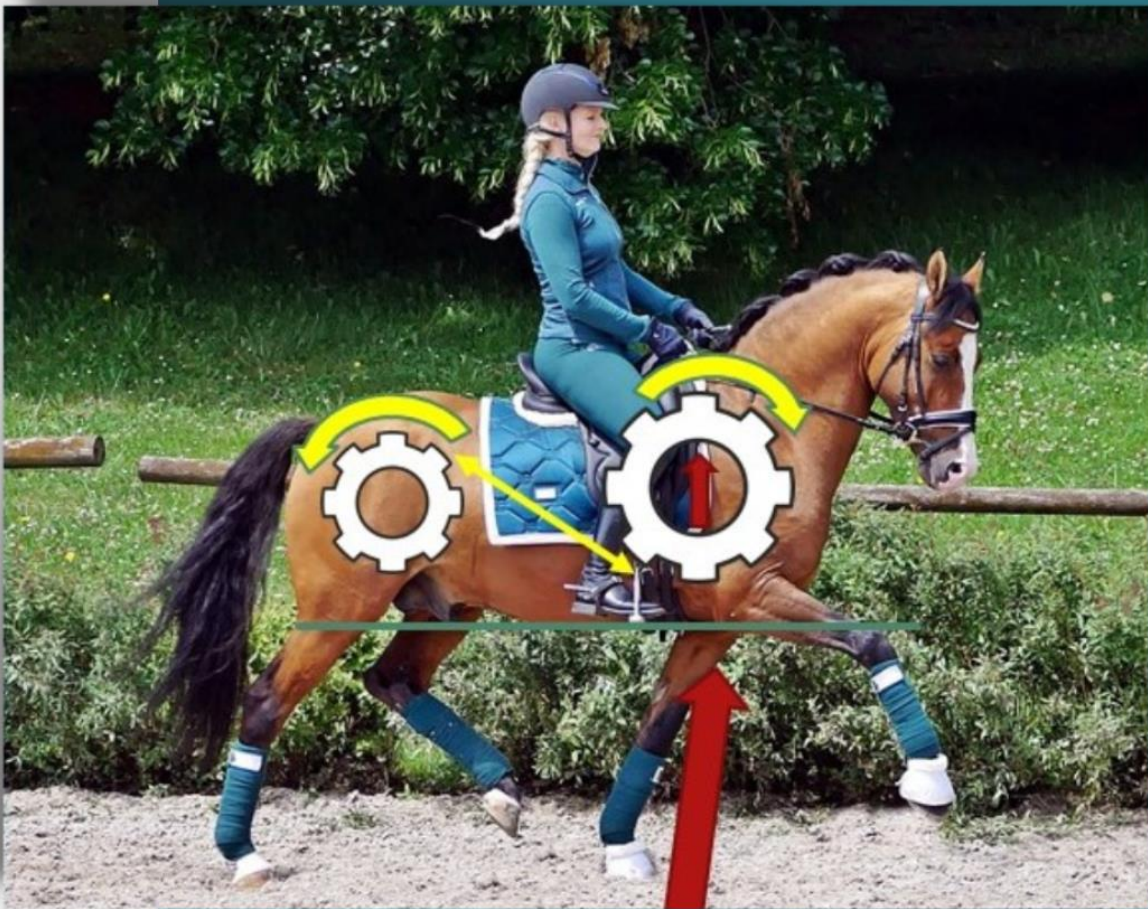


# WORKBOOK

## VORBEREITUNG ZUR BLICKSCHULUNG



ANN KATRIN QUERBACH

[WWW.HORSE-TRAINING-AND-MORE.DE](http://WWW.HORSE-TRAINING-AND-MORE.DE)

## Pferde gesund reiten

**bedeutet die Entwicklung der positiven Körperspannung.**

**Die meisten Krankheiten des Bewegungsapparates und Blockaden, sind einer fehlerhaften Ausbildung der Körperspannung und der asymmetrischen Achsen geschuldet. Nur wer die Entwicklung der positiven Körperspannung wirklich verstanden hat, kann sein Pferd auf Dauer gesund reiten.**

