

KIRSTEN JUNG

KOSMOS



RÜCKEN TRAINING

AN DER LONGE

Für einen gesunden Bewegungsapparat

KIRSTEN JUNG

RÜCKEN TRAINING

— AN DER LONGE

Für einen gesunden Bewegungsapparat



KOSMOS

Inhalt

4	Die Vorteile eines gezielten körperlichen Aufbaus an der Longe	76	Sicherheitsmaßnahmen für den Longenführer
8	DIE STATIK IM WANDEL DER ZEIT	78	Einwirkung und Hilfengebung
9	Was bedeutet Statik	78	Handhabung der Longe
11	Wie sieht eine günstige Statik aus?	83	Handhabung der Peitsche
16	GRUNDLAGEN — für ein erfolgreiches Umtrainieren	87	Stimmhilfen
17	Die Beurteilung von Bewegungsabläufen	90	Die Körpersprache
18	Die natürliche Gangmechanik	96	Positionen des Longenführers
26	Losgelassenheit	100	VORBEREITENDE ÜBUNGEN ZUM LONGIEREN
26	Tragfähigkeit	101	Grundlegendes
27	Rückentätigkeit	104	Gewöhnung an die Peitsche
31	Muskelkreisläufe und Dehnungsbereitschaft	105	Führübungen
34	Das Rückennackenbandsystem	106	TECHNIK DES RÜCKEN-TRAININGS AN DER LONGE
41	Die Bewegungs- und Tragemuskulatur	107	Einführung
44	Der Hals als Balancierstange	111	Beeinflussung des Bewegungsablaufs
46	Haltung und Anlehnung	115	Das Tempo
50	Relative und absolute Aufrichtung	119	Die Schulterkontrolle
52	Welche Aufrichtung brauchen wir für den körperlichen Aufbau?	140	Arbeit in der ausgelösten Streckung
54	Anlehnung	146	Verbesserung der Rückentätigkeit
56	Die Bewegungsmechanik der Hinterhand (Motorik)	150	Anheben der Wirbelsäule
62	Vorderlastigkeit und natürliche Schiefe – die kurze linke Seite und ihre Auswirkungen	153	Zum treiben kommen und das Pferd schließen
72	AUSRÜSTUNG, EINWIRKUNG, HILFENGEBUG	156	Balance und Selbsthaltung
73	Praktische Grundlagen	158	Von der Versammlung zur Aufrichtung
73	Arbeitsplatz	162	PROBLEMLÖSUNGEN AUF EINEN BLICK
73	Ausrüstung	163	Objektive Beurteilung des eigenen Pferdes
		165	Eiliger Gang
		165	Verhaltener Gang
		166	Tiefes Strecken des Halses, verbunden mit steifen Hinterbeinen



- 167 Abknicken des Halses
- 168 Verwerfen im Genick
- 168 Schief gehaltener Hals
- 169 Ausweichen der Hinterhand
- 170 Ausbrechen über die äußere Schulter
- 170 Auf die innere Schulter fallen
- 172 Träge oder schleppende Hinterhand
- 172 Mängel in der Rückentätigkeit
- 174 Der „Sterngucker“
- 174 Taktfehler
- 175 Außenstellung
- 176 Ungehorsam

.....

178 UMSETZEN DER LONGEN-ARBEIT BEIM REITEN

- 179 Von der Longe in den Sattel
- 180 Der Sitz
- 182 Hilfengebung
- 184 Auslösen einer aktiven Streckung der Wirbelsäule
- 188 Anheben der Streckung durch Wendungen
- 190 Geraderichten
- 192 Die Kontrolle der Schultern und der Hinterbeine
- 194 Die weitere Geraderichtung

.....

196 WANN SIE SICH FACHKUNDIGE HILFE HOLEN SOLLTEN

- 197 Atrophiierte (verkümmerte) Muskeln
- 199 Taktfehler und Lahmheiten

.....

**200 SERVICE
— zu guter Letzt**

- 201 Die Autorin und ihre Arbeit
- 202 Zum Weiterlesen
- 204 Register
- 207 Impressum

DIE VORTEILE EINES GEZIELTEN KÖRPERLICHEN AUFBAUS AN DER LONGE

Beim Menschen weiß man seit vielen Jahrzehnten: Möchte man den Bewegungsapparat gesund erhalten oder einen geschädigten Bewegungsapparat wieder regenerieren, muss die Körperhaltung korrigiert werden. Denn solange man sich in Fehlhaltungen bewegt, trainiert man falsche Muskeln, was unter anderem auch dazu führt, dass Gelenke in unphysiologischen Haltungen arbeiten müssen. Damit ist vorzeitiger Verschleiß vorprogrammiert.

Genau dasselbe gilt für den Pferdekörper: Bewegt sich ein Pferd in einer Fehlhaltung, werden falsche Muskeln benutzt. Die richtigen verkümmern und die Gelenke verschleifen, weil auch sie dadurch falsch genutzt

werden. Deshalb sollte es eigentlich logisch sein, dass man bei auftretenden Problemen in der Gesundheit, der Rittigkeit und im Verhalten als Erstes einen Blick auf die Körperhaltung eines Pferdes wirft. Denn die physiotherapeutische Behandlung kann nur akute Verspannungen und falsche Spannungszustände der Muskulatur lösen. **Den Körper in eine bessere Haltung bringen und langfristig in dieser halten muss die entsprechend umtrainierte Muskulatur.**

Aus diesem Grund mutet es seltsam an, dass in Reiterkreisen so wenig über diese Zusammenhänge bekannt ist. Besonders, wenn es um Rehapferde geht, wird gerne an den verschiedensten Punkten angesetzt. Hufe, Sattel,



Dieses moderne Reitpony zeigt dreijährig viele statische Schwächen, die den Schwerpunkt nach vorne verschieben. Die rückständige Haltung der Vorderbeine zeigt, dass das Skelett bereits „gekippt“ ist.

