

Britta Schöffmann



Die Dressurstunde

Trainingskonzepte für jeden Tag

KOSMOS



Individuelles (Dressur-)Training für jeden Tag	4
So bleibt Ihr Pferd neugierig auf die Arbeit	6

Mit Köpfchen üben und trainieren 8

Grundsätzliche Trainingsprinzipien	9
Die Lösungsphase	10
Die Arbeitsphase	18
Die Entspannungsphase	20
Was ansonsten zu beachten ist	22
Dressurstunden richtig aufbauen	26
Vom (Fast-)Anfänger zum (Fast-)Könner	27

Trainingskonzepte für Klasse E 28

Tipps für den/die Reiter/-in auf E-Niveau	29
Lösungsphasen-Module für Klasse E	33
Arbeitsphasen-Module für Klasse E	35
Entspannungsphasen-Module für Klasse E	42
Trainingsstunde Martin Plewa	44
Springen/Dressur „Caprilli-Test“	44

Trainingskonzepte für Klasse A 48

Tipps für den/die Reiter/-in auf A- Niveau	49
Lösungsphasen-Module für Klasse A	51
Arbeitsphasen-Module für Klasse A	54
Entspannungsphasen-Module für Klasse A	62
Trainingsstunde Ingrid Klimke	63
Training Klasse A mit Cavaletti	63

Trainingskonzepte für Klasse L 68

Tipps für den/die Reiter/-in auf L-Niveau	69
Lösungsphasen-Module für Klasse L	73
Arbeitsphasen-Module für Klasse L	75
Entspannungsphasen-Module für Klasse L	88
Trainingsstunde Cornelia Endres	89
Schrittpirouette	89

Trainingskonzepte für Klasse M 92

Tipps für den/die Reiter/-in auf M-Niveau	93
Lösungsphasen-Module für Klasse M	96
Arbeitsphasen-Module für Klasse M	98
Entspannungsphasen-Module für Klasse M	106
Trainingsstunde Ingrid Klimke	107
Verbesserung der Galoppade	107

Trainingskonzepte für Klasse S 112

Tipps für den/die Reiter/-in auf S-Niveau	113
Lösungsphasen-Module für Klasse S	116
Arbeitsphasen-Module für Klasse S	117
Piaffe/Passage	127
Trainingsstunde Helen Langehanenberg	127

Übergeordnete Trainingsschwerpunkte 130

Spezielle Themen bearbeiten	131
Schwerpunkt mentales Training für das Pferd	131
Schwerpunkt Taktsicherung im Schritt	135
Schwerpunkt Traversalen optimieren mit Isabell Werth	138
Schwerpunkt Förderung von Losgelassenheit mit Uta Gräf	141
Schwerpunkt Dressur im Gelände mit Ingrid Klimke	144



Individuelles (Dressur-)Training für jeden Tag

Rundherum im Kreis herum – dieser Eindruck drängt sich dem Besucher vieler Reitställe beim Beobachten der jugendlichen und erwachsenen Reiter schon mal auf, vor allem, wenn sie ohne Anleitung eines erfahrenen Ausbilders ihre Runden drehen. Ein paar Minuten Schritt, ein paar Runden Leichttraben, mal links, mal rechts, dann Aussitzen, Galopp, ein paar (meist zu viele) Diagonalen Mitteltrab, vielleicht noch

*Britta Schöffmann und
Courbière*



ein wenig Außengalopp, doch das war's dann im Großen und Ganzen. Die Stunde ist um. Und am nächsten Tag das gleiche Programm – oder auch ein ganz anderes. Vielleicht das tägliche Abfragen sämtlicher Lektionen, die das Pferd beherrscht. Mit einem systematischen und zielführenden Trainingsaufbau hat das Ganze oft nicht viel zu tun.