### Die positive Körperspannung des Reitpferdes

Ein Pferd wird nicht als Reitpferd geboren, sondern erst als solches ausgebildet. Würde es nur auf der Koppel stehen, bestünde keine Notwendigkeit etwas an seinem Rahmen und seinen Bewegungsabläufen zu ändern. In dem Augenblick, in dem es zum Reitpferd ausgebildet wird, muss es muskulär so aufgebaut werden, dass es nicht nur der Schwerkraft, die durch die Organe nach unten zieht, entgegenwirkt, sondern auch das zusätzliche Reitergewicht tragen kann.

Um dieser Schwerkraft entgegenzuwirken, benötigt das Pferd eine positive Körperspannung. Genauso wie Sportler, kann eine schlaaffe bzw. nicht vorhandene Körperspannung zu einem hohen Verschleiß der Gelenke und Sehnen führen, aber auch der Gegensatz die Verspannung kann viele Krankheiten im Bewegungsapparat auslösen.

Diesen positiven Spannungsbogen im Pferdekörper herzustellen, ist die erste Aufgabe des Reiters bei jedem Training. Nur dann bringt das Training positive Ergebnisse. „Bitte beginnen Sie nicht mit dem der Gymnastizierung, wenn diese Grundsituation noch nicht hergestellt ist.“

## Der Takt

Der Takt und die psychische und physische Losgelassenheit des Pferdes stehen in direktem Zusammenhang.

Ohne die Losgelassenheit kann das Pferd seinen Takt nicht verbessern. Das Wort Losgelassenheit bedeutet in diesem Fall zunächst Vertrauen, Zwanglosigkeit, Motivation, Balance und das richtige Grundtempo. Ohne Vertrauen, Zwanglosigkeit und dem richtigen Grundtempo kann das Pferd an diesem Punkt der Ausbildungsskala noch keinen Takt und somit keine Balance herstellen. Der Fluchtreflex sollte an diesem Punkt durch die Reiterliche Unterstützung in die Entwicklung der positiven Körperspannung umgewandelt werden.

Für junge - aber auch für ältere Pferde, die noch nicht so weit ausgebildet sind - ist der erste Punkt der Ausbildungsskala sehr wichtig. Erst wenn der Takt in allen Gangarten gleichmäßig ist, kann es weitergehen. Bei jeder Trainingseinheit sollte dem Takt und der Losgelassenheit genügend Zeit eingeräumt werden. Gerade in der Aufwärmphase sollten die Pferde genügend Zeit bekommen ihre Balance zu finden. Es ist auch eine großartige Zeit, um das Pferd zu beobachten. Benutzt es noch die gleiche Strategie wie gestern, um sich auszubalancieren? Fühlt es sich harmonisch an oder gibt es kleine oder große Blockaden im Körper? Mit der genauen Beobachtung ergibt sich sofort, welche Themen in dieser Trainingseinheit im Fokus stehen. Damit sich der Takt des Pferdes verbessert, hilft es zunächst die Pferde zu lockern und Verspannungen zu lösen. Dann sollte das individuelle passende Grundtempo hergestellt werden, ohne dass das Pferd in eine Schablone gezwängt wird. Dazu hilft sehr häufig, das Reiten am lockeren Zügel.

Zum Beispiel können Sie erkennen, welchen Schulter- oder Beckengürtel Sie stärken sollten.

Gehen wir mal davon aus, Ihr Pferd schaut immer auf der rechten Hand leicht nach außen. Der ein oder andere würde nun sagen, dass er das Pferd also nach innen stellen sollte, um das zu korrigieren. Mir zeigt es nur, dass der äußere Schultergürtel schwächer ist und das Pferd seine Balancestange - den Hals – benutzt, um in Balance zu kommen. Auch erkennt man gut, welcher Beckengürtel schwächer ist. Das Pferd wird auf dieser Seite das Becken mehr abkippen oder mit diesem Bein weiter nach außen treten. Ein junges Pferd sollte dabei nicht gestört werden. Für ältere Pferde kann das Training dementsprechend gestaltet werden.