Gebiss, Fütterung, Reitweise etc. Dass das „Gesamtpaket“ stimmen muss, sollte in der heutigen Zeit eigentlich selbstverständlich sein. Aber all diese Puzzleteile können nur dann zum nachhaltigen Erfolg führen, wenn sich das Pferd in einer physiologischen Körperhaltung bewegt. Ansonsten bleibt dem Sattler nichts anderes übrig, als den Sattel immer wieder dem verstärkten Abbau des Pferderückens anzupassen. Der Hufbearbeiter feilt gegen die sich durch den falschen Druck von oben ständig weiter verformenden Hufe an und der Physiotherapeut versucht verzweifelt, die immer gleichen Verspannungen zu lösen. Und wenn das Pferd beginnt, diffuse Lahmheiten zu zeigen, beginnen selbst erfahrene Tierärzte, sich über deren Ursachen zu widersprechen. So bekommen verzweifelte Pferdebesitzer oft verschiedenste Diagnosen, welche ihnen im Endeffekt aber nicht weiterhelfen, das eigentliche Problem zu lösen. Dass die vielen einzelnen Baustellen gar nicht erst entstehen würden, wenn das Pferd in einer gesunden Körperhaltung trainiert würde, scheint bei der Problemlösung meist

unbeachtet zu bleiben. Möchte man also „Ruhe“ haben und seinem Pferd (und seiner Brieftasche) nachhaltig helfen, ist ein guter Anfang, sich zunächst einmal ganz intensiv mit den Zusammenhängen zwischen der Körperhaltung und der Gesundheit eines Pferdes auseinanderzusetzen. Dabei kommen Sie nicht umhin, sich mit der Statik zu beschäftigen sowie – bei unseren modernen Pferden – mit den Folgen der züchterischen Veränderungen der vergangenen Jahrzehnte. Erwarten Sie sich vom Rückentraining an der Longe also mehr, als nur Ihr Pferd zu bewegen, sind Sie hier richtig. Ein Training, welches die Körperhaltung Ihres Pferdes verbessert, baut automatisch die richtigen Muskeln im Körper auf. Nämlich die Tragemuskeln. Dadurch verbessern sich die Bewegungsmuster und viele gesundheitliche Belastungen werden reduziert. Versteht man nicht nur die biomechanischen Zusammenhänge, sondern auch die statischen Schwächen eines jeden Pferdekörpers, so wird es möglich, durch gezieltes Umtraining von Bewegungsabläufen und Körperhaltungen



Nach mehrjährigem Umtrainieren hat sich die Körperhaltung des Pferdes stark verbessert. Dadurch hat sich auch die Schulter flacher hingestellt und die Vorderbeine stehen besser im Lot.

Fehlbelastungen zu reduzieren, welche sonst zu vorzeitigem Verschleiß führen würden. Da dieses Training nicht nur die statischen Schwächen eines jeden Pferdes berücksichtigt, sondern diese durch die gezielte Umdehnung von Muskeln reduziert, kommt es ganz besonders auch vorgeschädigten Pferden zugute. Selbst bei alten, kranken Pferden kann man oft verblüffende Verbesserungen erreichen. Besser wäre natürlich,



Diese moderne Dressurstute ist in der Oberlinie stark verkürzt, muskulär abgebaut und im Skelett „gekipp“. Die Schulter steht extrem steil und das Pferd geht seit längerem immer wieder lahm.



Nach acht Monaten Umtrainieren ist die Oberlinie deutlich runder geworden. Die Schulter steht bereits sichtbar flacher, sodass das Pferd schon sehr viel ausbalancierter steht. Lahm war es seither nicht mehr.

bereits in der Aufzucht entstandene Fehlhaltungen von Anfang an zu minimieren, damit diese gar nicht erst zu Schäden führen. Als ich 2007 mit der Arbeit an „Rückentraining mit dem Kappzaum“ begonnen habe, hatten wir es vor allem mit Pferden zu tun, welche Exterieurmängel mitbrachten und in ihren Wirbelsäulen sehr steif waren. Auch diese Pferde waren stark vorderlastig und schief; dies war jedoch kein Vergleich mit den Pferden, mit denen wir es heute, im Jahr 2021, zu tun haben. Dies ist der Grund für die vorliegende Neubearbeitung meines Buches „Rückentraining mit dem Kappzaum“. Denn die moderne Pferdezucht zeichnet sich durch schubstarke, elastische Pferde mit raumgreifenden Bewegungen aus. Was früher durch langwierige Gymnastik erarbeitet werden musste, bringt das moderne Pferd von Haus aus mit. Das klingt erst einmal toll. Doch mit dieser Erleichterung für die Reiter ging – zunächst ganz schleichend – auch eine große Veränderung der Statik und der Strukturen einher, welche uns aktuell große Probleme bereitet. Denn elastische, raumgreifende Bewegungen zeigen Pferde, welche einen bestimmten Körperbau mitbringen. Außerdem erfordern solche Bewegungen dehnfähige Muskeln und eben solches Bindegewebe. Das klingt zunächst noch nicht besorgniserregend. Doch was passiert, wenn man zwei Pferde miteinander verpaart, welche genau diese Eigenschaften mitbringen? Richtig! Diese Eigenschaften potenzieren sich. Und wenn man das nun ein paar Generationen weiter denkt, findet man 2021 vornehmlich Pferde mit überlangen Halsen, kurzen Rücken, überlangen Hinterbeinen und daraus resultierend einer von hinten nach vorne stark abwärts weisenden Wirbelsäule. Diese Pferde stehen zu 100 Prozent in der Schubkraft. Und als ob ihr Körperbau ihnen nicht schon genug Probleme bereiten würde, haben sie auch noch extrem dehnfähige Muskeln und Bindegewebe, welches lose bleibt, solange sie in der Schub-



Die Oberlinie dieses modernen 10-jährigen Pferdes ist nicht nur verkürzt und abgebaut, sondern zeigt auch einen starken Knick in der Wirbelsäulenaufhängung. Durch die Schultersteilstellung steht auch dieses Pferd auf der linken Seite in der „Bergziege“. Das Pferd geht mit dem linken Hinterbein im Schritt und Trab stark hahnentrittig.



