Jack Meagher schreibt treffend: „If the muscle is not working for us, it is working against us“ (Wenn der Muskel nicht für uns arbeitet, arbeitet er gegen uns). Gerade leistungsbereite Pferde überbeansprucht man schnell, hier kann man auch in versammelnden Lektionen immer wieder Entspannungsphasen durch vermehrte Dehnung einbauen.

Nicht nur Schritt

Pausen müssen nicht immer Schrittphasen sein, das Pferd muss aber die Gelegenheit bekommen, physisch und psychisch abzuspannen, um anschließend wieder leistungsbereit zu sein. Man darf selbst bei einem fertigen Grand-Prix-Pferd nicht davon ausgehen, dass ihm Anspannung nichts ausmacht. „Natürlich ist die Muskulatur besser ausgebil-

det als bei einem jungen Pferd, aber schaut man sich wieder den Menschen an, so wärmt sich ein Profisportler genauso auf wie ein Hobbysportler – wenn nicht sogar intensiver“, meint Rick Klaassen. Auch die Profisportler unter unseren Vierbeinern brauchen die verschiedenen Halslängen. „Die Versammlung und Aufrichtung ist sehr wichtig für das Pferd, um eine gute und solide Grundspannung aufzubauen. Jedoch ist zu beachten, dass das Verhältnis von An- und Entspannung bleibt, damit die Elastizität in der Muskulatur und damit auch im Pferd erhalten bleibt“, so Karin Link.

Um verschiedene Halslängen abverlangen zu können, muss der Reiter sie gewähren. Er muss loslassen können. Geschmeidig und unabhängig von der Hand sitzen. Neben dem Tempo ist die Anlehnung grundlegend. Rick Klaassen definiert sie als „gleichmäßigen Druck an beiden Zügeln“. Nur dann kann das Pferd den Weg in die Tiefe suchen. Ein fester Zügel blockiert und verhindert Dehnung. Er führt zu Anlehnungsproblemen und wirkt sich negativ auf Takt und Losgelassenheit aus.

Dorino zeigt sich in einem lockeren, aber aktiven versammelten Trab. Seine Reiterin baut halbe Paraden in die Arbeit ein. Sie reitet Schulterherein an der langen Seite, pariert fast bis zum Schritt durch und lässt ihren Wallach daraus wieder antreten. Nach einer Traversale lässt sie in einer Volte in ruhigem Tempo vermehrte Dehnung zu. Dorino schnaubt zufrieden. Anschließend richtet sie ihn wieder auf. Grundlegend ist, dass man zu jedem Zeitpunkt in vermehrter Dehnungshaltung reiten kann. Diesen Zustand muss man sich erarbeiten. Takt und Losgelassenheit müssen stimmen, Anlehnung und Tempo angemessen sein. Das Pferd muss sich am Schenkel parieren lassen, und der Reiter muss zum Treiben kommen. „Ein losgelassenes, ausgebildetes Pferd wird sich auch im höchsten Grad der Versammlung vorwärts-abwärts dehnen wollen“, sagt Gabi Messerschmidt. Wichtig ist das Wollen, denn zusammengezogene Häuse sind unschöne Begleiterscheinungen des Dressurreitens. Dabei bedeutet Dehnung auch immer Entspannung, und die hat sich jedes Pferd verdient.

Aline Müller



Gedanklicher Bogen: von der Hinterhand zum Genick



Vorne abgesenkt stellt er die Dehnungshaltung dar ...



... hinten abgesenkt die relative Aufrichtung des Pferdes