Haben wir das Pferd dabei gut unterstützt das korrekte Tempo zu finden, wird jeder Schritt, Tritt und Galoppsprung rhythmisch und räumlich scheinbar gleich.

## Die Losgelassenheit

**Die Losgelassenheit sollte immer – egal in welchem Ausbildungsstadium sich das Pferd befindet – der wichtigste Grundpfeiler sein. Ohne Losgelassenheit kann keine positive Spannung aufgebaut werden und somit ist keine Synchronisation der Bewegungszentren möglich!**

Wir unterscheiden zwischen psychischer und physischer Losgelassenheit. Das Pferd sollte motiviert und mental den Leistungen gewachsen sein. Stress führt zu Verspannungen. Auch früher erlebte Traumata können durch Vertrauen und korrektes Reiten aufgehoben werden.

Durch das Lockern der Muskulatur, der Faszien und das Lösen von Blockaden, kann auch das Pferd wieder mental entspannen.

Ist unser Pferd losgelassen, bemerken wir dieses durch einen pendelnden Schweif, lockeres An- und Abspannen der Rückenmuskulatur, an einem ruhigen Auge, lockeren Ohren und dem Abschnauben. Wir als Reiter haben bei diesem Punkt der Ausbildung die Aufgabe, die Entspannungsphase bei Pferden, die eine zu hohe Körperspannung haben zu fördern und bei Pferden mit eher niedrigem Tonus die Aktivierung und Motivation zu fördern, ohne diese aus dem Takt zu bringen.

Losgelassenheit bedeutet keinesfalls Entspannung, sondern eine aktive Federung, die durch einen schwingenden Rücken sichtbar wird. Dafür muss das Pferd sein eigenes Gewicht und das Reitergewicht gegen die Schwerkraft abfedern und in neue Bewegungsenergie umwandeln. Dafür ist die korrekte Zusammenarbeit zwischen der Hinterhand als Motor und der Vorhand als »ausbalancierte Lenkung« wichtig. Dies nennen wir dann die positive Körperspannung des Pferdes.



## Die positive Körperspannung des Pferdes

Hebt sich der Brustkorb, ist das Nackenrückenband gedehnt und der Hals und Kopf senken sich.

Hängt die Vorhand passiv gesenkt, dehnt sich zwar auch der Hals vorwärts-abwärts, jedoch kann sie die Schultern nicht mehr heben. Bei dem Symptom „das Pferd fällt auf die Schulter“ ist das Brustbein nicht angehoben, sondern abgesenkt.

Muss das Pferd nun über eine Stange oder eine Unebenheit treten, stolpert es oder es hilft der Unterhalsmuskel mit, um die Vorhand anzuheben.

Dies erkennt man z.B. an einem plötzlich hochschnellenden Kopf auch bei Übergängen. Der Rücken sinkt ab und das Pferd verspannt sich.

Bei einer positiven Spannung ist die Vorhand angehoben, ohne zu verspannen. Verspannungen entstehen immer, wenn die Halsmuskulatur der Vorhand helfen muss. Senkt sich die Vorhand ab, hat die Muskulatur keine Spannung mehr und das Pferd wirkt schlaff und läuft in den Boden hinein.

Die Hinterhand kann sich kopfwärts und schweifwärts drehen. Von einem Abkippen oder aktivem Untertreten spricht man, wenn sich die Hinterhand schweifwärts dreht. Dreht sie sich kopfwärts, senkt sich wieder der Rücken und Blockaden im Lendenbereich und im Iliosakralgelenk sind die Folge.

Durch ein korrektes Drehen der Bewegungszentren kann die positive Spannung der Schwerkraft entgegenwirken. Arbeiten beide Bewegungszentren (Vor- und Hinterhand) miteinander, entsteht ein Spannungsbogen. Dieser ist verantwortlich für einen federnden und leichten Gang des Pferdes. Hier spricht man von einem Pferd, das an den Hilfen steht und sich selbst trägt.