Nach neun Monaten Umtrainieren hat sich die Oberlinie gedehnt und muskulär aufgebaut. Die Schulter steht flacher, sodass das Pferd ausbalancierter steht. Die Wirbelsäulenaufhängung muss jedoch noch ein Stück weiter angehoben werden.

kraft laufen, also keine Tragemuskeln nutzen. Sie sind also überbeweglich, was gerne dazu führt, dass ihre Wirbelsäule lose im Körper schwingt. Paradoxerweise neigt genau bei diesen muskulär losen Pferden die Tiefenmuskulatur zu starken Verspannungen; irgendein Muskel muss das Skelett ja schließlich stabilisieren. Damit fehlt solchen Pferden jede natürliche Tragfähigkeit. Betroffen sind heute nahezu alle Rassen. Um diesen teils gravierenden Unterschieden Rechnung zu tragen, finden Sie in diesem Buch nicht nur neue Fotos, sondern bewusst auch viele alte Bilder von Pferden aus dem letzten Jahrhundert. Denn nur, wer versteht, was sich züchterisch verändert hat, wird auch verstehen können, wie man diese züchterisch veränderten Pferde sinnvoll umtrainieren kann. Und damit sind wir beim Thema: Pferde ohne natürliche Tragfähigkeit benötigen einen ganz gezielten Aufbau der Tragemuskulatur, um sie in die Lage zu versetzen, sich selbst und einen Reiter ohne vorzeitigen Verschleiß tragen zu können. Dazu müssen Muskeln so umgedehnt werden, dass die Pferde eine bessere Körperhaltung einnehmen

und damit in der Tragkraft geschult werden. Nur so können die Folgen ungünstiger Körperproportionen abgeschwächt werden. 2021 ist die Reitsportindustrie eine Reha-industrie geworden. Gesunde, leistungsfähige Pferde sind nur noch wenige zu finden. Dafür finden wir unzählige Pferde, welche oft lange vor ihrem 10. Lebensjahr diffuse Lahmheiten zeigen. Die Ursache ist meist schnell gefunden, wenn man sich die Statik genauer ansieht. Die Pferde nehmen aufgrund ihrer angezüchteten körperlichen Mängel Fehlhaltungen ein, welche ihre Strukturen über die Maßen belasten. Nicht weniger verbreitet leiden betroffene Pferde an Stoffwechselstörungen, Atemwegserkrankungen oder verhalten sich auffällig. Nervöses Verhalten zeigt, dass sich ein Pferd in seinem Körper nicht wohlfühlt. Und wenn Pferde ihrem Stress gelegentlich durch explosive Reaktionen Luft verschaffen, kann das auch für den Reiter schnell gefährlich werden. Abhilfe kann man schaffen, wenn man sich mit den Zusammenhängen zwischen Biomechanik, statischen Schwächen, Gesundheit und Verhalten eines Pferdes auseinandersetzt.

DIE STATIK IM WANDEL DER ZEIT



WAS BEDEUTET STATIK

Den Begriff Statik haben Sie bislang bestimmt eher mit der Stabilität von Gebäuden in Verbindung gebracht. Um Stabilität geht es auch, wenn in Bezug auf den Körperbau von Pferden von der Statik gesprochen wird. Pferde hatten schon immer ein mehr oder weniger gutes Exterieur. Ein Pferd mit schlechtem Exterieur, welches aber in sich stabil ist, kann trotzdem tragfähig sein. Tragfähig bedeutet in diesem Kontext, dass ein Pferd sowohl sein Eigengewicht als auch ein Zusatzgewicht in Form einer Last oder eines Reiters langfristig verschleißarm tragen kann. Ein solches Pferd wird vermutlich keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen und auch wenig Reitkomfort bieten. Aber als Lastenträger kann es vielleicht jahrzehntelang einen Reiter durchs Gelände befördern. Solche Pferde gab es früher zuhauf.

Um die Reitqualitäten und Leistungsfähigkeit zu verbessern, hat man immer mehr züchterischen Einfluss auf das Gebäude von Pferden genommen. Zunächst wurden, zumindest in der Warmblutzucht, stabile, leistungsfähige Pferde mit für Reitzwecke geeignetem Exterieur angestrebt. Die besten Reitpferde, welche auch am längsten gesund und leistungsfähig blieben, gab es in der Zeit, wo man noch größten Wert auf ein einwandfreies Exterieur bei passendem Bewegungsablauf legte.

Später verlangte der Sport nach Pferden, welche nicht nur leichttrittiger sein, sondern auch immer spektakulärere Bewegungen und mehr Springvermögen mitbringen sollten. Stabile Pferde musste man langjäh-

rig gymnastizieren, um ihre Bewegungen geschmeidig zu machen. Die „modernen“ Pferde sollten von Haus aus elastische, möglichst raumgreifende Bewegungen mitbringen. Auch Freizeitreiter profitierten gerne von diesem „Gummi“, waren solche beweglichen Pferde doch leichter auszubilden und angenehmer zu reiten. Also züchtete man Pferde mit angeborenem Raumgriff und elastischen, schwungvollen Bewegungen. Solche Pferde benötigen dehnfähigere Muskeln und ein dehnfähigeres Bindegewebe als stabile, eher unbewegliche Pferde. Brachte ein solch bewegliches Pferd noch genügend Stabilität und einen guten Schwerpunkt mit, konnte es ein Spitzenpferd werden. Doch verpaart man solche Pferde miteinander, wird aus der Elastizität nur allzu gerne eine Überbeweglichkeit. Insbesondere dann, wenn man, wie geschehen, über Jahrzehnte mit solchen hochelastischen Pferden züchtet. Sind Muskeln und Bindegewebe zu dehnfähig, können sie das Skelett nicht mehr richtig stützen. Dann müssen Statik und Schwerpunkt stimmen. Denn entweder ist die Statik gut und ein Pferd kann mit lockeren Muskeln gehen, oder die Statik ist schlecht und die Muskulatur muss deren Mängel ausgleichen. Stimmt beides nicht, bekommt das Pferd unweigerlich Probleme. Das Skelett des instabilen Pferdes fällt schon in jungen Jahren wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Und genau da sind wir heute angekommen. Die Nutzungsdauer von Reitpferden hat sich extrem verkürzt. Viele Reiter müssen schon absteigen, bevor ihre Pferde auch nur 10 Jahre alt sind.