Die Eintönig- und Ziellosigkeit des täglichen Reitens ist dabei jedoch keine Frage von bösem Willen, Nachlässigkeit oder Desinteresse, sondern wohl vielmehr von fehlenden Ideen und zu wenig theoretischer Beschäftigung mit der Reitlehre. Wie baue ich eine Trainingsstunde auf? Was muss ich erarbeiten, um mich und mein Pferd weiterzubringen? Wie verhindere ich Fehler oder wie kann ich sie wieder abstellen? Und: Wie lernt mein Pferd überhaupt? Im Idealfall wird diese Herausforderung von einem guten Ausbilder kompensiert, der seinem Reitschüler neben den entsprechenden Fertigkeiten auch die theoretischen Zusammenhänge vermittelt und ihn somit in die Lage versetzt, auch beim „alleine Reiten“ zielgerichtet und vor allem (pferde)gerecht zu arbeiten und zu trainieren.

Aber nicht jeder hat einen solchen Ausbilder. Entweder weil er keinen guten und kompetenten findet oder weil die finanziellen oder zeitlichen Möglichkeiten mehr als sporadischen Reitunterricht einfach nicht zulassen. Viele Reiter haben deshalb keine regelmäßige gute Anleitung, sondern sind in der Reithalle oder auf dem Reitplatz die meiste Zeit auf sich allein gestellt. Das Ihnen vorliegende Buch „Die Dressurstunde“ soll hier Anregungen geben, wie der Reiter – egal ob auf Einsteiger- oder Fortgeschrittenen-Niveau – seine Reit- oder Trainingsstunde sinnvoller aufbauen kann, worauf er achten sollte und wie er Probleme meistern oder an speziellen Klippen arbeiten kann, um sich mit seinem Pferd kontinuierlich zu verbessern.

Wohlgemerkt: Das Buch „Die Dressurstunde“ ersetzt NICHT den Reitlehrer und Ausbilder, es ergänzt ihn nur. Es ist für all die Reiter gedacht, die nicht täglich oder zumindest regelmäßig unterrichtet werden (können), sondern die sich mit sich selbst und ihrem Pferd auch mal alleine auseinandersetzen müssen.

In diesem Sinne viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung im Sattel!

Britta Schöffmann

So bleibt Ihr Pferd neugierig auf die Arbeit

Ein Buch zum Thema Stundenaufbau hat auf dem großen Markt der Bücher tatsächlich noch gefehlt. Dabei ist es für den Reiter so enorm wichtig, sich mit dem „Was, wie lange und warum“ seiner Reit- und Trainingsstunden auseinanderzusetzen. Training soll zielgerichtet sein, Kraft aufbauend, aber Kräfte schonend, es soll Reiter und Pferd Spaß machen und die Gesundheit fördern – und es soll Erlerntes und Leistung, ganz gleich auf welchem Niveau, wiederholbar und abrufbar machen. Dafür braucht es eine tägliche Routine, ein Grundgerüst, an dem sich der Reiter orientieren kann und in dem sich das Pferd geborgen fühlt.

Dabei verstehe ich unter Routine hier nicht Alltagstrott oder Gewohnheit, sondern Regelmäßigkeit im positivsten Sinne. Pferde brauchen diese Regelmäßigkeit, diese Routine, die ihnen Sicherheit in der Verständigung mit dem Menschen bringt. Wenn das Pferd beispielsweise gelernt hat, dass auf eine gut gelöste Anforderung eine kurze Schrittpause und ein Halstätscheln folgen, wird es dies auch in vermeintlich aufregenden Situationen als Lob verstehen, sich schneller entspannen und freudiger bei der Arbeit sein. Die notwendige Abwechslung, sei es durch Ausreiten, Longieren, Cavalettiarbeit oder einfach mal den Wechsel des Reitplatzes vom Viereck auf den Springplatz, wird dann in das Grundgerüst integriert. Auf diese Weise bleibt auch die Motivation bei Pferd und Reiter erhalten, die letztlich ebenfalls eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg, also das harmonische Miteinander, ist.

Stunden- und Trainingspläne müssen in diesem Zusammenhang immer als Leitfaden gesehen werden, sie dürfen aber nie starr und unveränderlich sein. In der täglichen Arbeit mit dem Pferd müssen Reiter und Trainer im Kopf flexibel bleiben. Sie müssen spüren, in welcher Stimmung das Pferd ist, ob es gut oder schlecht drauf ist, und entsprechend ihr Training an diesem Tag anpassen. Das kann bedeuten, dass man an einem besonders guten Tag viel mehr vom Pferd abfragen kann, als ursprünglich geplant, an einem anderen aber vielleicht auch viel weniger. Wichtig ist immer, sein Pferd neugierig auf die Arbeit mit dem Reiter zu halten, es nicht in Angst und Frust, sondern mit einem guten Gefühl aus dem Training in die Box oder auf die Wiese zu schicken.