Diesen positiven Spannungsbogen herzustellen ist die erste Aufgabe des Reiters bei jedem Training. Später wird dieser Mechanismus weiterentwickelt, was dann zur Kadenz und Versammlung oder zu einer Rahmenerweiterung führt.

Zudem ist das Zwerchfell die verbindende Muskulatur der beiden Bewegungszentren. Ist es verspannt, führt es zu Problemen der Atmung,

Verspannungen des Lendenbereiches und der Bauchmuskeln, was bei einem Wallach oder Hengst Schlauchgeräusche mit sich bringt. Der Rückenmuskel trägt nicht mehr und das Pferd versucht, die geforderte Übung mit den Bauchmuskeln zu kompensieren. Durch die ständige Anspannung der Bauchmuskulatur, kann der Rückenmuskel sich nicht mehr anspannen. Ziel sollte ein lockeres wechselseitiges An- und Abspinnen der dorsalen und ventralen Muskelkette sein.

Die Skelettmuskulatur arbeitet über Muskelketten. Diese verbinden verschiedene Regionen des Körpers miteinander und führen die Bewegungen des Pferdes aus. Die dorsale und die ventrale Muskelkette sind die beiden bekanntesten – sie arbeiten antagonistisch zueinander.

### **Die dorsale Muskelkette:**

Bezeichnet die Muskeln, die sich dorsal (am Rücken des Pferdes) befinden, beginnend mit dem oberen Halsmuskel, gefolgt von dem Nacken- und Rückenbandsystem, der oberen Kruppenmuskulatur und der Muskulatur der Lende. Weitere wichtige Muskeln sind die hinteren Oberschenkelmuskeln, die ebenfalls zur dorsalen Muskelkette gehören.

Kurz gesagt: Alle Muskeln, die von der Sonne beschienen werden, gehören zur dorsalen Muskelkette.

### **Die ventrale Muskelkette:**

Somit können wir sagen: alle Muskeln, die im Schatten liegen, gehören zur ventralen Muskelkette.

Sie verläuft an der Bauchseite des Pferdes. Zu ihr gehören die unteren Halsmuskeln, die Bauchmuskeln, die Beuger des Übergangs von der Brustwirbelsäule zur Lendenwirbelsäule, die Beuger des Lumbosakralgelenks und die vorderen Oberschenkelmuskeln. Die ventrale Halsmuskelkette arbeitet eng mit der abdominalen (Bauch) Muskelkette zusammen; dabei verstärken sie sich gegenseitig. Die abdominale Muskelkette setzt sich aus mehreren Muskelschichten zusammen, die sich in mehreren Ebenen kreuzen. Sie zieht sich vom Brustbein über die Rippen bis hin zum Becken- und Leistenbereich. Ohne die korrekte Arbeit der oben genannten Funktionsketten kann das Pferd keine Traglast und Schubkraft entwickeln und bildet eine kompensatorische Muskulatur.

Dies bedeutet, dass statt der korrekten Bemuskelung einzelne Muskeln die Arbeit von schwächer ausgebildeten Muskeln übernehmen, um die täglichen Bewegungen zu meistern.

Dies kann durch nicht korrektes Reiten vorkommen, jedoch auch von Blockaden und Verspannungen herrühren. Dauern die Blockaden und die falsche Bemuskelung zu lange an, wirkt sich dies negativ auf Sehnen und Bänder aus, was zu Reizungen oder auch Rissen in den Sehnen führen kann.

Deshalb empfehle ich immer, ein besonderes Augenmerk auf den korrekten Muskelaufbau eines Pferdes zu legen. Während des gesamten Trainings solltest du immer wieder überprüfen, ob dein Pferd die richtigen Muskeln benutzt und ein korrektes Bewegungsmuster zeigt.

Dafür benötigt das Pferd ein gutes Zusammenspiel der Hinter- und Vorhand.