Verschiedene qualitativ unterschiedliche Pferde aus den 1980ern und 1990ern. Diese Pferde sind wesentlich stabiler als unsere modernen Pferde. Am augenscheinlichsten ist, dass die Rückenlinien dieser Pferde von der Kruppe in Richtung Widerrist kaum abfallen. Bei allen Pferden ist der Widerrist der höchste fixe Punkt des Pferdes. Hüft- und Buggelenk stehen nahezu auf derselben Linie. Zum Vergleich zeigt das letzte Bild einen modernen Warmblüter. Die Hüfte steht massiv höher als das Buggelenk, sodass die Rückenlinie von der viel zu hohen Kruppe in Richtung Widerrist stark abfällt. Somit hängt der Rücken wie eine Badewanne zwischen dem Widerrist und dem Becken, anstatt von diesem gestützt zu werden.

Das lose Bindegewebe ist aber nur ein Teil des Problems. Vermutlich zumindest teilweise unbeabsichtigt hat sich mit diesen züchterischen Veränderungen auch das Exterieur verändert. Man wollte immer längere Hälse und längere Beine, denn solche Pferde können mit ihren Beinen weiter ausgreifen, verfügen also über mehr Raumgriff. Die Rücken wurden dabei zusehends kürzer, weil man merkte, dass lange Rücken schwierig zusammenzuhalten waren. Offenbar brachten vor allem Pferde mit überlangen Unterschenkelknochen die gewünschte Schubkraft mit. Denn heute finden sich in den verschiedensten Rassen auffällig viele Pferde, deren Unterschenkelknochen im Verhältnis viel länger sind als die Oberschen-

kelknochen. Dies führt aber dazu, dass sich das Becken gerne nach hinten oben stellt, sodass der Hüftgelenkwinkel nicht stimmig zum Buggelenk, sondern GEGEN das Buggelenk steht. Außerdem lassen die zu langen Unterschenkelknochen die Sprunggelenke nach hinten hochhebeln. Und schon haben wir anstelle eines tragend-aktiven Bewegungsmusters ein schiebendes Bewegungsmuster. Bringen Pferde also solche negativen Veränderungen im Exterieur mit, wird das schlechte Gebäude zum statischen Knackpunkt. Die Wirbelsäule hängt lose und ohne Unterstützung durch Schultern und Becken im Körper. Ist sie in ihrer Aufhängung noch instabil, ist so ein Skelett so wenig tragfähig wie ein Gummiskelett.

WIE SIEHT EINE GÜNSTIGE STATIK AUS?

Was macht nun ein für Reitzwecke geeignetes Exterieur (oder eben eine günstige Statik) aus? Dieses sollte in erster Linie einen guten Schwerpunkt haben. Liegt dieser zu weit vorne, kippt das Pferd vornüber. Das merkt der Reiter daran, dass das Pferd sich schlecht halten kann, ihm also zum Beispiel gerne unter dem Sattel wegläuft. Oder daran, dass der Sattel ständig nach vorne rutscht. Oder daran, dass der Brustkorb sehr tief liegt und das Pferd irgendwann zu stolpern beginnt. Oder, oder, oder. Tatsächlich hängen an diesem Schwerpunkt zahlreiche Probleme, welche unsere Pferde beziehungsweise wir mit unseren Pferden haben.

Doch wie kommt ein guter oder weniger guter Schwerpunkt zustande? Darauf haben viele Faktoren einen Einfluss. Das für Reitzwecke ideal konstruierte Pferd hat harmonische Körperpartien. Also einen nicht zu kurzen, aber auch nicht zu langen Rücken. Einen dazu passenden Hals. Eine kräftige, runde und zum Rücken und der Vorhand passende Kruppe. Gerade, kräftige und nicht zu lange Vorderbeine und dazu passende,

gut gewinkelte Hinterbeine. Ein zu langer Hals verlagert dagegen den Schwerpunkt nach vorne. Ist der dazugehörige Rücken im Verhältnis kurz, vermag er einen langen Hals nicht auszugleichen, sodass der Schwerpunkt noch weiter nach vorne verlagert wird. Haben wir lange Hinterbeine, welche das Becken höher schieben als den Widerrist, wird das Pferd durch seinen Schub ohnehin auf seine Schultern geschoben, was den Schwerpunkt noch einmal negativ beeinflusst. Oft ist das am Pferd gar nicht so leicht erkennbar. Insbesondere dann, wenn es gut gearbeitet und damit muskulös ist. Manche Pferde kaschieren viel und manche Reiter verstehen es auch, die körperlichen Schwächen ihrer Pferde zu „überreiten“. Das spricht für ihre Arbeit, erschwert aber zum Beispiel die Zuchtauswahl. Deshalb kann man einige Eckpunkte zu Hilfe nehmen, um einen Überblick zu gewinnen. Bei einem „guten“, für Reitzwecke geeigneten Pferd stehen die großen Gelenke (Hüft- und Buggelenk) so, dass sie in der Bewegung durch die Winkelung der Hinterhandgelenke ungefähr auf derselben Höhe stehen. Außerdem passen sie auch von der Winkelung zueinander. Denn steht das Hüftgelenk

