

RIDE

WITH A SMILE

DAS MAGAZIN FÜR PFERDEMENSCHEN, DIE
DIE WELT DER PFERDE SCHÖNER MACHEN WOLLEN

ART OF CONNECTION

Warum Anlehnungsprobleme
entstehen und woran es
wirklich fehlt.

Viele Aussagen
verbreiten sich
bei Reitern
schnell. Fakten
werden oft
ignoriert.
Lass uns mal ein
paar davon
beleuchten.


ANLEHNUNGS- PROBLEME?

Ann Katrin Querbach

Ausgabe 1/23

In dieser Ausgabe

- 1 Art of connection** Seite 4
Warum Anlehnungsprobleme entstehen und woran es wirklich fehlt.
- 2 Lustige Aussagen in der Reiterei** Seite 10
3 lustige Aussagen in Bezug auf die Anlehnung nehmen wir genauer unter die Lupe
- 3 Wie alles begann** Seite 13
Dieser Satz hat mein Leben verändert, vielleicht ist es auch für dich ein AHA-Moment
- 4 Demnächst** Seite 17
Du erhältst einen kleinen Ausblick über die nächsten online Seminare

The background of the page features a soft-focus bokeh of warm, golden light spots. In the lower half, a hand is shown holding a glowing, cracked sphere that resembles a crystal or a piece of glass, with light radiating from its center.

Schärfe deinen Blick für ein gesunderhaltendes Pferdetraining und deine individuelle Expertise

Denn gesunderhaltendes Pferdetraining beginnt mit der Analyse der individuellen Bewegungsstrategie, der Symmetrie der Achsen und dem darauf angepassten Trainingsplan des Pferdes.

PFERDETRAINING MEETS INNOVATION

**Wenn du bereit bist,
statt dem Prinzip „One fits all“,
individuelle Lösungen
im Pferdetraining zu erarbeiten,
dann bist du hier genau richtig.**

Denn du bist nicht zum Pferdemenchen geworden, um immer der gleichen Anleitung zu folgen, weil man das eben so macht, sondern um die individuellen Bedürfnisse des Pferdes zu erkennen und daran angepasst dein Training zu gestalten.

ART OF CONNECTION

Viele doktern ewig an Anlehnungsproblemen herum, was die meisten nicht bedenken, ist, dass wir einen Spannungsbogen im Pferd erzeugen müssen. Denn genau das führt dann zu einer Anlehnung. Es ist das Resultat der vorherigen Arbeit.

Es ist ein Geschenk für unsere vorherige Arbeit :)

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 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 Gewichtsschenkel und Zügelhilfen, sodass eine impulsartige Hilfengebung 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.



Das bedeutet, ohne den Spannungsbogen durch eine positive Körperspannung ist keine feine Anlehnung möglich!

DIE POSITIVE KÖRPERSPANNUNG

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.



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 schlaffe 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.

DIE POSITIVE KÖRPERSPANNUNG

Nur wenn wir uns vorstellen können, wie das Pferd aussieht, wenn es eine positive Körperspannung hat, können wir diese auch erreichen!

Deshalb ist Blickschulung so wichtig!

Eine verkrampfte Muskulatur führt zu Überbelastungen der Sehnen, Bänder und Gelenke, da keine Federung vorhanden ist.

QUICK TIPP

Verspannt



Foto: Sabine Kielmann

positive
Körperspannung



Nicht nur an der Parallelität der Beine erkennst du ein verspanntes Pferd, aber diese beiden Linien können gerade am Anfang der Blickschulung helfen.

DIE POSITIVE KÖRPERSPANNUNG

Jedes Tier und jeder Mensch hat eine individuelle Bewegungsstrategie.

Die einen laufen Gelenkschonend und die anderen zum Beispiel nicht so Gelenkschonend, da sie Bewegungen ausführen und dabei aber nicht die dafür vorgesehenen Muskeln benutzen.

Stellen wir uns einen Menschen vor der aufrecht und motiviert einen Weg entlangläuft. Ihm tut nichts weh und er erfreut sich am Laufen. Hier arbeiten die Muskeln, also Bauch-, Bein-, Brust und Rückenmuskulatur zusammen und die Füße werden korrekt aufgesetzt. Dieser Mensch ist in einer positiven Körperspannung und hat keine Überlastungen oder Schmerzen beim Gehen. Auch wenn dieser Mensch nun einen längeren Marsch vor sich hat, und die nötige Kondition bleibt es so.