Bei Pferden mit einem niedrigen Grundtempo sollte der Reiter die Anspannungsphase durch Aktivierung und Motivation fördern. Die Entspannungsphase wird nicht weiter fossiert. Bei sehr agilen Pferden, die eher zur Anspannung neigen, sollte die Entspannungsphase gefördert und die Anspannungsphase durch Ruhe und eher stoisches Gleichmaß beruhigt werden.

## Anlehnung oder Nachgiebigkeit

Ein losgelassenes Pferd, das aktiv mit der Hinterhand unter den Schwerpunkt tritt, kann an die stete, weich federnde Verbindung zwischen der Hand des Reiters und des Pferdemauls herantreten. Das bedeutet, dass sich die Anlehnung durch die korrekte Arbeit der Muskelketten und der korrekten Drehung der Bewegungsketten ergibt. Und nicht vom Reiter erzeugt wird! Als Reaktion auf die korrekte Drehung der Bewegungszentren und das Anheben des Widerristes beginnt das Pferd sich mit dem Hals an das Gebiss heranzugehen. Es ist eine Reaktion und keine Aktion. Wird die Anlehnung mit der Zügeleinwirkung geschaffen, ohne dass die positive Spannung durch die korrekte Drehung der Bewegungszentren erzeugt wurde, führt das unweigerlich zu Anlehnungsfehlern, die ein weiteres Voranschreiten auf der Ausbildungsskala verhindern und Leistungseinbußen und Verletzungen mit sich bringen. Deshalb sollte jeder Reiter auf den

korrekten Bewegungsablauf und die feine und korrekte Zügeleinwirkung achten!

Im Westernreiten heißt der 3. Punkt der Ausbildungsskala **Nachgiebigkeit**. Hier möchte der Reiter keine stete Verbindung zum Pferdemaul und auch keine stete treibende Hilfe haben, sondern ein Nachgeben auf Gewicht-Schenkel und Zügelhilfen, sodass eine impulsartige Hilfegebung möglich ist. Auch hier kann eine Nachgiebigkeit auf die Hilfen nur durch die korrekte Verwendung der Muskelketten erzeugt werden. Ein Pferd, das auf die Vorhand fällt oder die Hinterhand inaktiv ist, kann nicht nachgiebig auf die Hilfen reagieren.

## Schwung oder Aktivierung der Hinterhand

**Ist dies geschafft, können wir zum vierten Punkt der Ausbildungsskala kommen: dem Schwung (FN) oder der Aktivierung der Hinterhand (EWU)**

Wie eben bereits besprochen benötigt das Pferd für die Anlehnung eine aktiv unter den Schwerpunkt tretende Hinterhand. Durch energisches Vorwärtsreiten wird die Schubkraft des Pferdes in der klassischen Reitweise entwickelt, um später in Tragkraft umgewandelt zu werden. Geht ein Pferd losgelassen und mit Schwung, ist es für den Reiter sehr bequem zu sitzen, da es den Reiter in der Bewegung mitnimmt. Die Bewegung ist weich und harmonisch.

Der Bewegungsimpuls des Pferdes kommt aus der Hinterhand, die energisch ab fußt und wird nach vorne-oben gerichtet. Das Pferd soll also größere und höhere Tritte/Sprünge machen. Das Pferd vermittelt dabei den Eindruck, es würde bergauf laufen, da die Vorhand leicht wird und sich das Brustbein hebt.

**Der Schwung ist die energische Übertragung der Kraft aus der Hinterhand auf die Vorwärts-Aufwärts- Bewegung.**

Mit der Entwicklung des Schwungs oder der Aktivierung der Hinterhand beginnt die Weiterentwicklung des Reitpferdes hin zu einem Sportpferd, da die Bewegungszentren mehr positive Spannung übernehmen als für eine Gesunderhaltung nötig. Was aber nicht bedeutet, dass nun alle Freizeitreiter abschalten sollten. Je weiter ausgebildet das Pferd ist, desto länger kann es auch gesund bleiben.