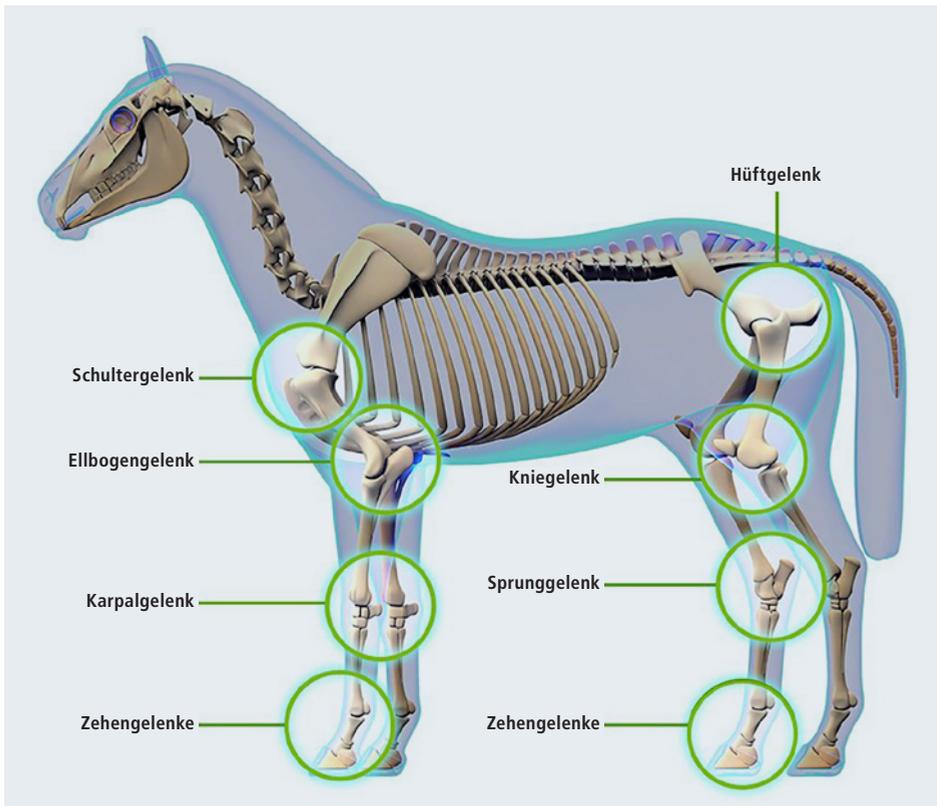


Dieses Pferd hat trotz weitgehend harmonischer Körperpartien keine ideale Statik.

deutlich höher, winkelt es nach hinten oben, was den Beckenknochen flach stellt und diesen somit gegen die Schulter drücken lässt. Deshalb stellt sich die Schulter in dieser Konstellation mit der Zeit immer steiler hin. Also sollten auch die Winkelung der Schulter und diejenige des Beckenknochens stimmig sein.

Unten sehen Sie die Grafik eines für Reitzwecke geeigneten Pferdes: Für einen guten Schwerpunkt darf das Hüftgelenk nur so viel höher als das Buggelenk stehen, wie der Höhenunterschied durch die Beugung der Hinterhandgelenke in der Bewegung ausgeglichen wird. Ansonsten schiebt sich ein Pferd in der Bewegung ganz automatisch auf die Vorhand. Etwas einfacher ist es an den Ellbogen- und Kniegelenken zu sehen. Bei einem „guten“ Reitpferd sollten diese auf

derselben Höhe stehen. Voraussetzung dafür ist eine im Verhältnis zueinander passende Länge der verschiedenen Knochen der Extremitäten. Unter- und Oberschenkelknochen haben ungefähr dieselbe Länge. Der Beckenknochen entspricht in der Länge in etwa dem vorderen Oberarm und ist deutlich kürzer als Ober- und Unterschenkelknochen. Vorderer und hinterer Unterarm sind etwa gleich lang, während das hintere Röhrrbein etwas länger als das vordere Röhrrbein ist. Stimmen diese Knochenlängen in einem Pferd, ergibt sich eine zueinander passende und ausgewogene Stellung der oberen Gelenke (Buggelenk und Hüftgelenk). Diese entsprechen einander ungefähr hinsichtlich der Winkelung. Dabei darf der Beckenknochen nur marginal flacher stehen als das Schulterblatt. Ansonsten würde der Becken-



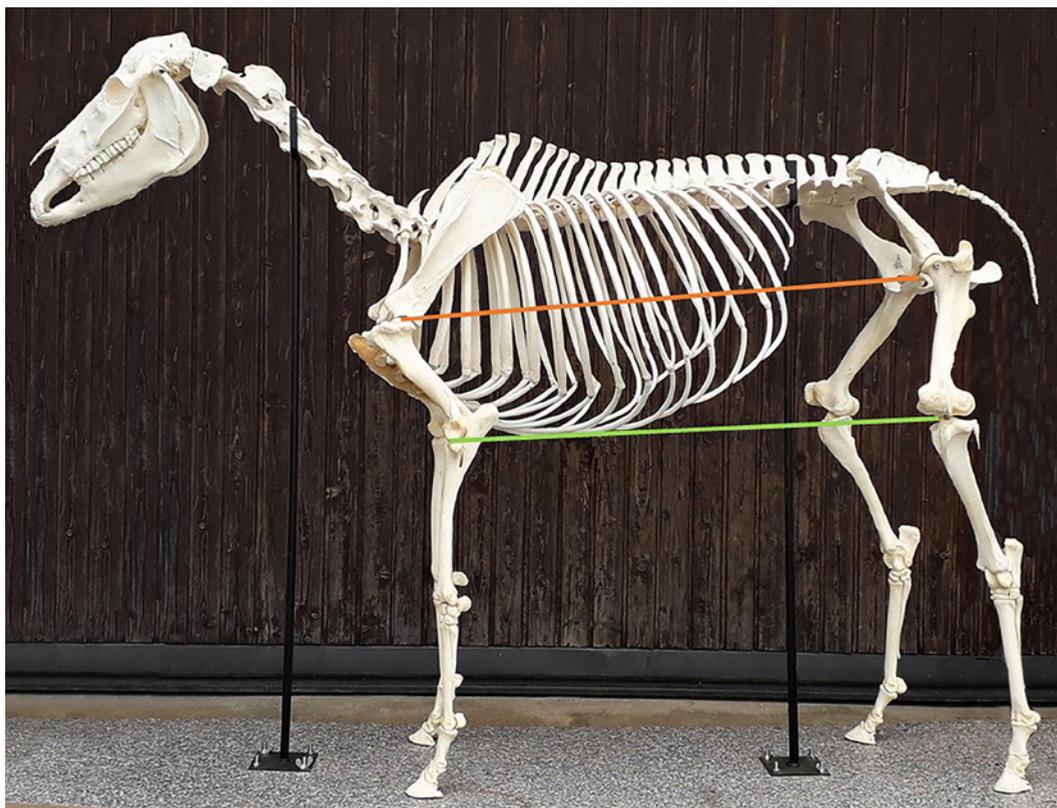
So sieht ein für Reitzwecke ideal konstruiertes Pferd aus.

