

RIDE

WITH A SMILE

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

DIE KORREKTE BIEGUNG

Warum die korrekte Biegung
vor Sehnenschäden schützt.

BODY BOOSTER

Warum es so wichtig ist, die
Bewegungsstrategie bereits
vom Boden zu ändern.


SEHNENSCHADEN WAS TUN?

Sehnenschäden sind kein Zufall,
oft erkennt man es schon ein
paar Monate vorher. Wir schauen
uns das Thema mal genauer an.

Ann Katrin Querbach

In dieser Ausgabe

- 1 Sehnenschäden sind kein Zufall** Seite 4
Warum Sehnenschäden entstehen und woran es wirklich fehlt.
- 2 NEU** Seite 7
RIDING REVOLUTION - DER PODCAST
- 3 Body booster** Seite 10
Warum es so wichtig ist, die Bewegungsstrategie bereits vom Boden zu ändern.
- 4 Lustige Aussagen in der Reiterei** Seite 11
3 lustige Aussagen in Bezug auf die Biegung nehmen wir genauer unter die Lupe
- 5 Demnächst** Seite 16
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 ball or a planet, with light emanating from its center. The overall color palette is warm and golden, creating a sense of focus and precision.

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.

SEHNENSCHÄDEN SIND KEIN ZUFALL

**„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.

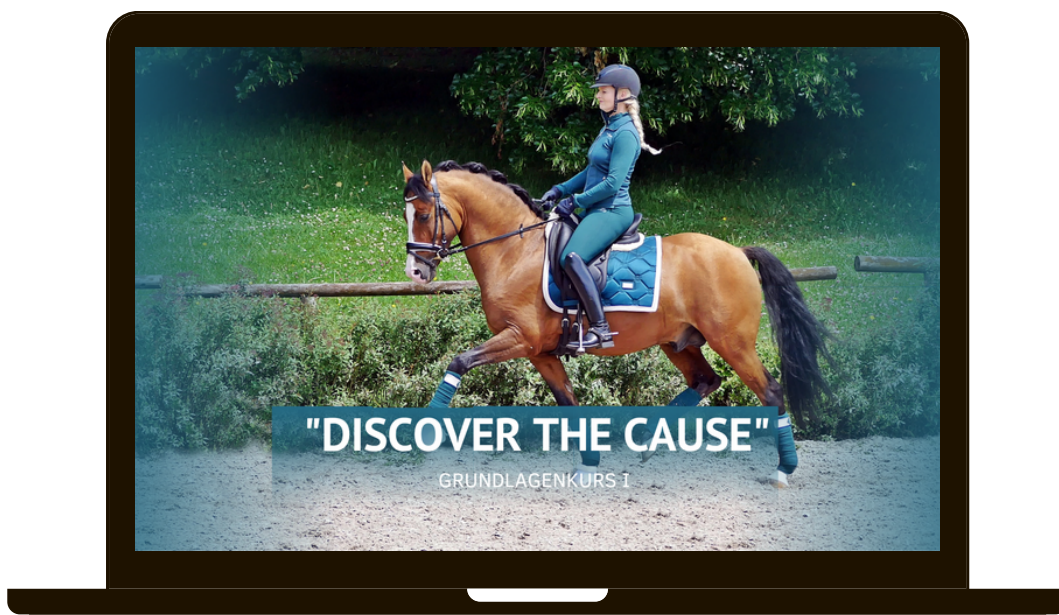


Foto: Jasmin Ziegler Fotografie

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!



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

[zum Kurs](#)

1

SEHNENSCHÄDEN SIND KEIN ZUFALL

Viele denken immer noch das ein Sehnen Schaden plötzlich auf der Weide oder beim Treten auf eine Stange entstanden ist.

Doch Sehnen Schäden entstehen nicht plötzlich, sondern sind eine dauerhafte Überbelastungen schiefer Achsen :)

Die gemeinsame Ursache ist die fehlende positive Körperspannung. Daraus resultiert zu wenig Stabilität vor allem im Schulter- und Beckengürtel.

Die daraus verschobenen Beinachsen führen zu Überbelastungen. Ca. 3 Monate vor dem Sehnen Schaden ist dies auch an den Hufen erkennbar, da diese die Ausweichmechanismen deutlich widerspiegeln.