Das Pferd beginnt zu diesem Zeitpunkt seine Muskulatur nun umzubilden. So wird die Unterlinie straffer und die Oberlinie wird voller. Die Vorhand öffnet sich immer weiter und die Hinterhand schließt sich immer mehr. Denn nur mithilfe des Spannungsbogens können wir das Pferd geraderichten.

## Geraderichten

**Denn Ziel der Ausbildung sollte es immer sein, das Pferd durch gymnastizierende Übungen gerade zu richten. Und wie ich finde ist dieser Punkt eines der interessantesten Punkte.**

Das Pferd soll sich auf geraden und auf gebogenen Linien in Balance mit Hinterhand und Vorhand auf einer Spur bewegen. Dazu muss die natürliche Schiefe des Pferdes ausgeglichen werden.

Das bedeutet jetzt jedoch nicht, dass wir einfach das eine Bein nach links oder rechts schubsen, sondern die Synchronisation der Rumpf- und Beinfedern.

Drängen Pferde auf der gebogenen Linie nach innen oder außen, spricht man gerne von einem »Auf-die-Schulter-Fallen«. Das ist an sich auch korrekt, jedoch sollte man sich merken, dass ein »Auf-die-Schulter-Fallen« nur passieren kann, wenn die Bewegungszentren (Vor- und Hinterhand) nicht korrekt arbeiten. Also entweder passiv oder verspannt sind und die Ursache dafür in einer Instabilität der äußeren Muskeln (Schulter- und Beckengürtel) zu finden ist.

Um die natürliche Schiefe des Pferdes zu korrigieren, sollte demnach die Stabilisierung des Schultergürtels mit der Unterstützung der Hinterhand an oberster Stelle stehen. Damit das Pferd geradegerichtet ist und sich korrekt auf beiden Händen biegen kann, ist eine aktive Stabilisation der gegenläufigen Drehung von Brustkorb und Becken gegen die Schwerkraft notwendig. Das bedeutet, dass das aktive Untertreten der Hinterbeine und das Begrenzen des äußeren Zügels dem Pferd hilft, Stabilität zu bekommen.

Wir sollten den jeweiligen Schultergürtel stärken, sodass ein Verdrehen des Brustbeines vermieden wird und daraus folgend die Beine des Pferdes achsengerecht aufzußen.

Das Thema der natürlichen und antrainierten Schiefe ist ein sehr großes, dass ein eigenes Buch oder einen eigenen Kurs füllen würde. Deshalb hier in vereinfachter Form und kurz erklärt: Bei einem Pferd mit natürlicher Schiefe spricht man von einer hohlen Seite und einer Zwangsseite.

Auf der hohlen Seite sind die seitlichen Muskeln verkürzt. Das Pferd kann sich auf dieser Hand besser biegen, kann aber nur über die äußeren Hilfen korrigiert werden. Auf dieser Seite drängen die Pferde gerne nach außen.

Auf der Zwangsseite sind die Muskeln länger und lassen sich nicht so gut verkürzen. Hier helfen Korrekturen über die inneren Hilfen, jedoch lässt es sich schlechter biegen. Auch fällt das Pferd gerne nach innen und verkleinert den Zirkel.

Von einer schlechten oder besseren Hand zu sprechen, finde ich nicht korrekt, da jede Hand ihre positiven, aber auch negativen Aspekte hat. Um Pferde aber gesund zu erhalten, ist das Geraderichten essenziell. Das Geraderichten des Pferdes ist eine ständige Korrektur während des Reitens und bedeutet, dass die Achsensymmetrie immer wieder hergestellt werden sollte.

Die Achsensymmetrie ist ein wichtiger Aspekt in der Reiterei und sollte unbedingt zum Basiswissen für die Gesunderhaltung des Pferdes gehören.

Wir kennen alle ein Verwerfen des Genicks, ein Pferd, welches sich wie ein Motorrad in die Kurve legt oder auch eine Verletzung der Sehne oder ein überbelastetes Pferdebein.

Bei all diesen Beispielen liegt oder lag eine Asymmetrie der Achsen vor.