Für mich ist es das schönste Geschenk zu spüren, dass ein Pferd freudig bei der Sache ist und sich auf die gemeinsame Arbeit mit mir freut und mit mir im Einklang ist. Aus diesem Grund wünsche ich Britta Schöffmann mit ihrem Buch viel Erfolg, möge es anderen Reitern helfen, diesen Einklang ebenfalls zu erreichen.

Ingrid Klimke



*Ingrid Klimke und
FRH Escada JS*

Mit Köpfchen üben und trainieren



Grundsätzliche Trainingsprinzipien

Wer sich auf ein Pferd setzt, ganz gleich, ob um sportlich zu trainieren oder „nur“ durch Wald und Flur zu streifen, belastet das Pferd. Denn es muss zwei Dinge tun: ein Gewicht (den Reiter) tragen und sich dabei gezielt über einen gewissen Zeitraum hinweg bewegen; es muss also Kraft- und Ausdauerarbeit leisten. Und überdies muss es sich auch noch konzentrieren, um entsprechend der Entwicklung des Reiters reagieren zu können. Es ist Aufgabe des Reiters, sein Pferd durch Training so zu fördern, dass es diese Arbeiten leisten kann, ohne Schaden zu nehmen – weder körperlich noch psychisch. Immerhin ist das Pferd kein Auto, in das man sich reinsetzt, den Schlüssel runddreht, losbraut und nach der Fahrt wieder in der Garage abstellt. Ein Pferd ist ein Lebewesen mit Gefühlen und mit einem Körper, der in vielen Bereichen unserem gar nicht so unähnlich ist, zumindest was das „Funktionieren“ des Bewegungsapparats, sprich Muskeln, Sehnen und Gelenke, und des Herz-Kreislauf-Systems angeht.

Jegliche körperliche und mentale Leistung muss deshalb vorbereitet, systematisch aufgebaut und nachbereitet werden. Das heißt für den Aufbau von Reit- und Trainingsstunden, dass sich diese an einem allgemeinen Gerüst orientieren müssen, egal ob auf E- oder Grand-Prix-Niveau gearbeitet wird. Lediglich die speziellen Inhalte variieren mit steigendem Trainings- und Leistungsniveau. Dieses Grundgerüst besteht aus den drei Teilbereichen

- Lösungsphase,
- Arbeitsphase,
- Entspannungsphase,

wobei die beiden ersten Phasen immer nach dem Grundprinzip vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten und vom Einfachen zum Komplexen hin aufgebaut werden müssen und in der abschließenden Entspannungsphase das Pferd wieder so aus der Arbeit entlassen wird, dass es am folgenden Tag erneut mit Freude mitarbeitet. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Motivation des Pferdes zum gemeinsamen Training erhalten bleibt erhalten bleibt und möglicherweise noch ansteigt.

Die Lösungsphase

Diese Phase, auch Aufwärm- oder Vorbereitungsphase genannt, ist dazu da, das Pferd physiologisch und mental auf die Arbeit bzw. das Gerittenwerden vorzubereiten. Dabei geht es – so wie bei menschlichen Sportlern auch – besonders darum, mit vermehrter, aber leichter allgemeiner Bewegung das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, da unter der Belastung Blutdruck, Atmung und Herzfrequenz zunehmen und so vor allem auch die zur Bewegung benötigte Muskulatur besser durchblutet und somit leistungsfähiger wird. Darüber hinaus erhöht sich die Produktion der Gelenkschmiere, die Gelenke werden beweglicher. Außerdem weiten sich die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren, im Huf und ermöglichen eine bessere Durchblutung, was wiederum Langzeitschädigungen, die durch mangelnde Aufwärmung entstehen könnten, entgegenwirkt. Zusätzlich steigt die Körperkerntemperatur leicht an (deshalb bringt es auch nichts, direkt nach dem Reiten Fieber zu messen).