Dann braucht es nur noch eine dauerhafte Überbelastung und die Muskulatur kann der Sehne nicht mehr die nötige Unterstützung bieten und es kommt zum Sehnen Schaden.

Natürlich können auch Bänder betroffen sein. Jeder Bewegungstyp oder auch die fehlerhafte Biegung kann zu Überbelastungen des Sehnen- und Bandapparates beitragen.

Fehlende Rumpfmuskulatur
(keine positive Körperspannung)

zu wenig Stabilität im
Schulter- und Beckengürtel

Beinachsen werden verschoben,
um Stabilität zu finden

Hufe werden asymmetrisch

Krankheiten entstehen



NEU

DER NEUE PODCAST

MIT SINAH SCHÄFER UND
ANN KATRIN QUERBACH

RIDING (R)EVOLUTION



RIDE
WITH A SMILE

7

NEU

RIDING (R)EVOLUTION

Lass uns die Welt der Pferde gemeinsam
schöner machen!

Die Zeit von Ego-Shit-Shows ist vorbei. Wir ziehen
gemeinsam an einem Strang, damit endlich der
Schmerz aus den Pferdegesichtern weicht!

Denn eine Veränderung in deinem Pferd startet bei
dir!

Also lass uns gemeinsam diese Pferdewelt
revolutionieren, denn sie ist zu schön, um an
Bullshit Storys festzuhalten.

Zur
Telegram
Community.



Sei die Erste, die den
Podcast zu hören bekommt
und trete unserer
Community bei!

P.s. Es gibt auch etwas zu
Gewinnen!!

TIPP

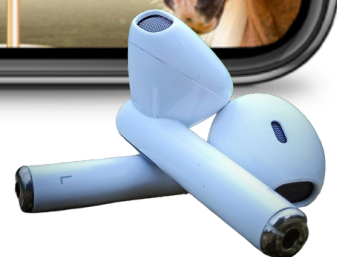
Folge 5: Podcast Riding (R)evolution

Sehnenschäden sind kein Zufall

In dieser Episode erfährst du:

- Wie Sehnenschäden entstehen
- und warum die Analyse und das korrekte Reiten einem Sehnenschaden vorbeugen können.

Diese Folge wird am 21.01.2024
veröffentlicht



[>> zur Folge](#)



Immer wieder erzählen mir Reiter von dem Sehnenschaden ihres Pferdes.
 "Wir haben nun endlich das ok vom Tierarzt. Wir können wieder reiten."

Auf meine Frage, was sie bis jetzt an der Bewegungsstrategie geändert haben, bekomme ich immer fragende Blicke, dabei ist die Reha-Phase so entscheidend!

Ändern wir nichts an der Bewegungsstrategie, die zum Sehnenschaden führte, brauchen wir doppelt so lange bis das Pferd wieder gesund geritten werden kann!

Ändern wir nichts an der Bewegungsstrategie und unserem Training, steht das Pferd ziemlich schnell mit einem neuen Schaden in der Klinik!

DER WEG ZUM GESUNDEN PFERD

Hat oder hatte dein Pferd einen Sehnenschaden oder bist du begleitende Therapeutin, ist der erste Schritt die Analyse. Was führte zum Sehnenschaden?

Genau das zeig ich dir in meinen Blickschulungskursen.

Im zweiten Schritt solltest du herausfinden, welche Achsen schief sind und zu den Überbelastungen geführt hat.

Dann geht es um die Umsetzung, um die Bewegungsstrategie zu ändern.

Wie du das machst lernst du im Workshop Body booster, denn es gibt tolle Übungen, die du während der Reha-phase machen kannst.



1

2



mehr dazu



3

Das innere Hinterbein muss unter das Zentrum treten wirklich?



Diesen Ausweichmechanismus zeigen sehr viele Pferde, die nicht gelernt haben ihre Bewegungszentren zu synchronisieren. Und doch ist es ein weit verbreiteter Irrglaube, dass das Pferd mehr Last aufnimmt, wenn es unter das Zentrum fußt.

Jedoch führt dieser sehr häufige Ausweichmechanismus zu Überbelastungen des Knies, des Sprunggelenkes, der Fessel und natürlich der Sehnen und Bänder.

Hier auf diesem Bild erkennt man sogar bereits eine Verformung des Hufes.