Erst wenn die Achsen symmetrisch zueinander sind, kann man von einem gesund gerittenen Pferd sprechen. Schiefe Achsen sind ein Zeichen dafür, dass das Pferd nicht korrekt stabilisiert ist und nicht mit seiner positiven Spannung der Schwerkraft entgegenwirken kann.

Sobald die Beinachsen nicht senkrecht zum Boden verlaufen, sondern leicht schief sind, werden Sehnen und Bänder überbelastet. Dies hat zur Folge, dass die Überbelastung zu Schmerzen, Lahmheiten und Sehnenschäden führen kann. Um das Pferd gesund zu halten, müssen Reiter, Trainer, Hufschmied und Tierarzt zusammenarbeiten, um die

Achsensymmetrie wiederherzustellen. Einer allein schafft es nicht, aber gemeinsam kann man dem Pferd ein langes gesundes Leben ermöglichen.

Erst wenn alle Achsen symmetrisch sind und Schulter- und Beckengürtel gleichmäßig gestärkt wurden und die Rumpf- und Beinfedern synchronisiert wurden, kann der nächste Schritt die Versammlung angegangen werden.

## Versammlung oder absolute Durchlässigkeit

Von Versammlung spricht man, wenn das Pferd vermehrt Last auf der Hinterhand aufnimmt, die Hanken sich deutlich beugen und das Pferd geradegerichtet und schwungvoll tritt und springt. Die Schwungentwicklung wird weiter ausgebaut, jedoch in diesem Fall durch die Änderung des Beckenwinkels. Die Vorhand hebt sich und eine deutliche Bergauf-Tendenz wird erkennbar. Die Bewegungsenergie wird umgelenkt, sodass es als Vollendung des Spannungsbogens und der positiven Körperspannung gesehen werden kann. Die Bewegungen des Pferdes erscheinen leichter und müheloser, das Pferd wird durchlässiger.

Deshalb spricht man auch im Westernreiten von **absoluter Durchlässigkeit**.

Die Aufrichtung ist das Ergebnis der Hankenbeugung. Je deutlicher das Pferd die Kruppe absenkt, desto höher wird der Hals getragen. Das Pferd richtet sich in der Versammlung selbst auf. Die Aufrichtung darf nicht über die Reiterhand erzwungen werden.

Durch die Hankenbeugung verlagert sich der Schwerpunkt des Pferdes und die Vorhand wird frei.

Die Tritte des Pferdes werden erhabener, was wir auch als Kadenz beschreiben.

Ein korrekt gerittenes Pferd erhält eine relative Aufrichtung, das bedeutet, dass das Pferd durch eine konsequente Vollendung der Entwicklung der positiven Spannung seine Versammlung entwickeln kann. Je weiterentwickelt die Versammlung ist, desto mehr verändert sich der Beckenwinkel und die Schubkraft wird Tragkraft umgelenkt. Aus

der Umlenkung der Bewegungsenergie in Tragkraft und der Beckenwinkelung entsteht die relative Aufrichtung. Relativ, da sich die Aufrichtung an der Beckenwinkelung orientiert.

Sobald Schwierigkeiten auftauchen, sollte man immer herausfinden in welchem Stadium bereits etwas schiefgelaufen ist und an welchem Punkt der neue Trainingsplan angesetzt ist.

Soll das Pferd zu schnell zum neuen Ausbildungspunkt kommen, kommt es zu einer unvermeidlichen Überforderung, einer Instabilität und somit zu einer Überbelastung, was dann wiederum zu Krankheiten kommt.

---

Möchtest du erkennen können, ob dein Pferd eine positive Körperspannung hat? Dann freue ich mich auf dich beim [Blickschulungskurs !](#)



COPYRIGHT

Ann Katrin

Querbach

Dieses Werk  
einschließlich  
seiner Teile ist

urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung oder öffentliche Zugängemachung.

Weitere Informationen unter

[www.horse-training-and-more.de](http://www.horse-training-and-more.de)