Nun nehmen wir mal einen weiteren Menschen, der demotiviert ist und sich Meter für Meter schleppt. Der Oberkörper ist gebeugt und er nutzt nur wenige Muskeln, um vorwärtszukommen. Vielleicht stolpert er hier und da über einen Stein und bei Unebenheiten tut ein Bein etwas weh, weil auch die Füße nicht ganz gerade aufpassen. Dieser Mensch könnte seine schlaffe Bewegungsstrategie ändern, wenn er wüsste, wie oder es ändern will. Würde dieser Mensch nun einen Marathon laufen wollen, wird er sicherlich nicht so weit kommen. Auch kann es sein, dass er danach Schmerzen hat oder sich sogar etwas zerrt.

Der dritte Mensch ist sehr gestresst und will einfach nur schnell heim. Ihm tut schon nach einiger Zeit der untere Rücken weh, weil er unbewusst seine Bauchmuskulatur nicht mitarbeiten lässt. Der Rücken zwischen den Schulterblättern schmerzt und auch die Knie tun nach einiger Zeit weh. Könnte er was ändern? Ja! Doch dafür sollte er sich erstmal entspannen und den stress loswerden, seine Bauchmuskulatur mitnehmen und seine Brustmuskulatur lockern.

Genau diese drei Bewegungsstrategien gibt es auch beim Pferd. Solange wir nicht drauf sitzen und das Pferd genügend freie Bewegung hat, ist das nicht so furchtbar schädlich. Jedoch, wenn wir drauf sitzen, Stangenarbeit machen oder längere Ausritte o.ä. führt das zu Überbelastungen und Schmerzen.

So wie beim Menschen können wir Reiter, Trainer und Therapeuten die Bewegungsstrategie des Pferdes ändern.

Dafür sollten wir zunächst die individuelle Bewegungsstrategie des Pferdes erkennen, dann therapeutisch Blockaden und Verspannungen lösen und dann im Training umgestalten. Wie das geht, fragst du dich?

All das unterrichte ich seit 2016. Wenn du magst zeig ich dir wie das geht.

Folgende Merkmale weisen auf Blockaden oder Verspannungen hin:

- Verkrampfter Unterhals/hohe Halshaltung während des Trainings
- Fehlende Halsbasis
- Wenig Trapezmuskel, der während des Trainings nicht aufmuskelt
- Falscher Knick
- Feste Genickpartie
- Feste Lende
- Verkürzter passartiger Schritt
- Viertakt im Galopp, der sich durch das Training nicht verbessert
- Übertrieben breites oder enges Fußes der Hinterbeine
- Hinterbeine, die nach hinten raustreten
- Verwerfen im Genick (öfters oder situationsbezogen)



Bei der Aus- und Weiterbildung von Pferden ist auch die physische und psychische Balance wichtig.

Das bedeutet für einen Reiter mit einem verkrampften Pferd, dass er eine mentale und körperliche Entspannung in sich und im Pferd erzeugen sollte, damit die Balance wieder hergestellt ist.

Genauso gilt dies auch anderherum:

Ist das Pferd schlaff und sehr vorhandlastig unterwegs, sollte der Reiter mit einer An- und Abspannung der eigenen Körperspannung, das Pferd zu mehr Anspannung ermuntern.

Hier hilft die halbe Parade, dazu findest du auf der übernächsten Seite mehr.

Tipp: Lass dein Pferd vor dem Reiten abkauen, indem du mit zwei Fingern in die Laden der Pferde fasst, bis sie anfangen zu gähnen. Dies lockert das Kiefergelenk und das Genick des Pferdes. Bei manchen reicht es sogar bis hin zur Schulterpartie.

TIPP

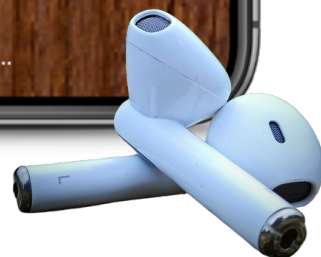


Der Pferdegewieher Podcast

Die positive Körperspannung

In dieser Episode erfährst du:

- Was man sich unter den Achsen vorstellen muss
- Woran man den Unterschied zwischen einer positiven Spannung und einer Verspannung erkennt
- Der wichtigste Punkt im Training



[>> zur Folge](#)



Die halbe Parade ist ein Zupfen am Zügel wirklich?