IN POSITIVER KÖRPERSPANNUNG IN DIE WENDUNG

Wird ein Pferd ohne die korrekte Körperspannung in die Wendung geritten, kommt es zu Verschiebungen der Achsen. Das führt wiederum zu Überbelastungen, der Sehnen, Bänder und Gelenke.

Ohne positive
Körperspannung



Mit positiver
Körperspannung



Das Pferd biegt sich im Rippenkasten

Sicher?



Bis vor kurzem ging man immer wieder davon aus, dass ein Pferd wie ein Mensch sich zur Seite biegen kann. Jedoch ist dies gem. der funktionalen Anatomie gar nicht möglich.

In den Reitbahnen sehen wir oft ein Ziehen am inneren Zügel, um mithilfe der Stellung das Pferd in eine Biegung zu bekommen. Auch ist der Motorradstyle sehr beliebt.

Was jedoch die meisten nicht bedenken, ist dass eine Biegung aus der Synchronisation von Vor- und Hinterhand zustande kommt. Es fühlt sich am Anfang eher wie ein Ecke-Gerade-Ecke an, statt nach einer Biegung. Sind die Bewegungszentren synchronisiert wird es super einfach korrekt in eine Beigung zu reiten.



Foto: Canva

Wir drehen uns in die Wendung



Leider wird der Drehsitz immer falsch vermittelt. Schade eigentlich, denn es könnte so einfach sein!

Doch zunächst möchte ich dir eine Story erzählen. Denn nach diesem Ereignis, hatte ich das Thema der Sitz in der Biegung verstanden.

"Ich zeig dir wie das geht!" verkündete mein Schmied und so saß ich unverhofft schnell auf dem Schoß meines Hufschmiedes, umgeben von Pferden und dem Geruch nach verkohltem Horn. Setz dich mal gerade hin, sagte er. Ich positionierte mich, Schultern gerade und beide Sitzbeinhöcker auf den Knien des Schmiedes... Ganz schön unangenehm. Hatte er so spitze Knie? "Nun reite mal eine rechts Biegung." meinte er. Ich hatte so Angst was falsch zu machen, deshalb setzte ich mich so hin, wie man das eben immer so gelernt hat. Ich dreht mich in die Wendung, obwohl ich es immer anders machte, aber die Selbstzweifel waren zu groß. Mit einem Mal zog er sein rechtes Bein weg und ich lag im Dreck. Nicht ganz er fischte mich kurz vor dem Aufprall auf und hob mich wieder auf seine Knie. "Du saßt ja gar nicht auf deinem inneren Sitzbeinhöcker" grinste er. Ich schüttelte den Kopf. So peinlich....

Dann zeigte er mir den Trick, um in Leichtigkeit in die Biegung zu reiten. Und siehe da, es ist die schönste Art, leicht und locker in jede Wendung zu reiten.

In meinem Buch "Pferde gymnastizieren" habe ich das Thema und ein paar kleine Kniffs und Tipps genauer beschrieben.

Schau doch mal rein :)



TIPP

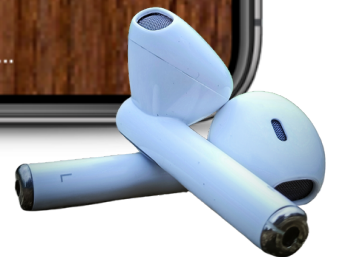


Der Pferdegewieher Podcast

Die korrekte Biegung

In dieser Episode erfährst du:

- Weshalb die korrekte Biegung wichtig ist
- Was die Achsen mit den Ohren zu tun haben
- Stabilität und Mobilität
- Auf was der Reiter achten sollte



[>> zur Folge](#)



Kreativer Puzzle-Spaß



MEHR FUN IM WINTER Damit das Dressurtraining im Winter nicht langweilig wird, ist Kreativität gefragt. Sie sorgt für neue Ideen und Abwechslung, dient auch als Problemlöser. Wie der Blick über den Tellerrand gelingt, zeigen die Ausbilderin Ann Katrin Querbach und der Pferdewirtschaftsmeister Johannes Beck-Broichsitter. Mit ihren Tipps wird der Winter bunt!