knochen das Pferd gegen seine Schultern schieben. Stimmen diese Verhältnisse, so stehen die Chancen gut, dass das Pferd eine ausgeglichene Winkelung der Hinterhandgelenke aufweist und somit motorisch gut ist oder zumindest gut geschult werden kann. Aus diesen Eigenheiten ergibt sich eine Lage der Wirbelsäule, welche nur aufgrund der unterschiedlichen Länge der Dornfortsätze nicht gerade ist. Der Spinalkanal verläuft dabei von hinten nach vorne nur leicht abfallend.

Aus diesen Maßen ergeben sich auch eine kräftige, runde Kruppe und ein ebensolcher Rücken. Dieser hat – genau wie der Hals – idealerweise eine mittlere Länge. So beschreibt auch die Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. als Dachverband sämtlicher anerkannter deutscher Zuchtverbände ein

„Reitpferd“. Unten ein echtes Skelett eines Ponys, welches den beschriebenen Maßen recht gut entspricht.

Fällt die äußere Rückenlinie, also die Linie der Dornfortsätze, bereits deutlich von hinten nach vorne gesehen ab, so darf man davon ausgehen, dass die innere Abwärtshaltung der Wirbelsäule, also der Verlauf des Spinalkanals mit seinen inliegenden Nervenbahnen, immens ist. Liegt die Wirbelsäulenaufhängung (der tiefste Punkt des Rückens hinter dem Widerrist) sehr tief, kann leicht Druck den Spinalkanal entstehen, welcher Bewegungsauffälligkeiten verursachen kann. Betroffene Pferde können diffuse Lahmheiten zeigen, welche kein Tierarzt sicher zuordnen kann, aber auch unberechenbare Bockanfälle bekommen.



Skelett eines Ponys, das den beschriebenen Maßen recht gut entspricht.



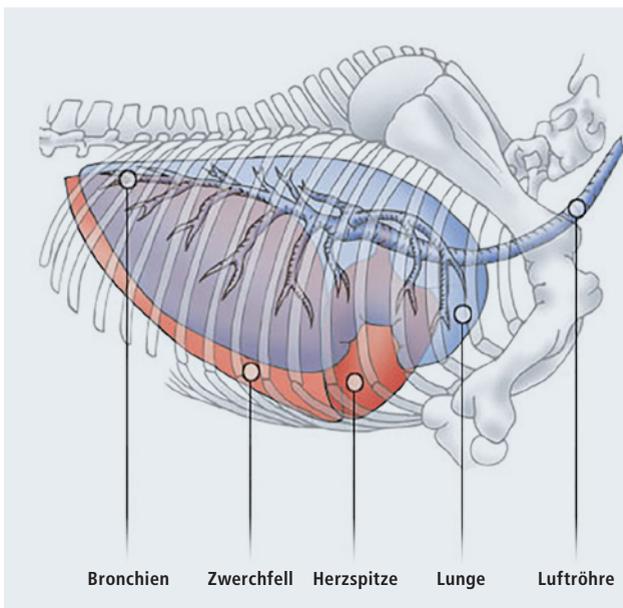
Modernes Warmblut mit nach hinten hochgestelltem Becken

Oft behindert der Druck in der Wirbelsäulen-aufhängung aber auch „nur“ die Atmung. Die steigende Zahl von Pferden mit Atemwegserkrankungen dürfte bei der heutzutage deutlich verbesserten Haltung zumeist einer nicht funktionierenden Wirbelsäule zuzuschreiben sein. Die Erfahrung zeigt jedenfalls, dass betroffene Pferde oft symptomfrei werden, wenn die Muskulatur wieder arbeitet und sich die Wirbelsäule angehoben hat. Deshalb lohnt es sich, sich intensiv mit den Auswirkungen der Statik auf den Pferdekörper zu befassen. Das vorliegende Buch kann hier nur Einblicke verschaffen, zumal beobachtet werden kann, dass die statischen Veränderungen in der modernen Pferdezucht von Jahr zu Jahr problematischer werden. Ein verantwortungsvoller Trainer muss sich also immer mehr fragen, wie er auf solche körperliche Schwächen reagieren kann, um diese in ihrer Wirkung auf den Pferdekörper abzuschwächen. Zu diesem Zweck

habe ich eine Lerngruppe ins Leben gerufen, welche unzählige Stunden an Lernvideos beinhaltet und sukzessive um alle neuen Erkenntnisse erweitert wird. Diese möchte ich jedem empfehlen, der mit seinem Pferd im Training nicht weiterkommt und deshalb mehr Hilfe benötigt, als das Basiswissen, welches ein Buch bieten kann. Das Foto oben zeigt ein modernes 3jähriges Pferd. Das Becken steht schon in der Ruhephase deutlich nach hinten weg. Der im Verhältnis viel zu lange Unterschenkelknochen macht die Hinterbeine im Verhältnis zu den Vorderbeinen deutlich zu lang. Das fällt nur deshalb nicht sofort ins Auge, weil die Hinterhand weit nach hinten weggestellt ist. Deshalb wirkt auch die Abwärtshaltung des Rückens nicht so ausgeprägt. Stellt ein solches Pferd sein Becken richtig hin, also so, dass seine Hinterbeine unter dem Becken stehen, wird das wahre Ausmaß der Abwärtshaltung sichtbar. Der flache

Beckenknochen schiebt das Pferd gegen seine Schultern. Anders ausgedrückt: Der Hüftgelenkwinkel steht nach hinten oben und damit gegen den Buggelenkwinkel, welcher nach vorne unten steht. Durch diese statischen Eigenheiten ist der Schwerpunkt dieses Pferdes gegenüber einem ideal konstruierten Pferd deutlich vorgelagert. Wie sich das konkret auswirkt, hängt noch von vielen anderen Faktoren ab.