Wie du bestimmt schon weißt, stellt die halbe Parade ein Zusammenspiel aller Hilfen dar. Und eine ganze Parade führt immer zum Halten. So weit so gut. Doch warum? Und was genau möchten wir damit bezwecken?

Versuchen wir mal die 1-2 Sekunden der halben Parade in slow-motion durchzugehen. Daraus ergeben sich 6 Phasen. In der ersten Phase erhöht sich die positive Spannung des Reiters. In der zweiten Phase wird die Vorhand mit Hilfe der Schenkel- und Gewichtshilfen nach vorne gedreht. In Phase 3 wird die Vorhand angehoben, indem die Gewichts- und Zügelhilfen verhalten. In Phase 4 wird die Hinterhand nun durch treibende Gewichts- und Schenkelhilfen geschlossen und in Phase 5 die positive Körperspannung des Pferdes erhöht. In der 6. Phase wird die korrekte Selbsthaltung des Pferdes durch einen nachgebenden Zügel überprüft.

Daraus wird ersichtlich, dass eine halbe Parade nicht nur bei Übergängen oder zur Vorbereitung auf etwas Neues wichtig, sondern essenziell wichtig ist, damit ein Pferd seine Bewegungszentren korrekt benutzt und somit eine Bergauf-Bewegung stattfindet.

In der Reitbahn hört man öfters das Wort „Abspielen“ doch was damit gemeint? Gehört das Abspielen auch zur halben Parade?

Mit dem Wort „Abspielen“ bezeichnen Reitlehrer den feinen Impuls im Maul des Pferdes, der durch ein weiches Annehmen und Nachgeben der Zügelhand entsteht. Dies bewirkt, dass sich die Faszien vom Maul über den Hals lockern, da das Pferd durch den Impuls zum Kauen animiert wird (Wie bei Kindern, denen ein Kaugummi angeboten wird, damit ihre Kaumuskulatur und demnach die Kiefergelenke sich lockern). Durch die Kaubewegung werden die Muskeln und Faszien gelockert. Lockerung wirkt negativer Spannung entgegen und beeinflusst die Konzentration und Leistungsfähigkeit positiv. Wichtig dabei ist jedoch das korrekte Timing und eine gefühlvolle Reiterhand!

Die Vorhand hebt sich, wenn man die Zügelhand hoch nimmt.



Sicher?

Die Vorhand kann sich ja nur muskulär heben, wenn eine Synchronisation von Vor- und Hinterhand entstanden ist, das Pferd also in einer positiven Spannung läuft.

Wie kann dann NUR die Zügelhand, indem sie hoch zupft, das Pferd dazu bewegen, die Vorhand hoch zu nehmen. Das einzige was oft passiert ist, dass sich das Pferd einrollt, weil ein zu starker Druck auf das Genick kommt oder das Pferd den Unterhals benutzt und den Kopf hoch nimmt. Doch was hat dies mit dem Brustbein und der Vorhand zu tun....



Foto: Canva

Du musst dein Pferd in Form bringen... Zügel dran und hinten drücken...



Früher hatte man auch die Idee, das man mit Ausbindern dem Pferd die "Form" zeigt und sich dann daraufhin die Muskeln bilden. Das ist zum Glück aus den meisten Köpfen verschwunden....

Denn Muskeln bauen sich nicht auf, nur weil sie passiv stabilisiert werden, sondern wenn sie aktiv miteinander arbeiten.

Doch die Frage ist ja immer, warum kann es nicht in die für uns Reiter angestrebte Form finden?

Was fehlt, damit es die Hinterhand abkippen kann?
 Was fehlt, damit es die Vorhand heben kann?
 Was fehlt, damit es in Selbsthaltung laufen kann?

Genau dafür ist meist die individuelle Bewegungsstrategie des Pferdes verantwortlich. Stimmt der Weg für die spezielle Bewegungsstrategie nicht, kann sich das Reiten sehr krampfhaft und frustriert anfühlen. Mit dem angepassten Trainingsplan, wird auch das Thema Hinterhandaktivität, Vorhand heben und die Selbsthaltung spielend leicht.

Aber diese Frage ist meist am Anfang ausschlaggebend!

Was fehlt mir, damit ich meinem Pferd dabei helfen kann?

Wenn du auch erkennen möchtest, welcher Plan für die einzelnen Pferde sinnvoll ist, dann empfehle ich dir den ersten Step "MAGIC LOUPE", denn mit der magischen Lupe, erkennst du sofort, was die Pferde benötigen und was als nächstes zu tun ist.