Körperliches und mentales Aufwärmen

Der Begriff „Aufwärmen“ ist also nicht nur im übertragenen Sinn gemeint, der Körper wärmt sich beim Lösen tatsächlich auf, was zu einer Verbesserung der Belastbarkeit des Bewegungsapparats sowie der Energiebereitstellung führt. Selbst die sogenannte Nervenleitgeschwindigkeit, also die Geschwindigkeit, mit der elektrische Impulse über die Nervenfasern übertragen werden, wird beschleunigt und führt so zu einem Anstieg der Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur. Reiterliche Hilfen können auf diese Weise vom Pferd besser und schneller umgesetzt werden – vorausgesetzt natürlich, die Hilfen werden korrekt gegeben!

Auch auf die Psyche des Pferdes hat ein gutes, sprich sinnvolles und systematisch aufgebautes Lösen positive Auswirkungen, denn es kann sich nach und nach entspannen (psychisch loslassen), was mehr Konzentration und auch Lernbereitschaft ermöglicht. Letztlich soll sich im Verlauf der Lösungsphase die Körperspannung (nicht gleichzusetzen mit Verspannung!) des Pferdes erhöhen und das Pferd nach und nach vom entspannten Vorwärts-Abwärts zum locker federnden Vorwärts-Aufwärts gelangen.

„Willst Du von einem Pferd Gehorsam verlangen, musst Du mit Liebe und Güte anfangen!“

Ostpreußisches Sprichwort



Um diese wichtigen Veränderungen abrufen und von Ruhe auf Belastung hochfahren zu können, braucht der Organismus allerdings einige Zeit. Für den Aufbau einer Lösungsphase im Pferdesport heißt das: Zunächst sollte ein Pferd mindestens zehn Minuten mit hingeebenem und dann noch fünf bis zehn Minuten am langen Zügel Schritt geritten, also erst allgemein aufgewärmt werden. In dieser Zeit kann es sich auf die veränderte körperliche Bewegung (regelmäßiges An- und Abspannen der Muskulatur, Wechsel zwischen Winkelung und Streckung der Gelenke), auf andere Gleichgewichtsverhältnisse (Reitergewicht auf dem Rücken) sowie andere psychische Anforderungen (Wechsel der Umgebung, fremde Außenreize) einstellen. 20 Minuten Schritt in der Führmaschine (Condi-Trainer) ersetzen deshalb auch nicht alle Schrittrunden unter dem Reiter!

Schrittreiten mit hingeebenem Zügel – damit sollte jede Stunde beginnen.

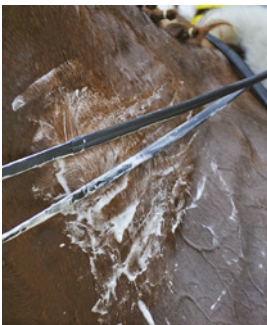
Nach dem Schrittreiten folgt das spezielle Aufwärmen, das abhängig ist von der Reitdisziplin, der Intensität der nachfolgenden Arbeitseinheit bzw. dem Leistungsniveau, dem Trainingszustand, dem Alter und auch dem Temperament des Pferdes. Sogar die Außentemperaturen haben Einfluss auf das Wie des Lösens. Je kälter es ist, desto länger braucht der Organismus, um sich zu erwärmen.

Wichtig für den Aufbau der eigentlichen Lösungsphase: Sie muss auch hinsichtlich Intensität und koordinativen Anforderungen vom Leichten zum Schweren führen und darf das Pferd nicht ermüden, sondern soll seinen Körper lediglich aktivieren.

Absolut falsch, aber leider (vor allem auf Turnierplätzen) recht häufig zu sehen: das „Abkochen“ der Pferde. Wenn das Pferd schon beim Lösen schweißgebadet und völlig außer Atem ist, kann es in der folgenden Arbeitsphase bzw. der Prüfung nicht mehr die geforderte (Höchst-)Leistung bringen. Muskelermüdung und Atemprobleme führen zu einer Verkrampfung der Muskulatur, damit zu einer Verringerung der Durchblutung und zur Übersäuerung. Ein erschöpftes Pferd, von dem der Reiter nun noch Leistung verlangt, wird Fehler machen und sich auch gegen den Reiter und dessen Forderungen wehren. Auch das Reiten von für das jeweilige Pferd zu anspruchsvollen Lektionen innerhalb der Lösungsphase oder das „Lösen“ in Zwangshaltung gehört zu den typischen Reiterfehlern und verhindert die mentale Entspannung und damit die psychische Losgelassenheit.