Wie wichtig die Stellung der oberen Gelenke für die Balance des ganzen Körpers ist, zeigt sich auf den Fotos unten. Vor dem Umtraining stehen das Hüft- und das Buggelenk stark gegeneinander. Dadurch hängt der Brustkorb, die Schulter steht extrem steil, das Becken nach hinten oben und die gesamte Oberlinie ist abgebaut. Nach acht Monaten gezielter Dehnung der oberen und hinteren Tragemuskeln sowie Kräftigung der Rumpfstabilisatoren haben sich die oberen Gelenke so hingestellt, dass die Schulter flacher und das Becken „runder“ stehen. Der vordere Oberarm hat sich aus seiner flachen Position steiler gestellt, sodass das Schulterblatt selbst in eine flachere Position kommt. Da das Pferd nun auch im Stand seine Hinterhandgelenke leicht winkelt, steht auch der Beckenknochen nicht mehr so flach, dass er das Pferd gegen die Schulter schiebt. Die Winkelung der Hinterhandgelenke ist hier schon viel näher



Betrachtet man diese Grafik, ist wenig verwunderlich, warum Pferde mit tief liegender oder zusammengeschobener Wirbelsäule so oft zu Atemwegserkrankungen neigen. Solange die Wirbelsäule von oben her Druck auf die Lunge ausübt, bleiben Hustenpulverchen reine Symptombekämpfung.

am Ideal. Der Höhenunterschied zwischen Hüft- und Buggelenk ist noch beträchtlich, kann aber in der Bewegung bei guter Winklung der Hinterhandgelenke ausgeglichen werden. Um das Problem vollständig zu lösen, muss das Pferd lernen, seine großen Hinterhandgelenke noch besser zu beugen.



Vorher: Extremes Höhenunterschied zwischen Hüft- und Buggelenk



Nachher: Deutliche Verbesserung der Stellung der oberen Gelenke

GRUNDLAGEN

— *für ein erfolgreiches
Umtrainieren*



DIE BEURTEILUNG VON BEWEGUNGSABLÄUFEN

Um das ganze Potenzial der Möglichkeiten des körperlichen Aufbautrainings nutzen zu können, benötigen Sie ein hohes Maß an Sinn für Bewegungsabläufe, Einfühlungsvermögen, Geschick und Wissen. Denn Sie müssen sofort sehen, wenn sich Ihr Pferd falsch bewegt, die Ursache erkennen und korrekt einwirken, um diese Ursache zu beseitigen. Da sich besonders eine schlechte Motorik und die daraus resultierende schlechte Körperhaltung nicht mal einfach so schnell korrigieren lassen, ist dabei auch die Fähigkeit vonnöten, in längeren Zeiträumen zu denken und zu handeln. Dies trifft ganz besonders auf die Arbeit mit Pferden zu, die entweder von der Natur mit einem weniger günstigen Gebäude bedacht

wurden oder negativen züchterischen Veränderungen zum Opfer gefallen sind, aufgrund derer sie mit gesundheitlichen Handicaps zu kämpfen haben. Damit Sie für diese Aufgaben gerüstet sind, finden Sie in diesem Kapitel viele Tipps und Anregungen, worauf Sie bei der Beurteilung der Motorik, der Muskeltätigkeit und der Haltung Ihres Pferdes achten müssen. Denn Ihre Beobachtungsgabe und Ihr Wissen um korrekte Bewegungsabläufe sind speziell für die Arbeit mit sogenannten Problempferden sowie bei gesundheitlich angeschlagenen Pferden gefragt. Pferde mit Exterieurschwächen und ungünstiger Statik benötigen ein körperliches Umtrainieren, um gesund zu bleiben.



5-jährig zeigt sich das Pony unausbalanciert mit nach hinten herausgestelltem Becken und mit steifen Hinterhandgelenken. Durch die starke Abwärtshaltung des Rückens schiebt sich der Sattel auf die Schulter.



Nach Umtrainieren der Motorik und Abschwächung der Abwärtshaltung des Rückens hat sich die Balance des Pferdes deutlich verbessert. Durch die Anhebung der Wirbelsäule bleibt derselbe Sattel nun an Ort und Stelle liegen.



Beim losgelassenen Schreiten pendelt der Schweif locker, entsprechend der Biegung der Wirbelsäule, im Bewegungsrhythmus mit.

DIE NATÜRLICHE GANGMECHANIK

Zur natürlichen Gangmechanik eines Pferdes gehören der Takt mit der korrekten Fußfolge in allen Grundgangarten, die Rückentätigkeit sowie die Bewegungsmechanik der Hinterhand (= Motorik). Auf Letztere wird aus praktischen Gründen in den folgenden Unterkapiteln näher eingegangen. Wenden wir uns also zunächst dem einfacheren, weil klar fassbaren Teil der Gangmechanik zu: dem Takt. Dieser beschreibt sowohl das zeitliche als auch räumliche Gleichmaß einer Bewegung in den Grundgangarten. Das bedeutet, dass sich ein Pferd in gleichmäßigen Schritten, Tritten und Sprüngen bewegen soll. Geht ein Pferd spannungslos, fällt es auseinander und die korrekte Fußfolge ist gefährdet. Eilt es, so erhöht sich seine Muskelspannung und sein Gang ist ebenfalls taktgefährdet. Daher gehört zum taktmäßigen Bewegungsablauf ein angemessenes Tempo mit entsprechender Körperspannung und Muskelätigkeit. Natürlich gehört zum taktreinen Gang auch das Einhalten der jeweiligen Fußfolge einer Gangart.