3

Schön, dass du da bist!

Ich bin Ann Katrin Querbach. Reitweisenübergreifende Trainerin, Coach, Mentorin, Tierheilpraktikerin, Dorntherapeutin für Pferde und mehrfache Buchautorin.

>> mehr über mich

In meinem Reitweisen übergreifenden Konzept vereine ich das Beste aus diesen Welten angereichert mit dem Knowhow von Tierärzten, Osteopathen und Hufschmieden. Denn schon immer wollte ich den ganzen komplexen Zusammenhang im Pferdekörper verstehen und für die verschiedensten Themen Lösungen entwickeln. Die Lösungen fand ich bei der Zusammenführung verschiedener Welten.

Nach über 15 Jahren des Erkennens, Zusammenführens, Ausprobierens, Deep Diven und Strukturieren, nehme ich auch dich gerne mit auf eine Reise des Entdeckens.

Hast du Lust?



Foto: Jasmin Ziegler Fotografie

**„Würden alle Reiter ihre Pferde korrekt reiten, wäre ich arbeitslos.“
Dieser Satz hat meine Sichtweise komplett geändert:**

Bei mir war es DER AHA-Moment in meiner Reiterei und vielleicht inspiriert es dich auch oder ist sogar dein erster Schritt zu deinem persönlichen AHA-Moment in Punkto gesunderhaltendes Pferdetraining. 😊

Es war Februar 2014 und mit dem Ultraschall am Pferdebein beobachteten mein Tierarzt (Experte für Lahmheiten und Bewegungsabläufe) und ich das Ergebnis auf dem Monitor.

Eindeutig: Sehnenanriss ...

Besorgt blickte ich in die Augen des Tierarztes. „Das gibt es doch nicht. Schon das zweite Pferd im Stall. Wie kommt denn das?“ fragte ich. Er schwieg kurz und sagte dann, den Satz der meine Sichtweise, meine Reitweise und alles, was ich dachte zu wissen, auf den Kopf stellte: „Würden alle Reiter ihre Pferde korrekt reiten, wäre ich arbeitslos.“

Ich ließ den Satz auf mich wirken. Es machte mich zunächst traurig. Das hieß ja, dass ich nicht korrekt reite und die Einsteller und meine Kunden auch nicht. Am liebsten wollte ich mich unter der Bettdecke verkriechen und der Realität entfliehen. „Was habe ich den Pferden nur angetan?“, war mein Gedanke ...

Doch Trübsal blasen hilft nicht. Wunden lecken und das Krönchen wieder zurecht schieben.