Text: Inga Dora Schwarzer

ZUR TITELSTORY



MEIN PFERD

Ab Februar

im Handel
erhältlich

I
N
T
E
R
V
I
E
W

UNSERE EXPERTEN

Ann Katrin Querbach



ist Trainer B Westernreiten, Trainer B Breitensport, Tierheilpraktikerin und mehrfache Buchautorin (u.a. „Stangen-Workout für Dressurreiter“, „Pferde gymnastizieren“) aus dem baden-württembergischen Tübingen. Unter dem Motto „Think different“ bietet die vielseitig tätige Ausbilderin verschiedene Reit- und Blickschulungskurse, Online-Coachings sowie Seminare für Reiter, Trainer und

Therapeuten an. Oberste Priorität in ihrem reitweisenübergreifenden Konzept hat die Gesunderhaltung des Pferdes.

► www.horse-training-and-more.de

Johannes Beck-Broichsitter



ist Pferdewirtschaftsmeister und leitet mit seiner Frau Martina den Johannenhof in Heist (Schleswig-Holstein), auf dem u.a. Amateurausbilder-Lehrgänge, Dressur- und Geländeunterricht sowie die Arbeit an der Hand angeboten werden. Der Unterricht bei seinem Vater Helmut Beck-Broichsitter, Johann Riegler (ehemaliger Oberbereiter der Spanischen Hofreitschule) und Philippe Karl sowie der Austausch mit

Richard Hinrichs prägten seinen Werdegang. Als Experte hat er sich auch international einen Namen gemacht.

► www.johannenhof.de

Demnächst

05.02.2024

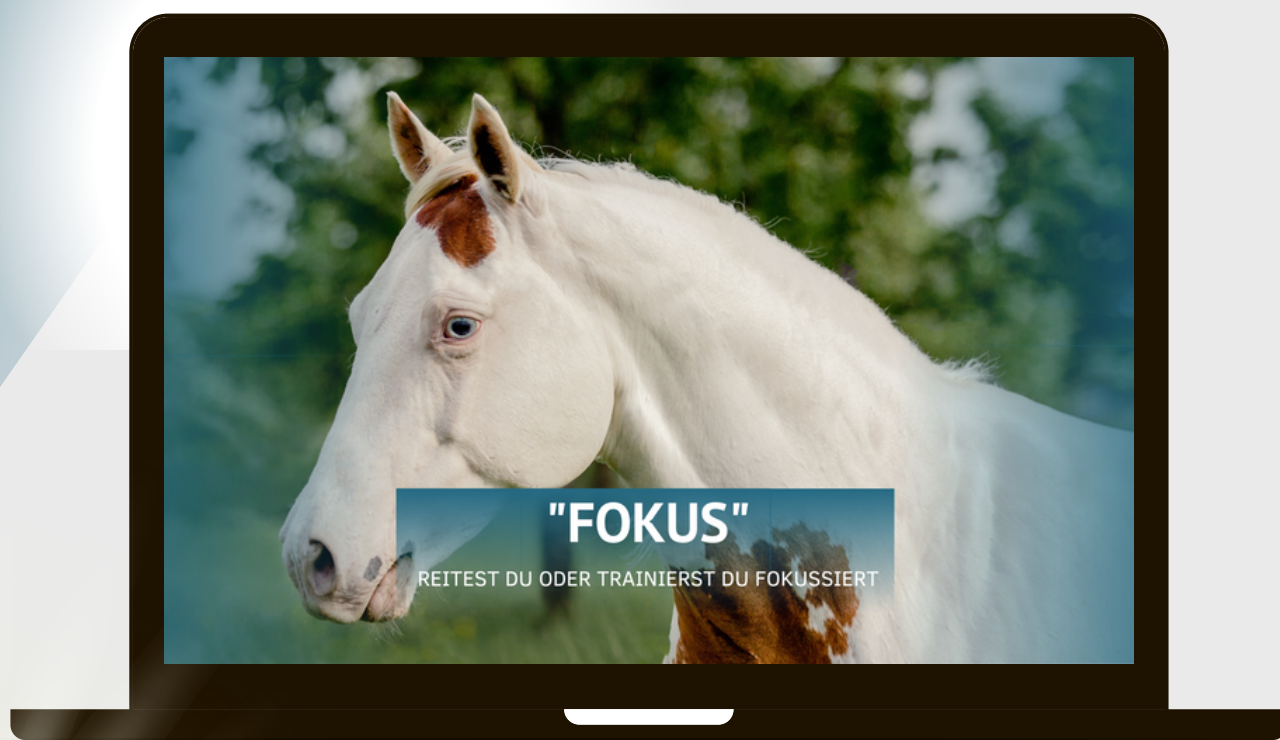
18 - 20 Uhr

FOKUS

Reitest du oder trainierst du fokussiert

In dieser Masterclass besprechen wir, warum der Fokus in der Reiterei so wichtig ist und wie wir fokussierter reiten können. Anhand von Reitübungen bekommst du mehr Fokus beim Training mit deinem Pferd. Denn ein fokussiertes Training führt zu Leichtigkeit und dem „Verschmelzen“ mit dem Pferd.