Aufgrund zunehmender Instabilität moderner Pferde ist die Losgelassenheit nur noch die Voraussetzung für Muskelätigkeit, nicht mehr aber das Ziel. Denn losgelassene Muskeln können ein loses Skelett NICHT stützen, sondern führen in Kombination mit einer abwärts weisenden Rückenlinie (Abwärtshaltung der Wirbelsäule) automatisch zu einer Überbelastung der Vorhand und zu einem Absinken des Brustkorbes! Also muss die Muskulatur so trainiert werden, dass sie kräftig wird und das Skelett stabilisieren kann.

Im Schritt, einem klaren Viertakt, zeigt sich bei korrekter Fußfolge folgendes Bild: Beginnend mit dem rechten Hinterbein folgt das rechte Vorderbein. Dann das linke Hinterbein und das linke Vorderbein. Es gibt im Schritt keine eigentliche Schwebephase. Dennoch soll sich der Rücken des Pferdes auch im Schritt der Bewegung entsprechend aufwölben, um den vorderen Rücken und Brustkorb zu stabilisieren, sodass Raumgriff und elastisches Schreiten mit einem tätigen Rücken möglich sind. Vorsicht: Der extrem raumgreifende Schritt vieler moderner Pferde zwingt diese dazu, ihre Hinterbeine nach



Das Vorderbein fußt weit unter den Rumpf zurück, anstatt vom Hinterbein nach vorne „vertrieben“ zu werden. Das Hinterbein wird hinterher geschleppt, anstatt als Motor für die Fortbewegung zu dienen.

hinten herauszuschieben oder seitlich am Rumpf vorbeizuführen, sodass der Rücken in solchen Bewegungen seine Funktion als Bewegungszentrum nicht wahrnehmen kann. Im Schritt schleichen sich am leichtesten Spannungen ein, die häufig zu Taktstörungen führen, da dabei immer auch

die Rückentätigkeit eingeschränkt wird. Ein häufig zu beobachtender Fehler ist die Neigung zum Passgang. Bei vielen modernen Pferden mit nach vorne verlagertem Schwerpunkt hat man neuerdings den Eindruck, dass nicht das Hinterbein das Vorderbein „vertreibt“, sondern umgekehrt.



Alle trabartigen Bewegungen sind durch die Parallelität des hinteren Röhrbeins und des vorderen Unterarms gekennzeichnet.



In allen Trabphasen fußen hinteres Röhrbein und diagonaler Unterarm parallel zueinander vor.



Stark viertaktiger Trab eines eilenden Pferdes. Diagonales Fußen ist nicht erkennbar.

Diese Pferde bleiben also mit ihren Vorderbeinen derart lange am Boden „kleben“, dass sie über ihre Ellbogen rollen und die Vorderbeine bis weit unter den Rumpf zurück fußen. Haben sich Pferde durch eine nicht korrigierte, ungünstige Statik im Skelett zusammengeschoben, schieben sie sich in ihrer Wirbelsäulenaufhängung nach unten und gegen ihre Schultern. Der Schwerpunkt verlagert sich dadurch weit nach vorne, sodass die Pferde extrem lange auf ihren Vorderbeinen „kleben“ bleiben. Die Vorderbeine fußen dann exorbitant weit unter den Rumpf zurück, anstatt vom Hinterbein nach vorne „vertrieben“ zu werden. Solche Pferde „rollen“ also über ihre Ellbogen oder schieben sich über ihren Brustkorb, wie man sagen könnte. Dabei schiebt sich auch das Becken nach hinten oben und die Hinterbeine werden eher hinterhergeschleppt, anstatt als Motor für die Fortbewegung zu dienen. Der Schritt kann dann verbessert werden, wenn es gelingt, die Wirbelsäule aktiv zu bekommen, sodass der Rücken auch in dieser losgelassenen Gangart seine Funktion als Bewegungszentrum erfüllen kann. Dabei müssen tätige Hinterbeine, Taktreinheit und Fleiß Vorrang vor einem weiten Übertreten haben, welches bei Pferden mit kurzen Rücken genau genommen den Rücken

„außer Betrieb“ setzt sowie das Pferd zu unphysiologischen Rückenbewegungen zwingt. Das bedeutet außerdem, dass ein für die Rückenlänge zu langer Schritt zu ausladenden Rückenbewegungen führt und damit dessen Stabilität stört. Behoben werden kann das Problem nur, wenn die Trittlänge der Rückenlänge angepasst wird. Im Trab fußen die diagonalen Beinpaare abwechselnd gleichzeitig ab bzw. auf. Dazwischen entsteht eine Schwebephase. In dieser schwunghaften Gangart zeigt unter anderem die Parallelität von hinterem Röhrbein und diagonalem vorderem Unterarm (= „diagonale Fußfolge“), ob das Pferd über den Rücken, also mit tätigem Rücken, geht. Besonders diesen Bewegungsablauf, welcher die Voraussetzung für eine Rückentätigkeit ist, findet man bei modernen Pferden kaum noch. Oft fallen die Bewegungsphasen auseinander. Die Vorderbeine werden weit nach vorne geworfen, während die Hinterbeine eher nach hinten oben gezogen werden. Je stärker ein Pferd im Trab schiebt, desto häufiger ist auch eine Einbeinstütze zu beobachten, welche natürlich stark fehlerhaft ist. Auch das ist eine Folge der statischen Veränderungen: Die Pferde schwanken im Körper und setzen ihre Beine wechselnd mittig unter den Körper, anstatt in ihren Beinachsen