Foto: Jasmin Ziegler Fotografie

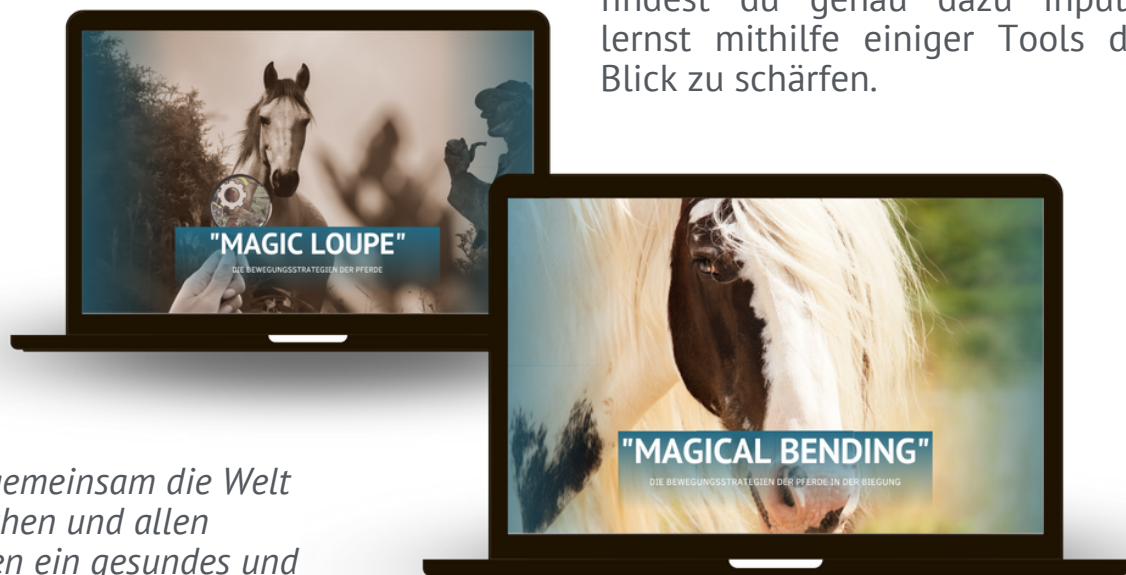
3

Und dann wurde mein Ehrgeiz gepackt. Ich wollte alles, aber auch alles sehen, analysieren und wissen, damit ich den Pferden helfen kann. Gecoacht von meinem Tierarzt und Hufschmied (über 60 Jahre Berufserfahrung u. a. auch über 20 Jahre als Klinikschmied), lernte ich kontinuierlich. Ich merkte, dass Reitübungen, die mir intuitiv einfielen, genau die richtigen für die jetzige Situation waren. Ich vertraute meiner Intuition und begann zu testen und zu üben. Na klar gab es auch „Trial-and-Error“, leider ... Nach und nach konnte sich alles setzen und mein Auge wurde perfekt geschult. Das hilft mir jetzt sehr, da ich die Ursache schnell erkennen kann und dies, sowie die Lösung auch, vermitteln kann.

Rückwirkend kann ich also sagen, dieser Satz hat nicht nur mein Trainingskonzept und meine Sichtweise verändert, sondern hat mir auch die Vision in den Kopf gesetzt, dass dieses Wissen an alle Reiter weitergegeben werden sollte, damit alle Pferde korrekt und gesund geritten werden.

Möchtest du auch die Ursache schnell erkennen können und sofort sehen, was deinem Pferd fehlt, um die Übung korrekt auszuführen? Leider geht das nicht ganz so schnell wie man sich das manchmal wünscht, aber die Basis dafür kannst du per Mausklick sofort erfahren!

In den online Kursen und Workshops findest du genau dazu Input und lernst mithilfe einiger Tools deinen Blick zu schärfen.



„Lass uns gemeinsam die Welt besser machen und allen Pferdeseelen ein gesundes und schönes Leben ermöglichen!“

[zum Kurs](#)



GESUND- ERHALTENDES TRAINING

Um ein Pferd gesund zu reiten ist es wichtig die Achsensymmetrie zu analysieren und zu verstehen. Verlaufen die Achsen nicht symmetrisch, kann sich das in übermäßiger Händigkeit, ungleichabgelaufenen Hufen und Überbelastungen des Sehnen und Bandapparates äußern.

Schiefe Achsen sind immer ein Indiz für ein Defizit an Balance und Stabilität. In diesem Fall ist Teamwork gefragt. Wenn der Reiter, der Trainer, der Therapeut, der Hufschmied, der Sattler und der Tierarzt zusammenarbeiten, um die Achsensymmetrie wieder herzustellen, lässt sich sehr viel bewirken und gemeinsam dem Pferd ein langes gesundes Leben als Reitpferd ermöglichen.