**Diese Masterclass
ist für alle
Traveller*
kostenlos!**



Demnächst

03.02.2024

14 - 17 Uhr

BODY BOOSTER

POSITIVE KÖRPERSPANNUNG BEI DER BODENARBEIT

In diesem Workshop wirst du Übungen erhalten, die sich speziell um das Thema „Die positive Körperspannung bei der Bodenarbeit“ drehen. Wir gehen auf die wichtigsten To-do's und No go's ein, damit die Übungen erfolgreich sind.

Dieser Kurs ist für alle neuen Entdecker* fast kostenlos!



- * 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 18
WITH A SMILE

Demnächst

17.02.2024

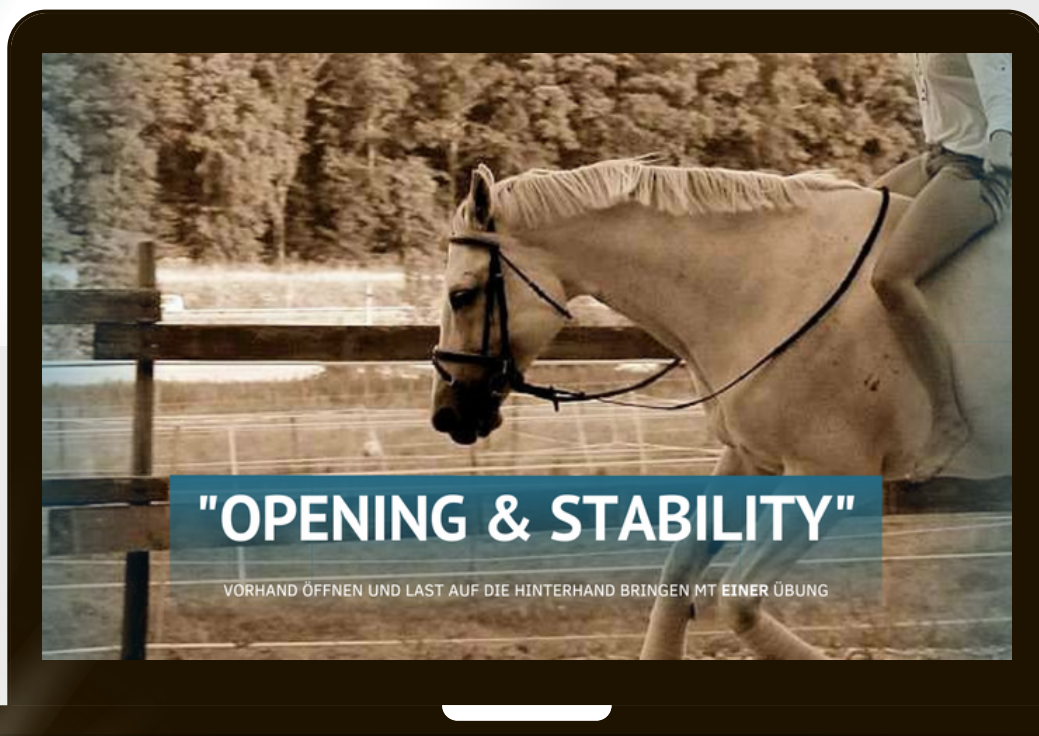
14 - 17 Uhr

OPENING & STABILITY

VORHAND ÖFFNEN UND LAST AUF DIE
HINTERHAND BRINGEN

Du kennst danach die eine Übung, die korrekt angewendet einen riesen Erfolg erzielt, denn sie öffnet die Vorhand, hebt den Schultergürtel und stärkt zeitgleich den diagonalen Beckengürtel, was zu mehr Mobilität in der Vorhand und Stabilität in der Hinterhand führt. Die Frage ist nur welche Variante ist für welches Pferd die Richtige.

Dieser
Workshop 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 19
WITH A SMILE



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