Doch auch das genaue Gegenteil – ein zu monotones, immer gleichförmiges Lösen nach „Schema F“ – kann problematisch sein, da es ein Pferd nicht motiviert, sondern abstumpft. Lösen hat nichts mit „Runde um Runde im Kreis traben“, mit „Kilometer fressen“, auseinandergefallenem „Lösen bis zur Auflösung“ oder „müde machen“ zu tun. Es sollte das Pferd vielmehr systematisch aufwärmen, den Schwerpunkt dabei auf die ersten drei Punkte der Ausbildungsskala (Takt, Losgelassenheit, Anlehnung) legen, es über langsam ansteigende Anforderungen in eine notwendige positive Körperspannung versetzen und so auf die Arbeitsphase bzw. die Prüfung gezielt vorbereiten. Zur Überprüfung der äußeren und inneren Losgelassenheit ist das Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen innerhalb der Lösungsphase, aber auch während der Arbeitsphase ein gutes Mittel. Dehnt sich das Pferd bei gleichbleibendem Rhythmus, aufgewölbtem Rücken und aktivem Hinterbein vertrauens-

So geschwitzt sollte ein Pferd beim Lösen niemals sein.





voll nach vorwärts-abwärts in die Hand hinein, ist man auf einem guten Weg.

Die Lösungsphase sollte – und das ist vor allem für Turniersportler wichtig zu wissen – möglichst direkt vor der Arbeitsphase stehen. Der positive Effekt eines Aufwärmtrainings hält nämlich nur etwa 5 bis 10 Minuten an. Für die Turnierpraxis heißt das: Sollte eine Prüfung überraschend unterbrochen werden oder sollte sich der Reiter mit seiner Zeitplanung total vertan haben, bringt es nichts, nach dem Lösen einfach abzusteigen, eine längere Pause einzulegen und kurz vor dem Start wieder aufs Pferd zu springen, Motto: „Abgeritten habe ich ja schon.“ Nach rund 30 Minuten ist vom Aufwärmeffekt nicht mehr viel vorhanden, das Pferd müsste also neu vorbereitet werden.

Die Vorbereitung ist, wie schon kurz erwähnt, zeitlich und inhaltlich von mehreren Faktoren abhängig:

Zügel aus der Hand kauen lassen ist ein gutes Mittel, Losgelassenheit zu überprüfen und auch zu fördern.

Alter des Pferdes

10 Minuten Schritt, 20 Minuten lockeres Lösen – damit hat ein junges, womöglich kürzlich erst angerittenes Pferd bereits genug. Die Lösungsphase ist in dieser Zeit quasi der Arbeitsphase gleichzusetzen, denn auf dieser Entwicklungsstufe bedeutet allein das „Gerittenwerden“ körperliche und mentale Arbeit für das Pferd. Schritt, Trab und Galopp auf beiden Händen, ein paar leichte Übergänge von einer in die nächsthöhere oder niedrigere Gangart, einfache Hufschlagfiguren (ganze Bahn, Zirkel, Bahnwechsel u. Ä.) und häufiges Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen reichen vollkommen aus. Für mehr reichen weder die Kraft noch die Konzentration eines jungen Pferdes.

Ein altes Pferd dagegen benötigt vor dem Beginn der Arbeitsphase meist ein längeres allgemeines Aufwärmen, also eine längere Schrittphase. 20 Minuten sollten als Minimum gelten, damit die alten (möglicherweise leicht arthrotischen) Gelenke auf Touren kommen und keinen Schaden erleiden. Die Zeit des speziellen Aufwärmens kann dagegen im Allgemeinen etwas kürzer ausfallen und früher in die Arbeitsphase führen.

Für junge Pferde ist bereits die Lösungsphase Arbeit.