#BETWEEN THE LINE

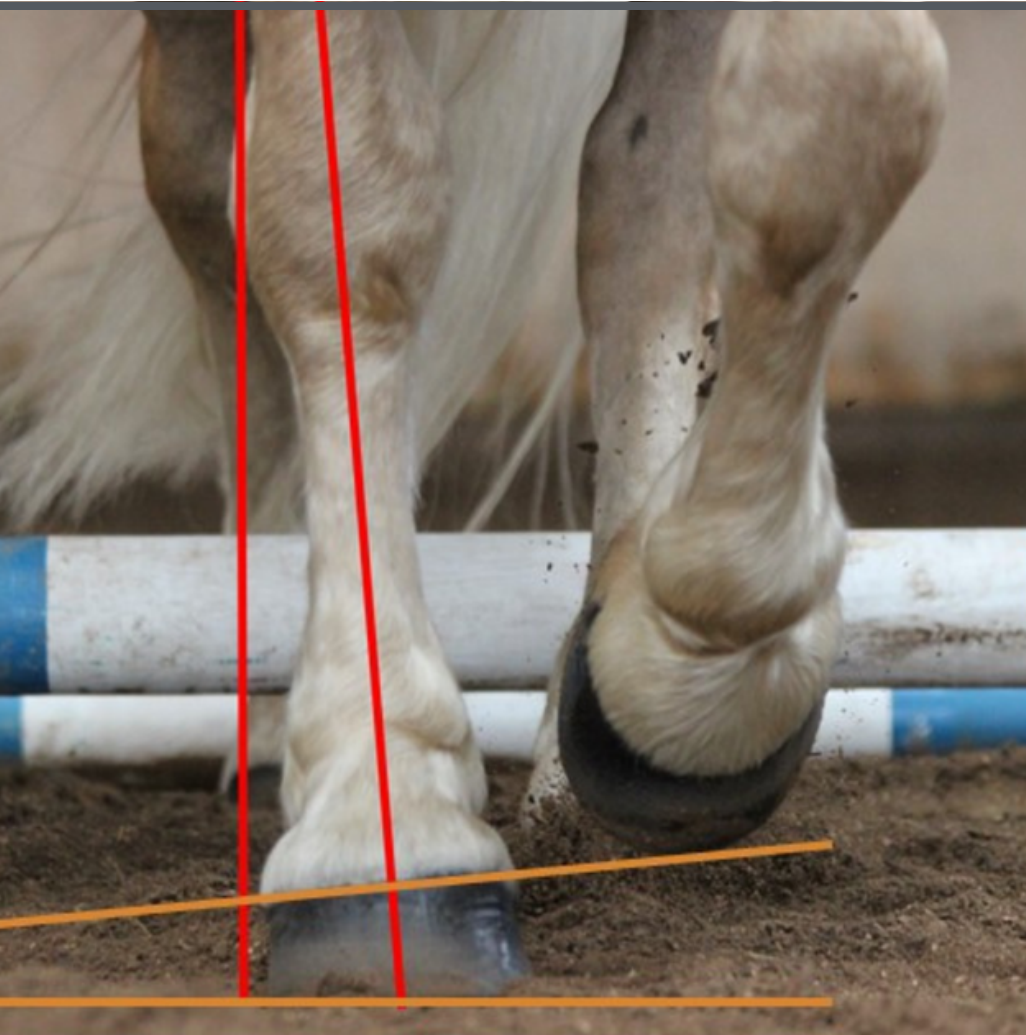


Foto: Sabine Kielmann

Demnächst

vom 02.01.2024
bis 07.01.2024

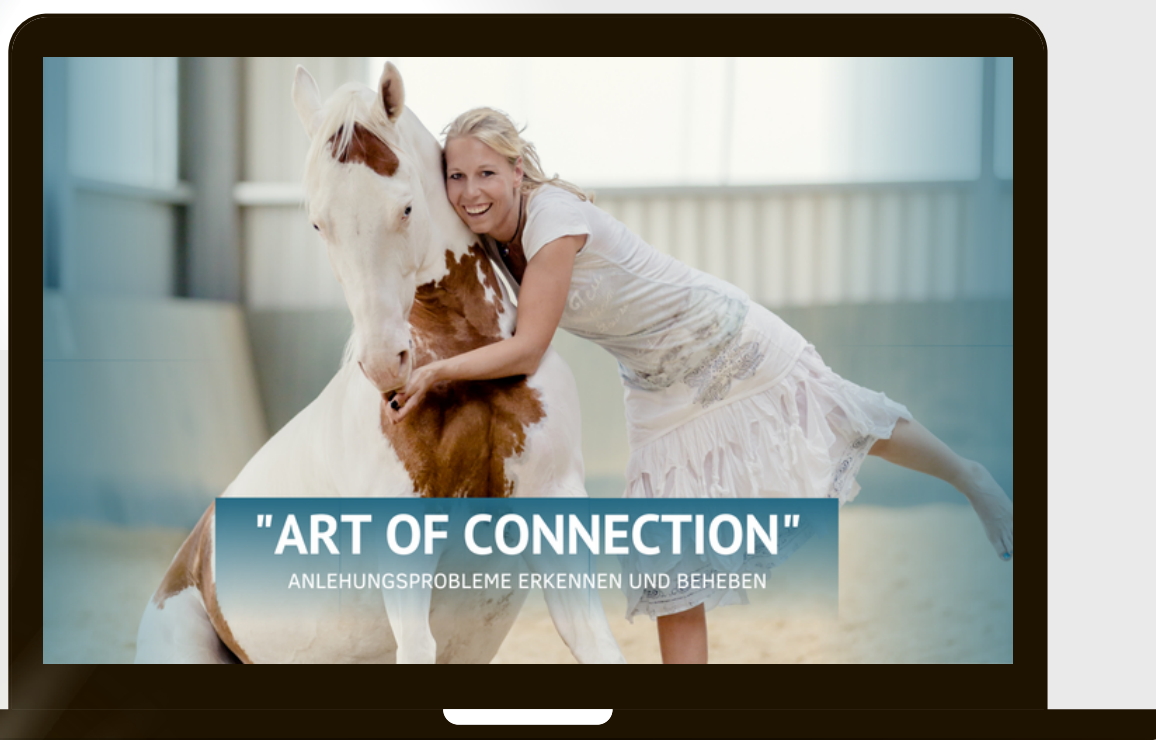
ART OF CONNECTION

ANLEHNUNGSPROBLEME
ERKENNEN UND BEHEBEN

Zum
Bootcamp



- In diesem Bootcamp lernst du wie eine korrekte Anlehnung entsteht und wie du sie erkennen kannst.
- Mithilfe der Lotlinien und Zahnräder wirst du, während der Blickschulung, schnell erkennen können, ob das Pferd für die Anlehnung korrekt vorbereitet ist, beziehungsweise was noch fehlt.



FÜR ALLE LIVE TEILNEHMER GIBT
ES EINEN RABATT!



RIDE 17
WITH A SMILE

Demnächst

06.-07.01.2024

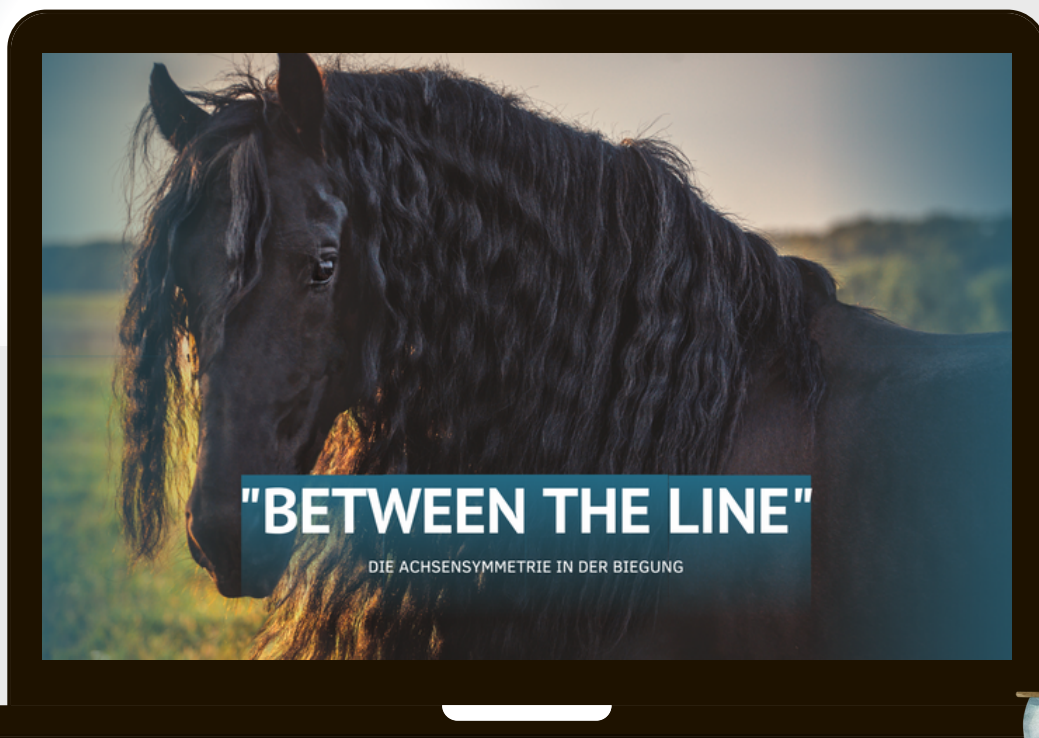
14 - 17 Uhr

BETWEEN THE LINE

DIE ACHSENSYMMETRIE IN DER BIEGUNG

In diesem Blickschulungskurs lernst du die Pferde nochmal ganz anders zu sehen. Du erkennst Linien, Symmetrien und Asymmetrien der Achsen im Pferd. Du wirst schnell den deutlichen Unterschied zwischen einer korrekten und gesunden Biegung und einer fehlerhaften Biegung in Zusammenhang mit den Bewegungsstrategien und den Achsen erkennen.

Dieser
Kurs ist für alle
Traveller*
kostenlos!



- * Endecker sind Teilnehmende des Kurses Discover the cause.
- * Traveller sind Teilnehmende von Golden Moments.