Trainingszustand

Die Dauer des Aufwärmens und natürlich auch der gesamten Arbeit kann bei einem wenig trainierten Pferd manchmal kürzer sein als bei einem hochtrainierten – ganz einfach, weil bei einem Trainingsdefizit Puls, Atmung und Körpertemperatur schneller ansteigen und es auch schneller zur Ermüdung kommt. Durfte ein Pferd also zum Beispiel länger nicht geritten werden, muss der Reiter beim wieder Antrainieren auch die Lösungsphase entsprechend anpassen und darf nicht einfach da wieder einsetzen, wo er Wochen zuvor aufgehört hat. Deutlich verkürzt wird natürlich vor allem die Arbeitsphase.

Temperatur/Wetter

Jeder Reiter kennt das: Wenn's draußen knackig kalt ist, brauchen auch die Pferde eine längere Zeit des Lösens. Dies ist nicht nur ein subjektiver Eindruck, sondern hängt auch ganz objektiv damit zusammen, dass der Organismus länger benötigt, um sich zu erwärmen. Umgekehrt kann bei Hitze die Dauer des Lösens etwas verkürzt werden.

Disziplin

Dressurmäßige leichte Arbeit, das heißt kontrollierter Wechsel der Gangarten und Reiten einfacher Linienführungen, ist die Grundlage für jegliches Lösen. Wie es dann aber weitergeht, hängt davon ab, was vom Pferd verlangt werden soll. Geht es „nur“ zum Ausreiten in den Wald, werden nach und nach das Tempo erhöht und die Trab- und Galoppstrecken ausgedehnt. Steht Dressurtraining auf dem Programm, sollte sich der Reiter der klassischen lösenden Übungen bedienen. Dazu gehören weiterhin die Gangartenwechsel (vor allem Trab-Galopp-Trab-Übergänge), häufige Handwechsel, das Reiten auf zunächst großen (Zirkel, aus dem Zirkel wechseln, einfache Schlangenlinien), dann kleiner werdenden gebogenen Linien (Schlangenlinien durch die ganze Bahn, doppelte Schlangenlinien, Achten, durch den Zirkel wechseln, Volten) sowie Koordination und Konzentration fördernde Übungen wie Schenkelweichen, Viereck verkleinern und vergrößern, Vorhandwendungen und gegebenenfalls bereits einfache Galoppwechsel. Bereitet sich der Reiter auf eine Springstunde vor, gehört in den Bereich des speziellen Aufwärmens außerdem Distanzschulung über Galoppstangen, das Zulegen und Cantern im leichten Sitz sowie Gymnastiksprünge.

Beim Reiten von Übergängen (Schritt – Trab – Schritt, Trab – Galopp – Trab, Galopp – Schritt – Galopp) als eigenständige Lektion sollten die Abstände zwischen den Übergängen nicht zu lang sein, also z. B. etwa eine halbe Zirkelrunde Trab, eine Runde Galopp, wieder eine halbe Runde Trab usw.

Ein frischer Galopp im leichten Sitz vor der eigentlichen Galopparbeit tut jedem Pferd gut.



Um dem Pferd Abwechslung zu bieten, ist es durchaus sinnvoll, die speziellen Inhalte der Aufwärmprogramme auch mal zu variieren. Stangentreten, eine Runde durchs Gelände vor der Arbeit oder ein Aufgalopp im leichten Sitz tun auch einem Dressurpferd gut.

Leistungsniveau

Das allgemeine Aufwärmen, das Schrittreiten also, ist für alle Pferde gleich, egal ob Freizeitpferd oder Grand-Prix-Kracher. Allerdings macht das Leistungsniveau eines Pferdes doch einen Unterschied, wenn es ans spezielle Aufwärmen, also an die eigentliche Lösungsphase geht. Ein weniger weit ausgebildetes Pferd kann mit mancher Lektion bzw. Anforderung bereits koordinativ und dann schnell auch psychisch überfordert sein, während ein top ausgebildetes Pferd damit keinerlei Schwierigkeiten hat. So kann zum Beispiel das Reiten von Kurzkehrtwendungen zum Ende der Lösungsphase für ein darin nicht geübtes Pferd zu Verunsicherung und Verspannung führen, während ein erfahrenes L-, M- oder S-Pferd über diese Lektion zu mehr Konzentration