WERDE TRAVELLER UND STARTE GLEICH RICHTIG DURCH!

[mehr dazu](#)



RIDE 18
WITH A SMILE

Demnächst

20.01.2024

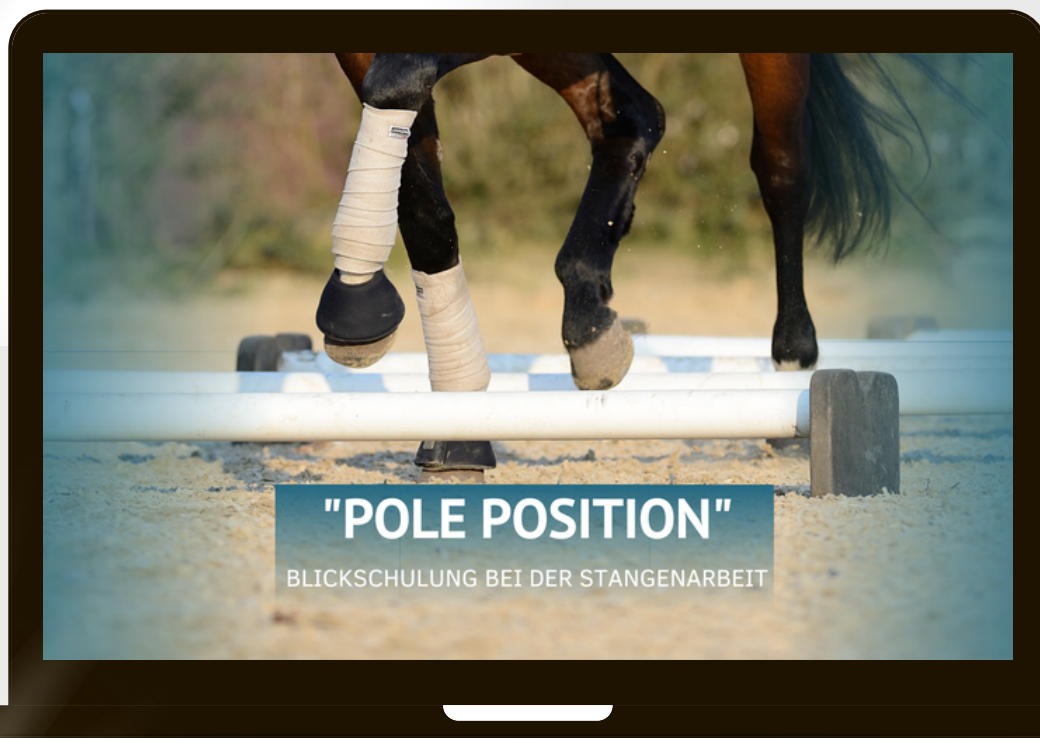
14 - 18 Uhr

POLE POSITION

BLICKSCHULUNG BEI DER STANGENARBEIT

Dieser
Workshop ist für
alle Entdecker*
und Traveller*
kostenlos!

Nach diesem Workshop erkennst du sofort, ob Stangenarbeit für Pferd X sinnvoll ist und warum es für Pferd Y gesundheitsschädlich ist. Wir besprechen welche Stangenübungen sinnvoll sind, um den Schulter- und Beckengürtel zu stärken und ob wir positionieren oder heben sollten.



- * Entdecker sind Teilnehmende des Kurses Discover the cause.
- * Traveller sind Teilnehmende von Golden Moments.

HOL DIR JETZT NOCH DEN GRUNDLAGENKURS
"DISCOVER THE CAUSE"
UND SEI LIVE BEIM WORKSHOP DABEI!

[mehr dazu](#)

RIDE 19
WITH A SMILE

EIGENVERANTWORTUNG BEDEUTET, DER DOMINOSTEIN ZU SEIN, DER NICHT FÄLLT.

ICH LIEBE ES, WENN MENSCHEN EIGENVERANTWORLICH HANDELN
UND LÖSUNGSORIENTIERT SIND.

MIT WEM ICH NICHT ZUSAMMENARBEITEN KANN, SIND
MENSCHEN, DIE DIE SCHULD BEIM PFERD SUCHEN UND DAS
PFERD ALS BÖSEWICHTEN HINSTELLEN.

DAGEGEN LIEBE ICH ES, WENN MAN SICH DIE FRAGE STELLT:

**WAS BENÖTIGE ICH,
DAMIT ICH DEM
PFERD BESTMÖGLICH
HELFE KANN?**





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